

Voor onze vaders

BuikBrein

Irene Verweij &
Brenda Pelsler-Bijleveld

Uitgever: mijnbestseller.nl
Schrijvers: Irene Verweij & Brenda Pelsers-Bijleveld
Redactie: Wouter Pelsers
Foto voorzijde omslag: Pixabay/Jette55
Foto achterzijde omslag: Elisabeth Beelaerts
ISBN: 97 89 40 36 62 558
© Verweij & Pelsers-Bijleveld
buikbrein.nl
info@buikbrein.nl

Kopieer uit dit boek zoveel als je wilt, maar wel altijd onder vermelding van buikbrein.nl.

Alexander

‘Twee weken?!’

Zijn mededirecteur spuugt de woorden uit alsof hij zich aan een hete bitterbal brandt. Alexander houdt zijn telefoon wat verder van zijn oor. Gelukkig is de treincoupé vrijwel leeg.

‘Een ideetje van mijn vrouw,’ mompelt hij.

‘Sinds wanneer laat jij je iets door je vrouw aannaaien?’

Hij kan alleen maar knikken. Ook hij heeft zichzelf deze vraag gesteld. Zijn vouw was mooi en hield van shoppen. En zolang zij shopte, was ze tevreden. Maar na die bijna fatale lunch leken de rollen omgedraaid. Ze liet zich van een kant zien, die hij in al die jaren niet eerder van haar had gezien. Ze begon zich met van alles te bemoeien. Wat hij at moest veranderen, hij moest meer slapen, minder werken. Hij werd er knettergek van. Na de diagnose van zijn arts, gaf ze hem op voor deze reis.

‘Als er nu niks verandert, wordt het je dood,’ had ze uitgeroepen, pathetisch als ze soms kan zijn.

‘En hoe zie je het voor je als we volgende week met onze leverancier om de tafel zitten?’

Bart is echt woedend. ‘Kan ik in mijn uppie de hete kastanjes uit het vuur halen zeker. Je wordt bedankt Fritsema. Klootzak.’

Hij wil zich nog verweren, maar Bart heeft al opgehangen. Het woord ‘klootzak’ blijft nog lang in hem na-echoën.

‘Beste reizigers we naderen station Utrecht Centraal. Op Utrecht kunt u overstappen naar...’ hoort hij door de intercom klinken.

Hij kijkt naar zijn telefoon. Wat als hij in Utrecht gewoon de trein terugpakt?

Bart heeft gelijk, hij is een klootzak. Het bedrijf heeft hem hard nodig, het is niet voor niets dat hij makkelijk tachtig uur per week verstouwt. En wat als dat gesprek met de leverancier een mislukking wordt? Plotseling begint zijn hart stevig te bonken. Minder koffiedrinken, heeft zijn arts gezegd. Waarom doet hij dat steeds niet? Hij gooit de twee kartonnen bekers in het prullenbakje.

Ze zouden elkaar ontmoeten bij de kluisjes op Utrecht CS. Verder weet hij eigenlijk weinig van de reis. Zijn vrouw heeft hem een brochure

toegestuurd, maar tijd om die te lezen heeft hij tot nu toe niet gehad. Wat gaan ze eigenlijk doen, deze twee weken?

Verdomme, waarom heeft hij zich hier in laten praten? Dat is niks voor hem. Hij, directeur en oprichter van een bedrijf waar een kleine 5000 mensen werken. Hij bepaalt!

Met een schok komt de trein tot stilstand. Zijn telefoon glipt uit zijn hand en valt hard op de grond. Verschrikt kijkt hij naar zijn hand, krachteloos en verslagen hangt die aan zijn pols.

Weer fladdert zijn hart. *Fuck*, wat gebeurt er, roept iets in hem in paniek. Als hij voorover bukt om zijn telefoon op te pakken, ontgaat het hem niet hoe erg zijn hand trilt. Als hij weer overeind komt, draait de hele wereld om hem heen.

