

**MAYA SHANKAR**

DE  
**KRACHT**  
VAN  
**VERANDERING**

**Vind veerkracht, groei en geluk  
als het leven anders loopt**



# Voorwoord

Er zijn momenten in ons leven die alles lijken te veranderen. Een relatie die zomaar eindigt. Een goede vriend die betrokken raakt bij een ernstig ongeluk. Bij een routinematig medisch onderzoek wordt iets zorgwekkends ontdekt. Geheimen over een dierbare komen aan het licht. Je raakt je baan kwijt. Als ons leven uit koers raakt, kan het aanvoelen alsof er een periode ‘voor’ en een periode ‘na’ is.

Onlangs heb ik dat zelf meegemaakt. Mijn man en ik stonden op het punt om ouders te worden, na jaren van allerlei hindernissen en teleurstellingen te hebben overwonnen. We waren ontzettend opgelucht en opgewonden, emoties die veel aanstaande ouders zullen herkennen. Toen we het ene na het andere goede nieuws kregen, begonnen we een voorstelling te maken van een fijn leven met ons toekomstige kind: lekker knuffelen in bed en samen *Calvin en Hobbes* lezen, of samen een dansje doen in de keuken. We stonden op het punt om eindelijk een gezin te stichten!

Totdat dat plotseling niet meer zo was.

Ik weet nog goed hoe ik me voelde toen het me verteld werd. Ik voelde een knoop in mijn maag. Alledaagse geluiden, zoals het dichtdoen van een deur of de stem van een vreemde, klon-

ken schril, alsof het volume van de buitenwereld was opgeschroefd. Mijn collega's op het werk, die geen idee hadden wat er aan de hand was, stuurden me e-mails over dingen die ik moest afhandelen. Ik kon maar niet begrijpen hoe alles gewoon doorging alsof er niks aan de hand was. Ik wist dat ik niet de enige was die dit overkwam, maar op een of andere manier kon dat besef het diepe, huiveringwekkende gevoel dat ik alleen was niet wegnemen.

Naarmate de weken en maanden verstreken, werd ik het meest van mijn stuk gebracht door het verlies van controle. In het dagelijks leven overschatten we gemakkelijk onze invloed op hoe dingen verlopen. Psychologen noemen dit de 'illusie van controle'.<sup>1</sup> Als er onverwachts iets ergs gebeurt, kan dat die illusie vernietigen. Toen mijn uitgestippelde plannen een voor een in duigen vielen, raakte ik van slag door alle onzekerheid waarmee ik geconfronteerd werd. Een onderzoek had aangetoond dat mensen meer gestrest zijn als ze denken dat ze vijftig procent kans hebben om een elektrische schok te krijgen dan wanneer ze denken dat ze daar honderd procent kans op hebben.<sup>2</sup> Deze bevinding spreekt me erg aan: ik vind het fijn om te weten hoe het verhaal afloopt. Telkens wanneer ik met een tegenslag of mislukking te maken kreeg, vertelde mijn intuïtie me dat ik in actie moest komen, zodat ik door harder te werken de onzekerheid kon verminderen. Maar wat betekent harder werken dan in de context van moeder proberen te worden?

Ik had vaak gehoord dat we weliswaar geen controle hebben over wat er met ons gebeurt, maar dat we wel controle hebben over hoe we erop reageren. Dat zou een bemoedigende mantra moeten zijn, maar toen ik worstelde met mijn negatieve emoties, klonk het als een cliché. Natuurlijk zou het geweldig zijn als ik

op een meer constructieve manier kon reageren, maar hoe moest ik dat dan doen? Het is niet alsof ik een knop in mijn hoofd kon omzetten waardoor ik me rustiger, hoopvoller of zekerder zou voelen over wat ik moest doen. Ik wilde uitzoeken hoe ik dan precies anders over mijn situatie kon denken en voelen.

