

# Optie B

---

Confronteer tegenslag,  
bouw veerkracht  
en vind geluk

---

SHERYL SANDBERG  
ADAM GRANT



## Inleiding

‘Ik val in slaap’ was het laatste wat ik tegen hem zei.

Ik ontmoette Dave Goldberg in de zomer van 1996, toen ik naar Los Angeles was verhuisd en een wederzijdse kennis ons beiden uitnodigde om te komen eten en een film te kijken. Toen de film begon, viel ik met mijn hoofd op Daves schouder meteen in slaap. Dave zei tegen anderen dat hij dacht dat dat betekende dat ik gek op hem was, tot hij er later achter kwam dat – zoals hij het uitdrukte – ‘Sheryl overal en op iedereen in slaap valt’.

Dave werd mijn beste vriend en ik begon me echt thuis te voelen in L.A. Hij stelde me voor aan aardige mensen, leerde me achterafstraatjes kennen om het verkeer te ontlopen en hij zorgde ervoor dat ik in de weekeinden en vakanties iets te doen had. Dankzij hem werd ik wat hipper, want hij maakte me wegwijs op het internet en hij draaide muziek die ik nog nooit had gehoord. Toen mijn vriend en ik uit elkaar gingen kwam Dave me troosten, ook al was mijn ex een voormalige Navy SEAL die ’s nachts een geladen wapen onder zijn bed had liggen.

Dave zei altijd dat het tussen ons liefde op het eerste gezicht was geweest, maar dat hij een hele tijd moest wachten voor ik ‘slim genoeg was om die sukkels te dumpen’ en een relatie met hem te beginnen. Dave was me altijd een paar stappen voor. Maar uitein-

delijk haalde ik hem bij. Zesenhalf jaar na die film maakten we opgewonden plannen voor een reis van een week met z'n tweeën, wetend dat die onze relatie een nieuwe dimensie zou geven of een geweldige vriendschap zou verknallen. Een jaar later trouwden we.

Dave was mijn rots. Als ik van streek was, bleef hij rustig. Als ik me zorgen maakte, zei hij dat alles op z'n pootjes terecht zou komen. Als ik niet zeker wist wat ik moest doen, hielp hij me mijn keus te bepalen. Net als elk getrouwd stel kenden we voor- en tegenspoed. Toch zorgde Dave ervoor dat ik me volkomen begrepen, onvoorwaardelijk gesteund en ten diepste bemind voelde. Ik dacht dat ik de rest van mijn leven mijn hoofd op zijn schouder zou laten rusten.

Elf jaar na onze bruiloft gingen we naar Mexico om de vijftigste verjaardag van onze vriend Phil Deutch te vieren. Mijn ouders pasten op onze zoon en dochter in Californië, en Dave en ik keken enorm uit naar een weekeinde met uitsluitend volwassenen. Op vrijdagmiddag zaten we te luieren bij het zwembad en speelden we Kolonisten van Catan op onze iPads. Tot mijn vreugde was ik voor de verandering eens aan de winnende hand, maar mijn ogen vielen steeds dicht. Toen ik besepte dat mijn zege me door vermoeidheid zou kunnen ontglippen, erkende ik: 'Ik val in slaap.' Ik bezweek en rolde me op. Om 15.41 uur nam iemand een foto van Dave, met zijn iPad in de hand gezeten naast zijn broer en Phil. Ik lig op een kussen op de grond voor hen te slapen. Dave glimlacht.

Toen ik ruim een uur later wakker werd, zat Dave niet meer op die stoel. Ik nam aan dat hij zoals hij van plan was geweest naar de fitnessruimte was gegaan en ik ging zwemmen met onze vrienden. Toen ik ging douchen op onze kamer en hij daar niet was, was ik verbaasd maar ik maakte me geen zorgen. Ik kleedde me voor het avondeten, bekeek mijn e-mails en belde onze kinderen. Onze

zoon was over zijn toeren want hij en zijn vriendje hadden de speeltuinregels aan hun laars gelapt, waren over een hek geklommen en hadden hun sportschoenen beschadigd. Huilend biechtte hij het op. Ik zei tegen hem dat ik blij was dat hij zo eerlijk was en dat papa en ik zouden bespreken hoeveel hij van zijn zakgeld moest bijdragen aan nieuwe schoenen. Onze zoon van tien kon niet leven met die onzekerheid en drong erop aan dat ik meteen een besluit nam. Ik zei tegen hem dat papa en ik dit soort beslissingen samen namen en dat ik het dus pas de volgende dag kon zeggen.