‘Gaat het, meneer?’ vraagt de conductrice bezorgd aan hem.

‘Hoezo’, wil hij bars zeggen, ‘het gaat altijd goed met mij.’

Maar de woorden blijven ergens halverwege zijn keel hangen. Ze steekt haar arm uit om hem overeind te helpen. Hem? De directeur? Is ze helemaal gek geworden?!

Op het station is het een drukte van jewelste. Hoe laat gaat de trein terug? Zijn ogen scannen gehaast het grote bord, waarop vertrekkende en arriverende treinen worden aangekondigd.

De rugzak zit ongemakkelijk op zijn rug. Omdat ze nooit op vakantie gaan, heeft zijn vrouw alles nieuw moeten kopen. Ze heeft er een hele studie van gemaakt. Het luchtte hem op dat ze een nieuw projectje had gevonden, maar het drong nu pas tot hem door dat hij uiteindelijk degene was die dat stomme ding zou moeten sjouwen. Ze had een lichtgewicht voor hem gekocht, had ze triomfantelijk gezegd.

Geïrriteerd voelt hij de kilo's aan zijn schouders trekken. Lichtgewicht, denkt hij schamper, kan ze dan werkelijk helemaal niks?

Plotseling hoort hij een vrolijke vrouwenstem achter zich zeggen:

‘Jij moet vast Alexander zijn.’

Hij bevriest bij de woorden en haalt met grote tegenzin zijn ogen van het treimbord af. Een mooie vrouw met bruin krullend haar en een heldere blik in haar ogen kijkt hem lachend aan.

‘Moeten wij elkaar kennen?’ zegt hij ijsig.

‘Ik herken je van de foto, die je vrouw mij toestuurde.’

Zijn kilte lijkt geen enkele indruk op haar te maken. Integendeel, ze pakt zijn trillende hand.

'Ik ben Danielle, ook wel Daan genoemd.'

Verward kijkt hij haar aan.

'Ik begeleid de reis,' verduidelijkt ze.

Een luide vloek echoot in zijn hoofd. Die trein terug kan hij wel vergeten dus.

'Danielle.'

Hij herhaalt haar naam, zoals hij dat altijd doet bij mensen die hij nieuw ontmoet. De toon is neerbuigend. De gebruikelijke flits van onzekerheid valt echter niet bij haar te bespeuren.

'Vind je het spannend?' vraagt dat mens tot zijn afgrijzen.

Ze kijkt hem doordringend aan. Weer fladdert zijn hart. *What the fuck* is dit?!

'Kom, we verzamelen bij de kluisjes.'

Ze neemt hem nog net niet bij de hand, denkt hij woest. Hij is gelukkig een kop groter dan zij. Hij werpt nog een laatste blik op het grote bord en sjokt vervolgens achter haar aan. Op weg naar de kluisjes.

Elvira

'Auw!'

Hulpeloos hangt haar nagel halverwege haar duim. Het bloed komt eronder vandaan. Als ze hem er nu verder af trekt, zal dit de schade groter maken. Of juist niet? Tranen schieten in Elvira's ogen. Radeloos kijkt ze op alsof iemand in de mensensoep hier op Utrecht CS haar advies kan geven. Ze kijkt naar haar rugzak en vraagt zich af of ze een vijl heeft meegenomen. Bizar dat ze dit nu niet weet: haar spullen voor deze reis hebben dagenlang uitgestald gelegen op haar bank. Ieder voorwerp is zorgvuldig doordacht. Ze heeft drie soorten tandenstokers bij zich, een extra oplader voor haar tot de nok toe opgeladen tandenborstel, maar een vijl? Ze bijt al nagels sinds ze klein is, hoe kan ze daar niet aan gedacht hebben!

Verdomme, wat is ze toch een uilskuiken! Een rilling schiet door haar heen. Uilskuiken was het favoriete woord van haar moeder. Als ze iets in haar leven heeft geprobeerd te voorkomen, is het wel een uilskuiken te zijn.