Terwijl ik daar zat, helemaal alleen met mijn verdriet en verwarring, wilde ik graag in contact komen met anderen die ook grote veranderingen in hun leven hadden meegemaakt. Wat begon met een paar informele gesprekken, groeide uiteindelijk uit tot een podcast met de titel *A Slight Change of Plans*, waarvan ik in 2021 de eerste aflevering opnam. Elke aflevering bood me de gelegenheid om een persoonlijk gesprek te voeren met iemand die een ingrijpende verandering in diens leven had meegemaakt. Zoals een jonge, zelfbenoemde ‘gezondheidsfreak’ die de diagnose agressieve botkanker had gekregen, een vrouw die erachter kwam dat haar overleden echtgenoot een affaire had gehad, een persoonlijke vriendin die haar zusje had verloren bij een auto-ongeluk.

Ik wist niet wat hun verhalen zouden onthullen, maar ik hoopte dat mijn academische achtergrond me een uniek perspectief zou geven. In mijn werk als cognitief wetenschapper heb ik de afgelopen twintig jaar de menselijke geest onderzocht via vakgebieden als psychologie, neurowetenschappen en filosofie. Ik heb onderzocht hoe we onze overtuigingen ontwikkelen, beslissingen nemen en reageren op onzekerheid, risico’s en mislukkingen. Daarom richtte ik me in deze interviews op het begrijpen van het innerlijke leven van mensen: wat veranderde er in hen terwijl ze deze veranderingen doormaakten? Wat ervoeren ze op psychologisch vlak dat voor ons van buitenaf misschien niet zichtbaar was?

Ik was geraakt door de reflecties van mijn gasten en dacht vaak terug aan wat ze met me hadden gedeeld. Na meer dan honderd uur aan interviews merkte ik dat er patronen in hun verhalen naar voren kwamen. Mensen die op het eerste gezicht in totaal verschillende situaties zaten, bleken voor vergelijkbare uitdagingen te staan. Zo bleken de kankerpatiënt die het gevoel had dat zijn lichaam hem in de steek had gelaten en de vrouw die door haar man was bedrogen te worstelen met een soortgelijk gevoel van verraad. En het waren niet alleen de uitdagingen die mensen gemeen hadden, ze gebruikten ook dezelfde strategieën om die te overwinnen. Mensen die allerlei veranderingen doormaken, zijn veel meer met elkaar verbonden dan we misschien altijd dachten. We kunnen van elkaars verhalen leren, zelfs als die niet op onze eigen verhalen lijken. Dat besef gaf me moed en energie. Er was zoveel te ontdekken over de universaliteit van de ervaring van verandering. Het was duidelijk dat ik nog maar het topje van de ijsberg had blootgelegd. Ik wilde diepgaande gesprekken combineren met alles wat we weten over hoe de geest werkt om zo een diepere bron van wijsheid te creëren waaruit we kunnen putten tijdens de moeilijkste momenten in ons leven. En dat bracht me tot het schrijven van dit boek.

Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die nu in de woelige wateren van een verandering verkeert, probeert een verandering uit het verleden te begrijpen of zich zorgen maakt over een verandering in de toekomst. Dit boek bestaat deels uit verhalen, maar is tevens een praktische gids, gebaseerd op actueel wetenschappelijk onderzoek. Toen ik aan dit project begon, ging ik op zoek naar mensen die ik nog niet eerder had geïnterviewd,

maar die wel opmerkelijke verhalen te vertellen hadden over verandering. Vervolgens heb ik gedurende een periode van enkele jaren meermaals met elk van hen gesproken. Hun motivaties, reacties en reflecties waren vaak tegengesteld aan wat ik uit de basale feiten in hun verhalen zou hebben afgeleid. Ik ben dankbaar dat zij bereid waren om zich op zo'n ongefilterde manier open te stellen. Ze bieden een intieme kijk op hoe het is om een ingrijpende verandering door te maken.