Ik verliet de kamer en ging naar beneden. Dave was er niet. Ik liep naar de rest van de groep op het strand. Toen hij daar ook niet was, ging er een golf van paniek door me heen. Er klopte iets niet. Ik riep naar Rob en zijn vrouw Leslye: 'Dave is er niet!' Na een korte aarzeling riep Leslye terug: 'Waar is de fitnessruimte?' Ik wees naar een trap vlak in de buurt en we renden erheen. Ik voel nog altijd hoe mijn adem stokte en mijn lichaam verstijfde bij die woorden. Niemand zal ooit nog eens 'Waar is de fitnessruimte?' tegen me kunnen zeggen zonder dat mijn hart op hol slaat.

We vonden Dave op de grond naast de crosstrainer, zijn gezicht was een beetje blauw en naar links gedraaid en onder zijn hoofd lag een plasje bloed. Iedereen schreeuwde. Ik begon met reanimeren. Rob nam het van me over. Er kwam een arts, die hem afloste.

De rit met de ambulance was het langste halfuur van mijn leven. Dave op een brancard achterin. De arts was met hem bezig. Omdat het moest van de broeders zat ik voorin en ik huilde en smeekte de dokter me te vertellen dat Dave nog leefde. Ik kon gewoon niet geloven hoe ver het ziekenhuis was en hoe weinig auto's er voor ons opzittingen. Toen we er eindelijk waren, verdween hij achter een zware houten deur en ik mocht niet mee. Ik ging op de grond zitten en Marne Levine, Phils vrouw en een van mijn beste vriendinnen, sloeg haar armen om me heen.

Na wat een eeuwigheid leek werd ik meegenomen naar een klein kamertje. De arts kwam binnen en ging achter zijn bureau zitten. Ik wist wat dat betekende. Toen de dokter was vertrokken kwam een vriend van Phil die me een zoen op de wang gaf en zei: ‘Gecondoleerd.’ Dat woord en de plichtmatige kus leken wel een flashforward. Ik wist dat ik iets meemaakte wat nog talloze malen zou gebeuren.

Iemand vroeg me of ik Dave wilde zien om afscheid te nemen. Dat deed ik – en ik wilde niet meer weggaan. Ik dacht dat ik uit deze nachtmerrie zou ontwaken als ik gewoon in dat kamertje bleef zitten en hem vasthield, als ik weigerde te vertrekken. Toen zijn broer Rob, die zelf ook in shock was, zei dat we moesten gaan, zette ik een paar stappen van de kamer vandaan, waarna ik omkeerde, terugrende en Dave zo stevig als ik kon omhelsde. Ten slotte maakte Rob me liefdevol los van Daves lichaam. Marne liep met haar armen om mijn middel met me door de lange witte gang en voorkwam zo dat ik opnieuw naar dat kamertje terugrende.

En zo begon de rest van mijn leven. Het was – en is nog steeds – een leven waarvoor ik nooit zou hebben gekozen, een leven waarop ik volstrekt niet was voorbereid. Het onvoorstelbare. Bij mijn zoon en dochter moeten gaan zitten en hun vertellen dat hun vader is overleden. Hun gegil samen met het mijne horen. De begrafenis. Toespraakjes waarin mensen over Dave in de verleden tijd spreken. Mijn huis vol vertrouwde gezichten die een voor een naar me toe komen, de plichtmatige kus op de wang geven, gevolgd door datzelfde woordje: ‘Gecondoleerd.’

Toen we op de begraafplaats aankwamen, stapten mijn kinderen uit de auto en lieten zich op de grond vallen, want ze waren niet in staat om nog een stap te zetten. Ik ging op het gras liggen en hield ze vast terwijl zij huilden. Hun neven en nichten kwamen bij ons liggen, we vormden één snotterende hoop terwijl volwas-

sen armen hen tevergeefs probeerden te beschermen tegen hun verdriet.