'Hi Elvira!' hoort ze naast zich.

Ze kijkt geschrokken op en herkent de vrouw van de foto's van de website. Ze wil haar hand uitsteken, maar zo met die bloedende nagel, kan dat natuurlijk niet. Een felrode kleur flitst over haar wangen.

'Hi,' papegaait ze de vrouw na.

'Ik ben Danielle en dit is Alexander.'

Elvira wil wat zeggen, maar de woorden blijven in haar keel steken bij het zien van de grote man die naast de reisleidster staat.

'Elvira dus,' zegt hij langzaam. 'Elfje zou een goede bijnaam voor je zijn.'

De kleur op haar wangen verdiept zich. Snel werpt ze een blik op haar kleding. Misschien had ze toch die grijze broek aan moeten trekken. Ze heeft nog zo staan twifelen. Vanochtend heeft ze wel drie setjes aangehad en met de moed der wanhoop voor deze legging en oversized trui gekozen.

Ze weet dat ze nu iets moet zeggen. Iets scherp, iets grappigs of pikants. Misschien zou ze luchtig moeten antwoorden, 'Elfje, ja dat is een goeie grap'. Tot haar eigen afgrijzen hoort ze echter dat er een lach uit haar mond komt, die schril uitsteekt boven alle herrie op het station. Omdat Alexander meelacht noch glimlacht, sterft het geluid

een snelle dood op haar lippen.

‘Je bloedt,’ constateert hij daarentegen wijzend op haar duim.

‘Ik zat net klem op de roltrap,’ floept het uit haar mond.

Deze woorden waren er zomaar. Ze durft de man niet aan te kijken. Hij lijkt op haar manager van in de tijd dat ze voor de Ecoplaza werkte.

Dat was ook zo’n grote man. Doordat hij zo groot was, kon hij moeiteloos over alle stellingen vol producten kijken. Hij zocht haar veelvuldig op. Er was geen ontsnappen aan. Altijd legde hij zijn hand ergens op haar lichaam. Toen ze er net werkte, was dat alleen op haar schouder, maar gaandeweg won zijn hand steeds meer terrein. Op het laatst vond hij het leuk om met zijn onderlijf tegen haar heupen aan te bonken, als ze over het diepvriesvak heen gebogen stond om de ingevroren bio-boontjes in te ruimen. De luide lach die hij erbij produceerde, moest vertellen dat het een grap was. Dat zij hierdoor met haar neus in de ijskoude bio-boontjes belandde, daar maakte hij zich geen zorgen over. ‘Wat heb je toch een lekker lijf,’ verzuchtte hij regelmatig. Ook bij hem floepten de meest rare dingen uit haar mond. Woorden ratelden in het wilde weg minutenlang, net zolang totdat haar mond plotseling dichtklapte, soms zelfs midden in een woord.

Tot haar afgrijzen ziet Elvira dat Danielle ondertussen een schaaftje en pleister uit een etuitje vist. Ze pakt haar hand, knipt in één beweging de half afgescheurde nagel er af en legt er een pleister omheen. Al die aandacht voor die stomme afgebeten nagel. Als ze had kunnen sterven, was dit een uitgelezen moment geweest.

Benjamin

'Ja, is goed mam, ik doe voorzichtig. Ik houd ook van jou. Ik moet nu gaan hoor, dag!'

Haastig laat Benjamin zijn telefoon in zijn jaszak glijden.

'Sorry, dat was mijn moeder,' mompelt hij tegen de drie paar ogen die hem aanstaren.

'Benjamin, welkom!' zegt Danielle. 'Fijn dat je er bent!'

Ze geeft hem een hand en de anderen stellen zich voor.

'Ah kijk, daar hebben we Bente ook. Welkom Bente!'