Wanneer we ons voorstellen hoe het zou zijn om een onverwachte verandering en de nasleep daarvan te doorstaan, gaan we er vaak van uit dat we van begin tot eind dezelfde persoon zullen blijven. Onderzoek toont aan dat we enorm onderschatten hoeveel we in de toekomst zullen veranderen, ook al beseffen we heel goed dat we in het verleden al aanzienlijk zijn veranderd. Deze vooringenomenheid staat bekend als de 'illusie van het einde van de geschiedenis',<sup>3</sup> een term die is bedacht door psycholoog Dan Gilbert en zijn coauteurs. 'Het lijkt erop dat mensen het heden zien als een keerpunt waarop ze eindelijk de persoon zijn geworden die ze de rest van hun leven zullen zijn,' schrijven ze.

Maar we ontwikkelen onszelf continu, en een grote verandering in ons leven kan dit proces versnellen. Als er een grote verandering in ons leven plaatsvindt, kan dat een diepgaande verandering in onszelf tot gevolg hebben. De unieke spanningen en eisen van het plotseling geconfronteerd worden met een nieuwe realiteit, kunnen onverwachte, en soms verbazingwekkende, inzichten over onszelf en de wereld om ons heen aan het licht brengen. Deze inzichten, in combinatie met de ervaring van de verandering zelf, kunnen ons op buitengewone manieren veranderen.

Dit is een krachtig besef. Wanneer we aan het begin van een verandering ontmoedigd zijn, is het fijn om te weten dat de persoon die de volledige ervaring zal hebben ondergaan, anders zal zijn dan de persoon die we op dit moment zijn. Wanneer we de verandering eenmaal hebben meegemaakt, zullen we een ander mens zijn, dankzij manieren die we zelf kunnen vormgeven. De relevante vraag is dus niet hoe je met de verandering omgaat, maar eerder hoe je met mogelijk nieuwe vaardigheden, waarden en perspectieven met de verandering omgaat.

In de eerste helft van dit boek komen de verhalen aan bod van mensen die, terwijl ze met nieuwe omstandigheden worden geconfronteerd, moeten zien om te gaan met alles wat ze zijn kwijtgeraakt. Op hun eigen manier ervaren ze allemaal een innerlijke transformatie waardoor ze zich nieuwe mogelijkheden voor zichzelf kunnen voorstellen. De tweede helft van het boek laat zien hoe dat gevoel van mogelijkheden zich kan verspreiden en invloed kan hebben op hoe we met anderen en de wereld omgaan. Tezamen geven deze verhalen een beeld van onze uiteenlopende, complexe reacties op verandering en hoe we kunnen leren ons ervoor open te stellen. Het heeft mij geïnspireerd om de veranderingen in mijn eigen leven vanuit een nieuw perspectief te bekijken, een persoonlijke ontwikkeling die ik in dit boek deel.

Een negatieve verandering kan aanvoelen als een apocalyps, alsof de wereld die we kenden totaal is verwoest. Het woord apocalyps is afgeleid van het Griekse *apokalypsis*, wat eigenlijk openbaring betekent. Deze etymologie is leerzaam: verandering kan ons leven op zijn kop zetten, maar het kan ook dingen voor ons openbaren. Wat zou er gebeuren als we de moeilijkste momenten in ons leven zouden zien als een kans om onszelf op-

nieuw uit te vinden, in plaats van als iets wat we gewoon moeten doorstaan? Welk potentieel zou verandering in ons kunnen ontsluiten? Doordat ik deze reis samen met anderen aanging, ben ik veel nieuwsgieriger geworden naar wie ik kan zijn als ik de verandering eenmaal heb doorstaan. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek hetzelfde gevoel zult hebben.



# Opgesloten

Op een warme oktobermiddag in 2018 rondde Olivia Lewis een opdracht af en liep ze van de campusbibliotheek naar haar fiets. Een maand eerder was ze begonnen aan haar laatste jaar aan Virginia Commonwealth University met een duidelijk voornemen: zich niet meer zo druk maken om haar gezondheidsproblemen. Al bijna tien jaar werd ze regelmatig geplaagd door een vreemde combinatie van symptomen, waaronder problemen met haar zicht, een doof gevoel in haar gezicht, duizeligheid en heftige migraine. Ze ging regelmatig naar de dokter, maar meestal waren haar symptomen al verdwenen voor de datum van de afspraak waarop de dokter haar vertelde dat er eigenlijk niets aan de hand was. Ook haar vrienden hadden in de loop der jaren hun geduld met haar verloren. Soms merkte ze dat ze zuchtten of met hun ogen rolden als ze vertelde dat ze weer eens hoofdpijn had. Ze vond het vreselijk dat haar zorgen over haar gezondheid een negatieve invloed hadden op haar relaties. Ze zei tegen zichzelf dat ze gewoon wat sterker in haar schoenen moest staan.