Poëzie, filosofie en natuurkunde leren ons dat we tijd niet in gelijke perioden ervaren. De tijd vertraagde enorm. Dag in, dag uit vulden het gehuil en de jammerkreten van mijn kinderen de lucht. Als ze niet huilden, zat ik ze angstvallig te bekijken en wachtte ik het volgende moment af waarop zij misschien getroost moesten worden. Mijn eigen gehuil en jammerkreten – grotendeels inwendig maar een deel ervan luidkeels – vulden de rest van de beschikbare ruimte. Ik bevond me in ‘de leegte’: een enorme holte die je hart en longen opvult en een rem vormt op je vermogen om te denken of zelfs maar adem te halen.

Verdriet is een veeleisende metgezel. Het was er altijd, die eerste dagen, weken en maanden, niet onder maar aan de oppervlakte. Sudderend, dralend, etterend. Opeens stak het dan de kop op en schoot het door me heen, alsof het mijn hart uit mijn lichaam zou rukken. Die momenten had ik het gevoel dat ik de pijn geen minuut meer kon verdragen, laat staan een uur.

Ik zag voor me hoe Dave op de vloer van de fitnessruimte lag. Ik zag zijn gezicht in de lucht. 's Nachts riep ik huilend in de leegte naar hem: ‘Dave, ik mis je. Waarom heb je me verlaten? Kom alsjeblieft terug. Ik hou van je...’ Ik viel elke avond huilend in slaap. 's Ochtends werd ik wakker en sloeg me daarna plichtmatig door de dag, en vaak kon ik niet geloven dat de wereld bleef draaien zonder hem. Hoe kon iedereen verdergaan alsof er niets was veranderd? *Wisten ze het dan niet?*

Gewone gebeurtenissen veranderden in landmijnen. Op een open avond op school liet mijn dochter me zien wat ze acht maanden eerder op de eerste schooldag had opgeschreven: ‘Ik zit in groep vier. Ik ben benieuwd wat er in de toekomst gaat gebeuren.’ Het feit dat zij noch ik op het moment waarop ze dat schreef zelfs

maar kon vermoeden dat ze voor het einde van het schooljaar haar vader zou verliezen, trof me als een mokerslag. *Groep vier*. Ik keek naar haar kleine handje in de mijne, hoe ze me aankeek met haar lieve gezichtje om te zien of ik het mooi vond wat ze had geschreven. Ik wankelde en viel bijna; ik deed alsof ik was gestruikeld. Terwijl we samen door het lokaal liepen, boog ik mijn hoofd zodat de andere ouders me niet konden aankijken om zo een complete instorting te veroorzaken.

Belangrijke dagen waren nog hartverscheurender. Dave had altijd veel werk gemaakt van de eerste schooldag en nam altijd heel veel foto's bij het vertrek van onze kinderen. Ik probeerde het enthousiasme op te brengen om ook zulke foto's te maken. Op de dag van het verjaardagsfeestje van mijn dochter zat ik samen met mijn moeder, mijn zus en Marne in mijn slaapkamer op de grond. Ik dacht niet dat ik naar beneden kon gaan en een feestje zou overleven, laat staan dat ik me er glimlachend doorheen kon slaan. Ik wist dat ik het moest doen voor mijn dochter. Ik wist ook dat ik het voor Dave moest doen. Maar ik wilde het mét Dave doen.

Een enkele keer zag zelfs ik ergens de humor van in. Toen ik bij de kapper zat, vertelde ik dat ik slecht sliep. Mijn kapper legde zijn schaar neer, maakte met een zwierig gebaar zijn tas open en haalde er Xanax in elke denkbare vorm en maat uit tevoorschijn. Ik sloeg zijn aanbod af maar waardeerde het gebaar wel degelijk. Op een dag klaagde ik door de telefoon tegen mijn vader dat alle boeken over verdriet van die vreselijke titels hebben: *De dood is van wezenlijk belang* of *Zeg er ja tegen*. (Alsof ik ook nee kon zeggen.) Terwijl we zaten te bellen kwam er een nieuwe titel in me op: *Slapen in het midden van het bed*. Een andere keer zette ik op weg naar huis de radio aan om afleiding te zoeken. Alle liedjes die ze draaiden waren vreselijk, het ene nog erger dan het andere. 'Somebody That I Used to Know.' Verschrikkelijk. 'Not the End.' Ik ben zo vrij daar anders

over te denken. 'Forever Young.' Deze keer niet. 'Good Riddance (Time of Your Life).' Twee keer niet waar. Uiteindelijk koos ik voor 'Reindeer(s) Are Better than People'.