Een grote, stevige vrouw met helblond haar en blauwe ogen stapt de kring in. Benjamin krimpt ineen. Ze lijkt precies op zijn moeder. De hand die ze hem geeft is veel te stevig. Hij onderdrukt de neiging om 'auw' uit te roepen. Wat heeft zijn psycholoog ook alweer tegen hem gezegd? Alles wat we innerlijk niet aangaan, ontmoeten we in de buitenwereld. Zoiets was het. Mijn God en ze waren het station nog niet eens uit.

'We laten onze telefoons hier in dit kluisje achter. Alleen ik neem mijn telefoon mee, maar alleen voor noodgevallen.'

'Wat?!'

De man die zich net voorstelde als Alexander schreeuwt het bijna uit.

'Ben je helemaal besodemieterd? Ik ga hier echt mijn telefoon niet achterlaten. Ik heb een bedrijf te managen!'

De man is vuurrood aangelopen.

Danielle lijkt niet warm of koud te worden van zijn reactie.

'In de reisbeschrijving heb je kunnen lezen, dat we de komende weken offline zijn. Je vrouw heeft mijn telefoonnummer en belt als er iets van levensbelang is.'

Ook Benjamin heeft gisteravond lang op zijn moeder moeten inpraten. Ze vond het überhaupt al helemaal niks dat ze hem twee weken niet zou zien. Ze stonden in zijn slaapkamer waar hij al zijn hele leven slaapt en waar de posters aan de muur van Bob de Bouwer gaandeweg waren vervangen door Porches en Madonna, om uiteindelijk plaats te maken voor posters van verstilde landschappen en Boeddha's. Zijn rugzak lag als een vuist volgepropt op zijn bed.

'Twee weken, dat is heel lang jongen,' verzuchtte ze, terwijl ze naar zijn rugzak keek.

‘Mam, ik ben vijftig,’ sputterde hij tegen. ‘Ik red het echt wel.’

Even leek het erop dat ze in tranen uit zou barsten.

‘Maak anders een klein altaartje met mijn foto en wat bloemen. Zo doen ze het ook in India. Dan praat je even tegen mijn foto als je daar behoefte aan hebt.’

Haar lip begon te trillen.

‘Je kan ook in mijn bed gaan slapen. Of in mijn t-shirt,’ probeerde hij lichtelijk wanhopig.

‘Maar twee weken? Hoe moet het dan met mij?’

Haar stem was gaan trillen.

Sinds hij deze reis had geboekt op aanraden van zijn psycholoog, verzuchtte ze veelvuldig deze woorden.

Hij haalde diep adem en, terwijl zijn stem oversloeg, perste hij de woorden eruit die hem al zoveel weken dwars hadden gezeten: ‘Je kan me niet bellen mam, ik moet mijn telefoon inleveren.’

‘Wat?!’

Als een getergde stier in het midden van de arena, rukte ze haar blik van zijn rugzak en keek hem met grote ogen aan. Hij kon de ader in haar nek zien kloppen. De stierenvechter zou ongetwijfeld precies daar zijn speer insteken, schoot het door hem heen. Het zou in één beweging afgelopen zijn; het kolossale lichaam van de stier zou ter aarde neerstorten. Het publiek zou uitzinnig juichen. Wat een pracht overwinning!

Hij haalde diep adem en negeerde het trillen van zijn benen. Al stotterend legde hij zo goed en zo kwaad als dat ging uit, dat de reisbegeleidster het belangrijk vond dat ze zich tijdens de reis volledig op zichzelf zouden richten. Een telefoon zou dat in hoge mate verstoren.

Het woordje ‘mate’ ging vreemd hoog de lucht in.

‘Die vrouw is een nagel aan mijn doodskist,’ antwoordde zijn moeder verbitterd.

‘Het spijt me, mam.’

Hij wilde een brok schuldgevoel wegslikken, maar het bleef ergens halverwege zijn keel steken.

‘Benjamin?’

Danielle staat voor hem, haar hand uitgestoken.

‘Je telefoon?’ verduidelijkt ze.