Maar toen ze zich bukte om haar fiets los te maken van het rek, voelde ze een scherpe pijn in haar nek. Toen ze weer recht-op ging staan, zag ze kleine grijze en zwarte vlekjes voor haar

ogen. Ze voelde een doffe hoofdpijn opkomen. Ze schudde haar hoofd en stapte op haar fiets om wat te gaan eten. Het was waarschijnlijk niets.

Toen ze die avond bij vrienden was, voelde Olivia zich opnieuw niet lekker. Ze was net op de bank geploft om *American Horror Story* te gaan kijken toen, op het moment dat de sombere titelsof van de serie door de kamer klonk, haar gezicht gevoelloos werd. Ze begon zich duizelig en misselijk te voelen. Ze verontschuldigde zich en liep langzaam naar de badkamer. Toen ze in de spiegel keek, zag ze zwarte vlekken waar haar spiegelbeeld had moeten zijn. Ze knipperde hard met haar ogen en sprenkelde water op haar gezicht. Ze keek opnieuw in de spiegel. De zwarte vlekken waren er nog steeds. Ze keek de kamer rond, maar de vlekken volgden haar blik. Misschien moest ze even diep ademen en kalmeren. Ze knielde op de grond, leunde met haar voorhoofd tegen de badkuip en sloot haar ogen.

Een paar minuten later opende ze voorzichtig haar ogen. Ze kon nu haar benen duidelijk zien. De vlekken waren verdwenen. Opgelucht stond ze op en fatsoeneerde haar haar voor de spiegel. Terwijl ze terugliep naar de woonkamer om zich weer bij haar vrienden te voegen, was ze dankbaar dat ze geen scène had hoeven maken in hun bijzijn.

Olivia had pas sinds kort het gevoel dat haar leeftijdsgenoten haar accepteerden. Ze had haar jeugd doorgebracht op een privéschool waar ze omringd was geweest door kinderen uit rijke families. Olivia's gezin behoorde tot de middenklasse. Haar ouders hadden leningen afgesloten en het geld bij elkaar gesprokkeld om het schoolgeld te kunnen betalen. Door haar achtergrond viel ze op. Haar klasgenoten lachten haar uit om haar kleding en de dingen die ze leuk vond.

Ze maakten negatieve opmerkingen over het bescheiden huis en de minibus van haar familie, vol met deuken en ontbrekende wioldoppen. In groep 7 kwam Olivia als 'lelijkste meisje' op een lijst terecht die rondging op haar school.

Maar de laatste jaren leek alles voor haar de goede kant op te gaan. Op de universiteit had ze een hechte groep vrienden opgebouwd; een week geleden had ze hen nog uitgenodigd voor een etentje, waar ze zich tegoed deden aan een grote pan spaghetti terwijl ze tot laat in de nacht verhalen deelden en lachten. Ze had een langeafstandsrelatie met Shawn,\* haar vriendje van de middelbare school, en ze keek ernaar uit om hem over een paar weken te bezoeken. Ze was goed op weg om haar studie communicatiewetenschappen af te ronden en ze was van plan om nog een mastertitel in copywriting te halen. Na zoveel jaren van onzekerheid zag Olivia eindelijk een veelbelovende toekomst voor zich.

Later die avond, toen ze samen met haar huisgenoot terugreed naar hun appartement, draaide Olivia het raam open, ze ademde de frisse lucht in en liet de rust van de nachtelijke hemel haar zenuwen kalmeren. Ze stelde zichzelf gerust dat alles in orde was. Nu wilde ze alleen nog maar naar bed. Ze had de volgende ochtend een belangrijk college en ze had de gewoonte om door haar wekker heen te slapen. Ze nam snel een douche en doorliep vervolgens haar avondritueel: zes wekkers op haar telefoon instellen, vanaf acht uur 's ochtends, met tussenpozen van tien minuten.