Mijn vriend Davis Guggenheim vertelde me dat hij als documentairemaker had geleerd het verhaal de vrije loop te laten. Als hij aan een project begint weet hij nog niet hoe het zal aflopen, want het moet zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo ontvouwen. Omdat hij dacht dat ik mijn verdriet zou proberen te beheersen, spoorde hij me aan ernaar te luisteren, het dicht bij me te houden en het op zijn beloop te laten. Hij kent me heel goed. Ik was op zoek naar manieren om een einde te maken aan het verdriet, het in een doosje te stoppen en weg te gooien. De eerste weken en maanden lukte me dat niet. Telkens won het leed. De pijn was er altijd, zelfs als ik er rustig en beheerst uitzag. Fysiek woonde ik een vergadering bij of las ik mijn kinderen voor, maar met mijn hart zat ik op de vloer van die fitnessruimte.

'Niemand heeft me ooit verteld dat verdriet zo erg op angst lijkt,' schreef C.S. Lewis.<sup>1</sup> Er was continu angst en het leek wel alsof het verdriet nooit zou afnemen. De golven bleven me overspoelen tot ik niet meer kon staan, niet meer mezelf was. Op het dieptepunt van de leegte, twee weken na Daves dood, kreeg ik een brief van een bekende, een vrouw van in de zestig. Ze schreef dat ze me graag goede raad had gegeven, aangezien zij me voor was gegaan op dit pad van bedroefde weduwen, maar dat kon ze niet. Zij had haar man een paar jaar ervoor verloren, een goede vriendin van haar had haar man tien jaar eerder verloren en zij hadden geen van beiden het gevoel dat de pijn in de loop der tijd was afgenomen. Ze schreef: 'Hoe hard ik ook mijn best doe, ik kan niets bedenken waar je baat bij zult hebben.' Die brief, die zij ongetwijfeld met de beste bedoelingen schreef, maakte een einde aan de hoop dat de pijn op een dag zou verdwijnen. Ik voelde hoe de leegte me



insloot en de jaren zich eindeloos en leeg voor me uitstrekten.

Ik nam contact op met Adam Grant, psycholoog en hoogleraar aan Wharton, en ik las die verpletterende brief aan hem voor. Dave had twee jaar ervoor Adams boek *Geven en nemen* gelezen en hem gevraagd een lezing te geven bij SurveyMonkey, waarvan Dave CEO was. Die avond kwam Adam bij ons thuis eten. Hij onderzoekt waar mensen motivatie en zingeving vandaan halen en we hadden het over de problemen waar vrouwen mee te maken krijgen en hoe Adams werk daarbij kon helpen. We begonnen samen te schrijven en raakten bevriend. Toen Dave overleed, vloog Adam van de oost- naar de westkust om de begrafenis bij te wonen. Ik bekende hem dat het mijn grootste angst was dat mijn kinderen nooit meer gelukkig zouden worden. Anderen hadden al geprobeerd me gerust te stellen met persoonlijke verhalen, maar Adam zette de feiten voor me op een rijtje: veel kinderen blijken na het verlies van een ouder verrassend veerkrachtig te zijn.<sup>2</sup> Ze hebben een gelukkige jeugd en ontpoppen zich tot goed aangepaste volwassenen.

Toen Adam aan mijn stem hoorde hoeveel wanhoop die brief had veroorzaakt, nam hij opnieuw het vliegtuig naar de westkust om me ervan te overtuigen dat deze schijnbaar eindeloze leegte een bodem had. Hij wilde me persoonlijk vertellen dat ik iets kon doen om het leed voor mezelf en mijn kinderen te verzachten, ook al was verdriet onvermijdelijk. Hij vertelde dat ruim de helft van de mensen die een partner verliezen na een halfjaar het 'acute verdriet', zoals psychologen dat noemen, achter zich heeft gelaten.<sup>3</sup> Adam maakte me duidelijk dat mijn verdriet weliswaar zijn normale verloop moest hebben, maar dat mijn overtuigingen en daden konden beïnvloeden hoe snel ik de leegte kon verlaten en waar ik uit zou komen.

