

De inspiratiepraktijk

Fleur Brockhus

De inspiratiepraktijk

2016 Prometheus Amsterdam

Voor Olivier en Philip, de liefste jongens van de wereld

© 2016 Fleur Brockhus

Omslagontwerp Janine Jansen

Foto auteur Maria van Rooijen

Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best

www.uitgeverijprometheus.nl

ISBN 978 90 446 3156 2

'Liefde gaat niet over elkaar aanstaren, maar over dezelfde kant op kijken.'

Antoine de Saint-Exupéry

I

Mensen zijn voor mij een open boek. Ik weet al binnen een minuut wie ze zijn, wat ze denken en wat ze willen. Nog voordat ze het zelf weten. Dat is mijn talent. Maar dat weet ik pas sinds vijf jaar. Vroeger, dat wil zeggen, voor mijn dertigste verjaardag, had ik geen idee wat ik met mensen en hun misère aan moest. Toen was ik nog advocaat bij een topkantoor. Zodra iemand mij om advies of mijn mening vroeg, dacht ik: *geen idee*. *Geen idee* is een lelijke melodie. *Ik weet het niet* klinkt gewoon niet goed. Je kunt er niet op dansen, de toon blijft ongewenst in je hoofd hangen. Dus heb ik besloten om van plaat te wisselen. Nu draai ik graag: *ik weet het beter*. Heel soms hoor ik die oude muziek nog wel eens, al klinkt die steeds iets minder luid. Het is meer achtergrondmuziek geworden. Zoals je die hoort tijdens het winkelen in de HEMA. Terwijl die vroeger aanstond op CoolCat-volume. De truc is simpel: draag een denkbeeldige oorwarmer. Die dempt het negatieve geluid en verwarmt het positieve. Een soort houseremix van een bekend nummer. Maar dan zonder house.

Dat achtergrondmelodietje blijft wel lastig in mijn inspiratiepraktijk. Mensen komen bij mij om een antwoord te krijgen op een prangende vraag. Ze zoeken begeleiding van iemand die het allemaal heel goed en meteen weet. Iemand met een Mening. Want een Mening hebben is Belangrijk. Ben je Meningloos, dan doe je er eigenlijk niet toe. Om me heen barst het van de Meningen. Op straat, op Twitter, op tv. In mijn ogen werkt zo'n Meningenepidemie polariserend, om er maar even een modeterm in te gooien. In plaats van verbindend. Daarom heb ik geen Twitter en geen tv meer. Wel een straat natuurlijk. Zonder tv is mijn leven een stuk rustiger; ik hoef me niet bezig te houden met welke programma's ik zou kunnen kijken. Daardoor heb ik meer tijd voor vioolspelen, lezen en bellen met vriendinnen. De avonden zijn al zo kort: onze kleine kinderen slapen om halfacht en ik lig meestal om halftien in bed. Maar een leven zonder tv is soms ook ingewikkeld. Want ik praat niet meer mee over tv-programma's, terwijl cliënten daar wel graag over praten. Dingen die ze op tv zien en horen, brengen een beetje vermaak, maar boezemen vooral angst in.

Zo heb ik vandaag een zwangere vrouw in mijn praktijk die helemaal overstuur is. Ze heet Rosa. Rookworst-Rosa. Wat is het geval: op tv heeft Rosa vernomen dat rookworst kankerverwekkend is. 'Ik durf helemaal niets meer te eten,' zegt ze. Rookworst. Tja. Dat roken kankerverwekkend is, dat weten we. Maar dat rookworst hetzelfde effect heeft, dat is nieuw. Nu kan ik daar lacherig over doen, of de angst wegwuiven, maar daar ben ik niet voor. Sterker nog, als ik eerlijk ben, herken ik die angst wel. Bespoten appels noem ik gifappeltjes en ik eet ze niet meer, al geloof ik niet dat ik er zelf dood aan zou gaan. Maar voor mijn twee jonge

kinderen wil ik alleen het allerbeste. En bespoten appels geven, terwijl ik weet dat ik ze dan gif laat eten, dat gaat dus niet.

De zwangere Rosa tuurt ongelukkig uit het raam. Ze doet me denken aan mezelf: slank postuur, bruine ogen, overbezorgd. De zwarte katoenen positiejurk die ze draagt is te groot, waardoor de stof loshangt om haar armen, daar waar het strak hoort te zitten. Het lijkt alsof ze voelt dat ik naar haar te grote jurk kijk, want ze bedekt met haar handen de loshangende stof van haar jurk.

Nu observeer ik haar gezicht. Ogen die extra groot lijken door de zwarte eyeliner, dunne lippen met een randje eromheen; nu ik goed kijk lijkt het of ze een licht zwangerschapsmasker draagt. Serieuze uitdrukking. De tranen prikken al achter haar ogen, wachtend op een zetje, als een half doorgetrokken wc. Aan haar buikje te zien lijkt ze drie maanden zwanger. Maar het zijn er vier, heeft ze me verteld bij de digitale intake.