Het was net na vier uur 's ochtends toen een ondraaglijke pijn door Olivia's lichaam schoot. Het ging van haar ruggen-

---

\* Shawn is een pseudoniem.

graat naar haar hoofd, waardoor ze wakker schrok en rechtop ging zitten. Terwijl haar lichaam verstijfde, viel ze uit bed en kwam met haar hoofd hard op de houten vloer terecht. Haar hoofd bonkte. Ze had hulp nodig.

Ze probeerde haar telefoon te pakken, die naast haar bed aan het oplaadsnoer bungelde, slechts een paar centimeter boven haar gezicht. Maar ze kon haar arm niet bewegen. Ze probeerde haar huisgenoot te roepen. Haar mond wilde ook niet bewegen. Plotseling kwam er een hoop vloeistof uit haar lichaam. Er kwam een warme, dikke substantie uit haar oren. En er verscheen een plas urine onder haar. Een mengeling van braaksel en bloed borrelde op in haar mond. Als ze niet op haar zij was terechtgekomen, zo dacht ze, was ze er misschien in gestikt. Hoewel ze niet echt gelovig was, merkte ze dat ze tegen God praatte: *Is dit het dan? Ga ik hier gewoon dood?* Ze lag ongeveer twee uur lang verstijfd op dezelfde plek en vocht om wakker te blijven. Toen kwam er een raar gevoel van rust over haar. Ze liet zich meevoeren in de duisternis.

Het eerstvolgende wat Olivia merkte, waren de voetstappen van haar huisgenoot, die Olivia's kamer binnenstormde, omdat ze zich ergerde aan het onophoudelijke gepiep van de wekkers op haar telefoon. Olivia hoorde haar huisgenoot schreeuwen: 'O mijn god!' De alarmen bleven maar afgaan. *Piep. Piep. Piep.* Haar huisgenoot belde 112. Olivia nam dit allemaal waar alsof het ver weg was. Ze hoorde het geluid van de sirene van een ambulance. Al snel boog een broeder zich over haar heen en stelde haar vragen. 'Olivia! Olivia, kun je me horen?'

Toen Olivia wakker werd, of in elk geval een beetje wakker want haar ogen waren nog steeds gesloten, lag ze op haar buik in een bed en was ze aangesloten op een beademingsapparaat.

Het metronomische geluid van ziekenhuismachines vulde de ruimte. Twee mensen waren aan het praten. Ze klonken als haar ouders en ze klonken bezorgd. *Weten ze wel dat ik hier nog levend en wel ben?* dacht Olivia, overvallen door paniek. *Gaan ze de stekker eruit trekken?* Maar voordat ze iets kon doen, verloor ze alweer het bewustzijn.

Toen ze opnieuw bij kennis kwam, opende ze haar ogen. Een verpleegster in een blauw uniform depte met een natte spons Olivia's lippen, terwijl artsen aan de rand van haar ziekenhuisbed met elkaar praatten.

Toen ze weer wakker werd, zat een vriendelijk ogende vrouw die ze niet kende aan haar bed gitaar te spelen en een liedje te zingen van Maroon 5, een van Olivia's favoriete bands. Toen de vrouw klaar was met zingen, vroeg ze Olivia of ze nog een ander liedje wilde horen. Olivia hoorde de vraag, maar de woorden gingen aan haar voorbij als lucht.

Even later zat haar tante naast haar, keek haar aandachtig aan en hield een bord omhoog waarop alle letters van het alfabet stonden. *Waar stonden die letters voor?* 'Olivia,' zei haar tante. 'Olivia, als je begrijpt wat ik zeg, knipper dan met je ogen.'

Olivia knipperde met haar ogen.