Ik ken niemand wiens leven uitsluitend over rozen gaat. Ieder van ons krijgt te maken met persoonlijk leed. Soms zien we het

aankomen; andere keren worden we erdoor overrompeld. Dat kan iets tragisch zijn zoals de acute dood van een kind, iets hartverscheurends zoals een relatie die op de klippen loopt of iets teleurstellends zoals een droom die niet uitkomt. De vraag is: wat doen we nadat zoiets is gebeurd?

Ik dacht dat veerkracht het vermogen om pijn te verdragen was, en daarom vroeg ik aan Adam hoe ik kon weten hoeveel ik van die kracht had. Hij legde me uit dat de omvang van je veerkracht niet vaststaat, en dat ik dus beter kon vragen hoe ik veerkrachtig kon worden. Veerkracht is de kracht en snelheid van onze reactie op tegenslagen – en die kunnen we trainen. Het heeft niets te maken met het tonen van ruggengraat. Het gaat om het versterken van de spieren rond onze ruggengraat.

Er zijn sinds Daves dood zoveel mensen geweest die tegen me zeiden: 'Ik kan me er geen voorstelling van maken.' Ze bedoelen dat ze zich niet kunnen voorstellen dat het hun overkomt, ze begrijpen niet dat ik met hen sta te praten en niet ergens in elkaar gedoken op de grond lig. Ik weet nog dat ikzelf daar net zo over dacht toen ik een collega terugzag nadat zij een kind had verloren of een vriend die een koffie bestelde nadat hij te horen had gekregen dat hij kanker had. Toen ik aan de andere kant stond, luidde mijn antwoord: 'Ik kan het me ook niet voorstellen, maar ik heb geen keus.'

Ik had geen andere keus dan elke dag wakker te worden. Geen andere keus dan de shock, het verdriet, het overlevendensyndroom te doorstaan. Geen andere keus dan te proberen vooruit te komen en een goede moeder te zijn. Geen andere keus dan proberen me te concentreren op mijn werk en een goede collega te zijn.

Verlies, verdriet en teleurstelling zijn zeer persoonlijk. We zitten allemaal in unieke omstandigheden en reageren er allemaal anders op. Dat neemt niet weg dat de vriendelijkheid en moed van mensen die hun ervaringen met me deelden, mij hebben geholpen om

de mijne te verwerken. Sommige mensen die hun hart bij me uitstorten, zijn mijn beste vrienden. Anderen zijn wildvreemden die kennis en advies publiekelijk aanreikten, af en toe zelfs in boeken met vreselijke titels. En Adam: geduldig en er vast van overtuigd dat het weer licht zou worden, maar dat ik daar mijn eigen steentje aan zou moeten bijdragen. Dat ik zelfs na de schokkendste tragedie uit mijn leven invloed kon uitoefenen op de impact ervan.

In dit boek willen Adam en ik met je delen wat we te weten zijn gekomen over veerkracht. We hebben het samen geschreven, maar voor de eenvoud en duidelijkheid wordt het verhaal verteld door mij (Sheryl) en wordt naar Adam in de derde persoon verwezen. We beweren niet dat hoop elke dag wint van pijn. Dat is niet zo. We pretenderen niet persoonlijk elk soort verlies en tegenslag te hebben ervaren. Dat is niet zo. Er bestaat geen correcte of geëigende manier om te rouwen of uitdagingen het hoofd te bieden en we hebben dan ook geen volmaakte antwoorden. Er bestaan geen volmaakte antwoorden.

We weten ook dat niet elk verhaal gelukkig afloopt. Tegenover elk hoopvol voorbeeld dat we vertellen, staan andere waarvan de omstandigheden zo erg waren dat ze ondraaglijk waren. Herstel begint niet voor iedereen op dezelfde manier. Oorlogen, geweld en wijdverbreid seksisme en racisme decimeren levens en gemeenschappen. Discriminatie, ziekte en armoede veroorzaken en verergeren tragedies. De treurige waarheid is dat tegenslagen niet gelijk verdeeld zijn over de mensen; gemarginaliseerde en niet-geprivilegieerde groepen hebben het zwaarder en ondergaan meer leed.