Hij bijt op zijn lip en haalt zijn telefoon uit zijn zak. Heel snel legt hij

het apparaat in haar onverbiddelijke hand. Even kijkt ze hem aan.
'Is het lastig voor je?' vraagt ze.

Als hij ziet hoe ze zijn telefoon in de kille kluis legt, schrikt hij van de golf van opluchting die door hem heen stroomt. 'Verrader!' gilt het door hem heen.

Eens een verrader, altijd een verrader, beseft hij weer ten diepste. Als kauwgom onder zijn schoen zou het aan hem blijven plakken, iedere stap die hij op zijn levenspad zette.

Bente

Bente knippert met haar ogen tegen het felle zonlicht. De herrie van Hoog Catharijne klinkt nog na in haar oren. De groep komt tot stilstand. Vragend kijken ze Danielle aan. Danielle glimlacht, sluit haar ogen en geniet zichtbaar van de zon die op haar gezicht schijnt. Bente kijkt haar met een frons op haar gezicht aan. Irritatie stroomt door haar heen. Lekkere reisleiding is dit, denkt ze schamper. Wat gaan we doen, waar gaan we heen?! Ze klemt haar lippen op elkaar om de woorden binnen te houden. De rugzak snijdt in haar schouders. Haar benen voelen plotseling loodzwaar. Onopvallend kijkt ze het groepje rond. Alleen Alexander kijkt net zo boos als zij, de andere twee staan ook met hun gezicht gedraaid naar de zon en apen Danielle na. Irritatie trekt nog feller door haar heen. Ze slaakt een diepe zucht en laat haar rugzak met een harde plof op de grond zakken.

‘Welkom Bente,’ hoort ze Danielle tot haar schrik zeggen. ‘Pak je ergernis op als projectie. Wat in jou zou ook willen ontspannen en genieten van het zonlicht, maar gunt zichzelf de ruimte niet?’

‘Sorry,’ mompelt Bente geschrokken terwijl ze haar hand voor de mond slaat, zich ondertussen afvragend of dat mens helderziend is. Daan opent haar ogen en kijkt haar rechtstreeks aan.

‘Waarom sorry?’

Ze lijkt het oprecht te willen weten.

Bente haalt haar schouders op. Sorry voor en sorry na, ze zegt het zo vaak. Even gaan haar gedachten naar een moment thuis op de bank. Twee kopjes verse muntthee en een zelfgebakken cake stonden op het kleine tafeltje.

‘Je weet toch dat ik geen tijd heb?’ snauwde haar jongste dochter, terwijl ze haar leren jas aantrok en de motorhelm van onder de kapstok vandaan griste.

‘Oh sorry,’ hoorde Bente zichzelf zeggen. ‘Ik dacht dat we nog wel even een kopje thee samen konden drinken.’

‘Mam, houd nou eindelijk eens op met die vervloekte kopjes thee. Ik wil geen thee en nu al helemaal niet!’

‘Maar je weet toch dat ik morgen voor twee weken op reis ga?’

‘Eindelijk,’ bitste haar dochter, terwijl ze de deur uitliep en hem met een harde knal achter zich dichttrok.

Een grote wolk trekt voor de zon. Bente kijkt Danielle hoogst ongemakkelijk aan.

‘Neem deze vraag mee op onze reis Bente,’ moedigt Danielle haar aan. ‘Wanneer we het lef hebben om in het “niet-weten” te blijven, komt het leven zelf vaak met een magisch en verrassend antwoord.’

De hele groep kijkt nu naar haar. Het zweet breekt Bente uit. Ze heeft geen idee wat ze moet zeggen of doen, iets wat hoogst ongewoon voor haar is. Thuis zijn haar dagen ingedeeld met een militaire precisie. Haar wekker gaat om vier uur ’s morgens af en vanaf dat moment is er actie in de tent. Als mede-eigenaar van een bloemenbedrijf en moeder van vier kinderen is er altijd wel wat te doen. Ineens ziet ze scherp dat al die standaardhandelingen met standaardzinnen omlijst worden. Ze kan zich niet herinneren dat ze ooit met haar mond vol tanden stond. De stilte in de groep neemt nog grotere vormen aan. Ze kan wel gillen. Waarom doet niemand iets?