Olivia had een zware beroerte in de hersenstam gehad, waardoor de delen van haar hersenen die de vrijwillige spierbewegingen van haar hele lichaam aansturen (behalve die van haar ogen) beschadigd waren geraakt. Door de beroerte had ze nu een aandoening die het locked-insyndroom wordt genoemd.<sup>4</sup> Mensen met locked-insyndroom kunnen niet vrijwillig bewegen, praten, gezichtsuitdrukkingen tonen, kauwen of slikken,

waardoor ten onrechte kan worden gedacht dat ze helemaal geen bewustzijn hebben. Ze behouden echter hun volledige cognitieve vermogens en persoonlijkheidskenmerken. Ze kunnen denken, redeneren en dezelfde emoties voelen als voorheen. Hun hart en vaatstelsel, spijsvertering, urinewegen en andere autonome systemen blijven meestal ook functioneren, hoewel vaak beademing noodzakelijk is. Sommige mensen met het locked-insyndroom kunnen geluiden of vocalisaties maken, zoals huilen of lachen.<sup>5</sup>

De aandoening kreeg meer bekendheid na de publicatie van het boek *Vlinders in een duikerpak* van Jean-Dominique Bauby, een voormalig hoofdredacteur van het Franse tijdschrift *Elle*. Bauby kreeg in december 1995 een hersenstamberoerte.<sup>6</sup> Na twintig dagen in coma te hebben gelegen werd hij wakker in het ziekenhuis en merkte hij dat hij zijn spieren niet meer kon bewegen, behalve die van zijn linkerooglid, waardoor hij nog kon knippen.<sup>7</sup> Om hem te helpen communiceren las zijn logopedist de letters van het alfabet voor, waarop Bauby knipperde wanneer ze bij de juiste letter was aangekomen. Met deze methode kon hij langzaam woorden spellen, letter voor letter. (In andere gevallen, zoals bij Olivia, schuiven verzorgers met een vinger over een bord met de letters van het alfabet en knippen patiënten met hun ogen wanneer ze bij de juiste letter zijn.) Bauby voltooide op deze manier zijn memoires, waaraan hij twee maanden lang minstens drie uur per dag werkte.<sup>8</sup> Hij schreef over hoe het was om te rouwen om het verlies van eenvoudige genoegens, zoals het omhelzen van zijn zoon.<sup>9</sup> De titel van de memoires is een metafoor: zijn lichaam is als een duikerpak,<sup>10</sup> in dit geval een duikklok, een massieve, zware cabine die duikers gebruiken om tot diep in de oceaan te kunnen dui-

ken; zijn geest is de vlinder, die weliswaar rondfladdert maar erin gevangen zit.

Het locked-insyndroom is zeer zeldzaam. Naar schatting hebben momenteel minder dan duizend mensen in de Verenigde Staten deze aandoening.<sup>11</sup> Er is geen genezing mogelijk en hoewel sommige mensen na uitgebreide revalidatie in beperkte mate hun vrijwillige motorische functies kunnen terugkrijgen, is de prognose op lange termijn erg slecht: de meeste patiënten zullen nooit meer hun vrijwillige motorische controle terugkrijgen.<sup>12</sup> Ze blijven hun leven lang ernstige beperkingen houden en hebben 24 uur per dag zorg nodig om in hun dagelijkse behoeften te voorzien en complicaties te voorkomen die tot de dood kunnen leiden – Bauby zelf stierf vijftien maanden na zijn diagnose aan een longontsteking.<sup>13</sup>

Olivia had hier geen besef van, terwijl ze steeds even bij bewustzijn kwam en daarna weer wegzakte. Haar geest was één grote warboel door de constante stroom van verdovende middelen en andere medicijnen die via een infuus in haar lichaam werden gepompt. Ze was zich er niet van bewust dat ze volledig door machines in leven werd gehouden, of dat ze enkele dagen eerder een hersenoperatie had ondergaan. Ze wist ook niet dat de ziekenhuispredikant haar moeder had verteld dat Olivia volgens het oordeel van het ziekenhuis ‘het punt van redelijk herstel voorbij was’. Artsen adviseerden om Olivia in een verpleeginstelling te plaatsen. Haar grootmoeder, een schoolpsychologe, bereidde de familie mentaal voor op Olivia’s dood. Het enige wat Olivia wist, was dat ze zich moest concentreren op knippen met haar ogen om haar behoeften kenbaar te maken.