‘Als je niks meer eet, weet je zeker dat je doodgaat,’ antwoord ik. ‘Eerder dan wanneer je af en toe rookworst eet.’ Ze kijkt me even vreemd aan en knikt dan aarzelend. Vindt ze mijn antwoord te direct? Dom misschien? Verwacht ze iets anders? Zo’n antwoord had ze natuurlijk best zelf kunnen bedenken. Oorwarmers op en je mening aanzetten, coach ik mezelf. Ik weet het wél. Mijn cliënt zwijgt nog steeds.

‘Ik begrijp je angst, zelf zit ik daar ook wel eens mee. Het begon in mijn beleving allemaal met Punica Drink, die kankerverwekkend zou zijn. Maar als je met balans eet, beweegt en leeft, heb je de meeste kans om oud te worden, denk ik. Dus niet iedere dag hetzelfde, maar afwisselen,’ zeg ik er nog bij ter verduidelijking. ‘Wat denk jij daarvan?’

Dit is nou typisch zo'n huis-tuin-en-keukenadvies dat ik vaak geef. Totaal nergens op gebaseerd, want ik heb geen psychologieachtergrond. Toch stelt het mensen meestal erg gerust, en daar is het mij om te doen. Al is het spiegelogie van de koude grond.

'Tja, balans,' zegt Rosa. 'Daar ontbreekt het juist vaak aan in mijn leven. Mijn vriendin en ik werken allebei fulltime: ik in de advocatuur, zij in haar galerie. We hebben geen tijd om te koken. Overdag kom ik nauwelijks toe aan eten. We halen wel vier keer per week af. En als toetje eten we tiramisu uit de supermarkt, nep dus.' Ze kijkt me schuld bewust aan. 'Daar heb ik de hele dag zo'n zin in. Net als in worst. Tiramisu en rookworst. Past totaal niet in de biologische-selfmade-uit-moestuin-hype. Ik neem kleine porties, hoor.' Ze kijkt weer weg, laat haar blik rusten op mijn prikbord, dat volhangt met krantenknipsels die ik inspirerend vind.

Ik denk wel iets, maar zeg nog niets. Stap 1 van mijn advies. Dat vind ik het moeilijkst aan dit werk, maar ook meteen het belangrijkste, en daarom een uitdaging voor mij. Ik ben een flapuit, bemoeial en een betweter, die al na een halve zin denkt dat ze precies weet wat de ander wil zeggen en dat dan het liefst snel zelf zegt, en dat terwijl ik de autocorrect op mijn mobiel superirritant vind. Niet laten uitpraten is mijn grootste aandachtspunt (ik noem het expres geen verbeterpunt, want daar geloof ik niet in). Wat ik denk: de mensen die het over 'in blijde verwachting' hebben, bedoelen eigenlijk 'in angstige afwachting'. Want dat is zwangerschap. Er kan zoveel misgaan met jezelf en de baby. Daar moet je natuurlijk niet te veel over nadenken, maar alle zwangere vrouwen kennen die angst. En iedereen gaat er anders mee om. Rosa wil graag controle uitoefenen op haar

voeding. De reden die ze noemt is angst voor kanker. Maar als ik zo naar haar kijk, zou het me niet verbazen als ze ook bang is om aan te komen tijdens haar zwangerschap. 'Mamarexia' komt steeds vaker voor. Uiteindelijk maakt het denk ik niet zoveel uit voor welke angst Rosa kiest: kanker of aankomen. Het gaat erom dat ze via haar voeding de controle denkt te houden over de angst dat er iets misgaat in die negen maanden. Daar worstelt zij mee.

Ik heb nog steeds niets gezegd, maar Rosa begint me nu wel vragend aan te kijken, een teken dat het tijd is. Ik mag naar stap 2.

'Als ik je zo hoor, vind je gezond eten belangrijk, maar maak je geen tijd om het zelf klaar te maken.' Ze knikt weer.

'Interessant. Geloof je trouwens echt dat je kanker krijgt van rookworst?'

'Ik weet het niet, maar ik wil het risico liever niet nemen voor mijn ongeboren kind.' Ze wrijft over haar buik, rechterhand onder, linkerhand boven, alsof ze het kind even wil laten weten dat het over hem gaat. Dat ze zich zo druk maakt om hem. Of haar natuurlijk.

'Wat mooi dat je graag goed voor je baby wilt zorgen,' zeg ik. Eerst het positieve benoemen. Stap 2a. Daarna ga ik verder naar het Maar-deel. Stap 2b.

'Maar als je alle beslissingen neemt met je hoofd, kun je soms vergeten te luisteren naar wat je lijf wil. Je hoofd en je lijf hebben namelijk allebei een Mening over wat het beste is voor jou. En soms lijkt het alsof ze niet hetzelfde willen. Dat kan stress geven. Maar het gekke is: juist door stress gaat je hoofd iets anders zeggen dan je lijf. Het is de kunst om ervoor te zorgen dat ze dezelfde kant op gaan.'