Hoe traumatisch de ervaring voor ons gezin ook is geweest, ik ben me er terdege van bewust dat wij bevoorrechte mensen zijn, aangezien wij heel veel steun krijgen van familie, vrienden en collega's en wij over financiële middelen beschikken die maar weinig mensen hebben. Ook besef ik dat we door te praten over het vin-

den van kracht ondanks persoonlijk leed, nog niet ontslagen zijn van de verantwoordelijkheid om ons best te doen leed in de eerste plaats te voorkomen. Wat we in onze gemeenschap en onze bedrijven doen – het beleid dat we voeren, de manier waarop we elkaar helpen – kan ervoor zorgen dat minder mensen lijden.

Maar hoe goed we ook ons best doen om tegenslagen, ongelijkheid en trauma's te voorkomen, ze doen zich toch voor en we moeten ermee leren omgaan. Om voor veranderingen in de toekomst te strijden, moeten we nu werken aan veerkracht.<sup>4</sup> Psychologen hebben onderzocht hoe mensen moeten herstellen en terugveren na een breed scala aan tegenslagen – van verlies, afwijzing en scheiding tot verwondingen en ziekten, van werkgerelateerde mislukkingen tot persoonlijke teleurstellingen. Adam en ik hebben niet alleen al die studies gelezen, maar ook individuen en groepen opgezocht die alledaagse en uitzonderlijke moeilijkheden te boven zijn gekomen. Hun verhalen veranderden onze kijk op veerkracht.

Dit boek gaat over het vermogen van de mens om door te bijten. We bekijken de stappen die je kunt zetten om zowel jezelf als anderen te helpen. We onderzoeken de psychologische kant van herstel en hoe moeilijk het is om zelfvertrouwen en vreugde te herontdekken. We bekijken hoe je over tragedies kunt praten en hoe je vrienden in geestelijke nood kunt troosten. En we bespreken wat ervoor nodig is om veerkrachtige gemeenschappen en bedrijven te vormen, om sterke kinderen groot te brengen en om weer lief te hebben.

Inmiddels weet ik dat je posttraumatische groei kunt ervaren. Mensen kunnen in de nasleep van de vreselijkste klappen meer kracht en een diepere betekenis ontdekken. Ik denk ook dat het mogelijk is om prétraumatische groei te ervaren – dat je geen tragedie hoeft te ondergaan om je veerkracht te versterken voor alles wat er op je pad komt.

Ik heb mijn eigen reis nog maar voor een deel afgelegd. De mist van het acute leed is opgetrokken, maar het verdriet en het verlangen naar Dave zijn er nog. Ik tast nog steeds in het rond en ben veel van de lessen uit dit boek nog aan het leren. Zoals zoveel mensen die een tragedie hebben meegemaakt, hoop ik dat ik voor betekenis en zelfs vreugde kan kiezen – en anderen kan helpen hetzelfde te doen.

Als ik terugkijk op de zwartste momenten zie ik nu in dat er zelfs toen al hoopvolle aanwijzingen waren. Een vriend bracht me in herinnering wat ik tegen mijn kinderen zei toen ze instortten op de begraafplaats: ‘Dit is het op een-na-ergste moment van ons leven. We hebben het ergste overleefd en we zullen ook dit moment overleven. Vanaf nu kan het alleen maar beter worden.’ Toen zong ik een liedje dat ik me uit mijn kindertijd herinnerde, ‘Oseh Shalom’, een gebed om vrede. Ik kan me niet herinneren dat ik bewust begon te zingen of waarom ik juist dat liedje zong. Later kwam ik erachter dat het de laatste regel is van de kaddisj, het joodse rouwgebed, wat misschien verklaart waarom het spontaan in me opkwam. Al snel zongen alle volwassenen mee, de kinderen volgden en ze huilden niet meer. Op de verjaardag van mijn dochter kwam ik uiteindelijk toch overeind en sloeg ik me met een glimlach door haar feestje heen, waar ik tot mijn ontsteltenis zag dat zij het reuze naar haar zin had.

Een paar weken nadat ik Dave had verloren, sprak ik met Phil over een vader-kindactiviteit. We bedachten een plannetje om iemand Daves plek te laten innemen. Ik zei huilend tegen Phil: ‘Maar ik wil Dave.’ Hij sloeg zijn arm om me heen en zei: ‘Optie A is niet beschikbaar, dus gaan we nu met hart en ziel voor optie B.’

Het leven is nooit perfect. We leven allemaal een soort optie B. Dit boek is om ons te helpen er met hart en ziel voor te gaan.