Tegen het einde van haar eerste week in het ziekenhuis werd Olivia steeds helderder van geest nadat de dokters waren be-

gonnen met het afbouwen van haar medicatie. Ze was de hele tijd bezig met uitzoeken wat er met haar was gebeurd. Ze knip-perde heftig met haar ogen om telkens nieuwe vragen te stellen. Haar moeder legde haar uit dat ze een beroerte had gehad, waardoor ze in een locked-intoestand was geraakt. Maar Olivia kon nog steeds niet bevatten dat haar lichaam zo ingrijpend was veranderd.

Pas toen haar vriend Shawn de week daarna met zijn familie op bezoek kwam – zijn ouders, tante en oom pasten met moeite in de krappe ziekenhuiskamer – begon ze de ernst van haar situatie door te krijgen. Terwijl Shawn en zijn familie aan het voeteneinde van haar bed stonden en de stilte probeerden te doorbreken met vrolijke herinneringen aan een zomerse strand-vakantie die ze met Olivia hadden gehad, voelde ze hun onge-mak.

*O god, ze moeten zich nu zo ongemakkelijk voelen, dacht Olivia. Doe iets om ze meer op hun gemak te stellen. Los dit op.*

Olivia had zich altijd een beetje geïntimideerd gevoeld door de familie van Shawn. Ze begaven zich in andere, meer elitaire sociale kringen dan zij, gingen vaak naar de plaatselijke coun-tryclub en woonden in een welgestelde buurt. Elke keer als Olivia bij Shawn thuis kwam eten, gaf zijn vader haar het ge-voel dat ze een sollicitatiegesprek voerde voor een baan die ze nooit zou krijgen. Olivia was ervan overtuigd dat zijn familie haar afkeurde omdat ze niet succesvol, knap of verfijnd genoeg was. Ze was met hen meegegaan op een zomervakantie aan het strand, vastbesloten om hen voor zich te winnen. In de weken voorafgaand aan de reis bedacht ze manieren om hun te laten zien dat ze hun zoon waard was. Ze werkte op dat moment

weliswaar als gastvrouw in een restaurant, maar haar uitdagende stage bij een marketingbureau was pas echt belangrijk voor haar. O, en had ze al verteld over alle boeken die ze aan het lezen was? Ondanks haar beste pogingen had ze na die vakantie meteen het gevoel dat het niet genoeg was geweest. Ze zou de volgende keer gewoon nog meer haar best moeten doen.

Maar terwijl Olivia in haar ziekenhuisbed lag, kon ze natuurlijk helemaal niks doen. Met een tracheotomiebuis om haar nek en geen enkele mogelijkheid om iets uit te drukken met haar gezicht kon ze geen zelfvertrouwen en gratie uitstralen. Ze kon Shawns familie niet bedanken voor hun komst of hen aanmoedigen in hun aarzelende pogingen om contact met haar te maken. Ze kon geen grapjes maken over het ziekenhuiseten of instemmend knikken en hen geruststellen met de woorden dat ze wist dat ze het goed bedoelden, of hun laten weten dat hun nerveuze gelach en gespannen lichaamstaal volkomen normaal en volkomen begrijpelijk waren.

Toen Shawns familie op het punt stond Olivia's kamer te verlaten, liep zijn oom naar haar bed. Hij aarzelde even, niet zeker hoe hij precies afscheid moest nemen. Hij legde zachtjes zijn hand op de hare. 'Hou vol, Olivia,' fluisterde hij vriendelijk. Plotseling vulde de kamer zich met een luid, schrill geschreeuw – *als van een hyena*, dacht Olivia. Toen drong het tot haar door. Zij was degene die dat geluid maakte. Ze hilde onbedaarlijk, maar het klonk als gegil. Bang dat ze iets verkeerd hadden gezegd waardoor Olivia zo was uitgevallen, haastte Shawns familie zich naar buiten. Dit was meer dan Olivia kon verdragen.