Nu wordt het te vaag, ben ik bang. Ik ga gewoon meteen door naar de oplossing. Stap 3.

‘Zou het helpen als je wat minder gaat werken? Dan heb je ook tijd om zelf te koken.’ Altijd de oplossing als vraag formuleren.

‘De baby is er toch nog niet?’ vraagt mijn cliënt.

‘Moet dat een reden zijn om minder te werken?’

‘Ze zien me aankomen op mijn werk, ik mankeer niets.’

‘Ik weet dat ik dit niet van de overheid mag adviseren, maar als ik jou zo zie, denk ik dat wat meer rust het grootste cadeau is aan jezelf en aan je baby.’ Moet ik nodig zeggen, denk ik er meteen achteraan. Toen ik in angstige afwachting was van mijn eerste kind, heb ik doorgewerkt tot aan de bevalling. Ik kon niet stoppen met werken. Mijn inspiratiepraktijk, die toen nog gewoon adviespraktijk heette, had ik net opgezet en hij liep meteen. Ook had ik geen zwangerschapsklachten en kon ik mijn eigen tijd indelen. Dus waarom stoppen? Achteraf vind ik het jammer dat ik toen niet meer tijd heb genomen om in winkels aan babysokjes te ruiken, zwangerschapsdagboeken vol te pen-
nen en series te kijken met kopjes chai op mijn buik. Daar kom ik nu met twee kinderen van twee en vier al helemaal nooit meer aan toe. Ik gun het deze vrouw daarom des te meer. Werken kan altijd nog. Dat is niet het eerste waar je aan terugdenkt als je op je sterfbed ligt. Eerder aan babysokjes.

Mijn cliënt kijkt weg, vecht en verliest. Ze begint zachtjes te huilen.

‘Sorry hoor,’ zegt ze terwijl ze haar tranen afveegt met de mouw van haar jurk en zo de make-up op zijn plek houdt, ‘dat zijn de hormonen. Ik ben gewoon zo moe en als jij zegt

dat ik rust mag nemen, dan vind ik dat zo fijn.' Ik schuif een pak tissues haar kant op. Huilende mensen, dat went nooit. Het is een goed teken – ze voelen zich kennelijk veilig bij mij –, maar ik blijf het ongemakkelijk vinden. Op zo'n moment word ik altijd heel alert en vooral zelfbewust. Het liefst wil ik ze redden, zorgen dat het overgaat, iets dóen. Ze op schoot trekken, over hun bol aaïen en troosten met een knuffel, zoals ik bij mijn kinderen doe. Maar dat is hier ongepast. Een hand vastpakken vind ik ook net niet kunnen. Maar wat dan wel? Tissues toeschuiven dus. Dat heb ik uit de series die ik heb bestudeerd over psychologie. Meelevend kijken is daarbij cruciaal. En vooral niet op je horloge kijken. Er komt altijd een Engels zinnetje in mijn hoofd op als cliënten of vriendinnen huilen – ik heb een hekel aan het woord 'janken', gebruik het liefst 'grienen' of 'wenen', maar ook dat is gek. Dat zinnetje luidt: *I feel your pain*. Ik ben een soort magneet voor gevoelens. Voel de pijn van deze jonge vrouw op dit moment in mijn eigen buik.

Mijn moeder – 'Omo' moeten mijn dochters haar noemen, 'Oma' klinkt te oud – hilde vroeger vaak in ons gezelschap, bestaande uit mijn zusje en mij. Toen mijn vader nog thuis was hilde ze, toen mijn vader weg was hilde ze ook. Het liefst wilde ik het verdriet voor haar oplossen, de pijn wegnemen. Maar dat kon natuurlijk niet. Want ze had pijn om mijn vader, om zichzelf, om kapotte dromen. Dingen die ik nu weet, maar toen nog niet kon bevatten. Het enige wat ik en mijn zusje in die tijd konden doen, was heel lief zijn. Onzichtbaar manoeuvreren. Misschien vind ik het daarom wel zo irritant als mijn moeder nu zegt als we het over vroeger hebben, dat ik in de pubertijd 'best lastig' was. Hoezo lastig? Ik haalde hoge cijfers, spijbelde

niet en heb nog nooit een grote mond opgezet tegen haar. Ook niet tegen mijn vader trouwens. Nooit iets gejat, gespoten of geaborteerd. Dat wil ik dus eigenlijk van haar horen: hoe lief en makkelijk en zorgzaam ik was.

'Je kon zwaarmoedig zijn en de sfeer daarmee best beïnvloeden,' zegt ze over mijn pubertijd. Het stomme is dat ze natuurlijk gelijk heeft. Die sombere gedachten waar ik haar niet, niemand trouwens, mee wilde lastigvallen, waren er wel. Die kreeg ik niet weggestopt en dat neem ik mezelf kwalijk. Mijn magische oorwarmers maken die heavymetalmelodie trouwens wel minder goed hoorbaar.