‘Gaan we nog wat doen?’ hoort Bente Alexander plotseling zeggen.

Dankbaar kijkt ze hem aan.

Danielle glimlacht alsof ze al verwachtte dat Alexander dit zou zeggen. ‘Onze reis is bij deze gestart,’ zegt ze vrolijk. ‘Zoals jullie weten, geven we op deze reis de leiding aan ons buikbrein. We gaan voelen wat er vanuit de intelligentie van onze buik wil gebeuren. Wist je dat wetenschappers erachter zijn gekomen dat ons denken vooral achteraf commentaar geeft op ons handelen en dat we veel meer blijken te bewegen vanuit onze buik? In de buik zit een tweede zenuwstelsel dat zeer intelligent is. Tijdens deze reis gaan we dit bewust ervaren. Het grote voordeel hiervan is, dat je denken niet zo overbelast raakt. Je kan vanuit flow meebewegen en erop vertrouwen dat de beweging die vanuit jouw buik ingezet wordt, de juiste is.’

Glimlachend kijkt Daan de groep rond: ‘Goed, sluit even je ogen. Adem diep in en uit. Kom even helemaal bij jezelf. Misschien voel je dat je je even wilt uitrekken of wilt gapen. Volg de beweging die er gemaakt wil worden vanuit je buikbrein.’

De jongen die zich net voorstelde als Benjamin, legt slagvaardig zijn hand op zijn hart en buik en begint zachtjes te hummen.

‘Heel goed Benjamin,’ zegt Danielle. ‘Hummen helpt om je mind rustig te krijgen en als vanzelf je aandacht naar je buik te brengen.’

‘Ik voel de behoefte om naar een rustig park te gaan,’ hoort Bente dat engelachtige meisje zeggen.

‘Hoe is dat voor jullie?’ vraagt Danielle na enige tijd.

Bente haalt haar schouders op. ‘Prima hoor.’

Als iedereen zijn akkoord erop heeft gegeven, sjort Bente gewillig haar rugzak weer op haar schouders.

‘Er is nog een laatste ding dat ik kort wil toelichten,’ zegt Danielle. ‘We zullen elkaar liefhebben en we zullen gedoe krijgen met elkaar op deze reis. Dat hoort bij groepsdynamiek. Groepen gaan stevast door een aantal fasen. We zitten nu in de startfase, ofwel de veiligheidsfase. Iedereen is zijn plek binnen de groep aan het aftasten. De meesten van ons zullen zich niet werkelijk uitspreken om niet buiten de groep te vallen. Tijdens onze reis zullen we van deze veiligheidsfase naar de vechtfase gaan. In de regel geldt, hoe veiliger je voelt, hoe meer je jezelf durft zijn. De vechtfase is een heel verfrissende fase, waarin er wat onderlinge strubbelingen in de groep kunnen ontstaan. Daarna zullen we beter weten wat we aan elkaar hebben en zullen we in de samenwerkingsfase belanden. Samen durven we dan eerlijk naar onszelf te kijken en oude pijn te helen. Uiteindelijk zullen we in de integratiefase belanden. Dit is de ware oogstfase, waarin we kwetsbaar en authentiek durven te zijn. Over twee weken zullen we hier dus als herboren weer staan. Verheug je dus!’

En met die woorden begint Danielle te lopen. Snel voegt Bente zich achter haar, zich ondertussen afvragend waarom ze zich in godsnaam voor deze reis heeft opgegeven. Hoofdschuddend beseft ze, dat het niet voor het eerst in haar leven is, dat ze iets doet waarbij alle alarmbellen zijn afgegaan, maar waar zij deze compleet heeft genegeerd.