Toen ze daarna alleen was met Shawn, gebruikte Olivia haar knipperbewegingen om zich te verontschuldigen voor het

maken van zo'n ophef. Ze wist niet precies waarom ze juist op dat moment in tranen was uitgebarsten. Al bijna twee weken had ze de gruwelijkheid van opgesloten zitten doorstaan. Waarom had ze de interactie met Shawns familie nodig gehad om de ernst van de situatie te beseffen? Waarom maakte ze zich zorgen over hoe ze overkwam op de familie van haar vriendje, terwijl ze geen hap kon eten, niet alleen naar het toilet kon gaan, niet kon praten en geen enkel lichaamsdeel zelfstandig kon bewegen?

Naarmate de weken verstreken, kon Olivia haar onzekerheid echter niet van zich afschudden – dit diepe, instinctieve gevoel dat de mening van anderen over haar zo belangrijk was, zelfs belangrijker dan haar eigen lijden. Ze hilde van schaamte toen verpleegkundigen in het bijzijn van Shawn en haar vrienden over haar stoelgang praatten. Ze hilde toen haar team van artsen elk detail over haar fysieke toestand deelde met artsen in opleiding. Ze hilde toen een van haar beste vriendinnen, Emily, haar nieuwe vriendje meebracht en Olivia – met haar mond nu standaard openhangend vanwege de verlamming van haar kaak- en gezichtsspieren – voor hun neus op zichzelf kwijlde. Olivia vloekte zo hard in zichzelf dat ze zich afvroeg of Emily en haar vriend de woorden konden horen die door haar schedel galmden. Die nacht hilde Olivia, zoals nu elke nacht het geval was, en haar gehuil maakte de patiënten om haar heen wakker.

Het had zo lang geduurd voordat Olivia het gevoel had dat andere mensen haar accepteerden, en nu kon ze niet langer zijn wie ze wilde zijn in hun bijzijn. Vrienden van de middelbare school en de universiteit kwamen op bezoek, evenals haar professoren, de decaan van haar universiteit en zelfs de baas van

haar stageplek. Hoewel ze dankbaar was voor alle aandacht, had Olivia een hekel aan hun bezoekjes. Ze kon het niet verdragen om zo blootgesteld te worden. Het was makkelijker om gewoon helemaal niemand te zien.

's Nachts, terwijl ze vanuit haar ziekenhuisbed naar het plafond staarde, dacht Olivia aan de avonden op de middelbare school, toen ze klaagde dat ze na het eten moest afwassen. Ze sloot haar ogen en haalde de geur van groene appels van het afwasmiddel op uit haar herinnering. Ze stelde zich voor dat ze voor de gootsteen stond en langzaam en zorgvuldig elk bord, elke kom en elk stuk bestek met de hand afwaste. Toen nam ze zich voor: als ik ooit weer beter word, zal ik nooit meer klagen over de afwas.

Olivia's eerste fysiotherapiesessies richtten zich op een relatief eenvoudige taak: rechtop zitten. Haar therapeuten zetten haar rechtop tegen een stevige stapel kussens in haar ziekenhuisbed en daagden haar uit om slechts een minuut of twee in deze houding te blijven zitten. Maar de sessies waren ondraaglijk, de pijn in haar ledematen was zo hevig en aanhoudend dat ze soms moest overgeven.

'I-K-W-I-L-H-I-E-R-N-I-E-T-Z-I-J-N,' knipperde ze herhaaldelijk met haar ogen aan haar ouders. Waarom was dit juist haar overkomen? Ze dronk bijna nooit, gebruikte geen drugs, at gezond en sportte regelmatig. Elke keer als een verpleegkundige met een schaar of naald langskwam, stelde Olivia zich voor dat ze het instrument zou grijpen om zichzelf in de nek te steken. Ze vroeg zich af of ze een vriendin kon overhalen om haar pillen te brengen, zodat ze een overdosis kon nemen. De gedachte dat ze dat zou kunnen doen, was bedwelmend.