

fit & GEZOND

MAANDBLAD NR. 03 ■ MAART 2001 ■ 120 BEF

Wellness

IK BEN MOOI!
Vrouwen met uitstraling

Psycho

EMOTIES OP HET WERK
Hoe ver kun je gaan?

Opvoeden

WAT DOET DE SCHOOL
WAT DOEN DE OUDERS

Relatie

PRATEN MET JE PARTNER?
Luisteren is béter

Medisch

ASTMA
Meer WETEN,
vrijer ADEMEN

Trend

MIND-TUNING
Doe-het-zelf-therapie
tegen FOBIEËN

Extra boekje

Elke dag méér ENERGIE!
15 minuten thuis oefenen



5 414298 108037



Denk je fobie

weg

Mind tuner
Pieter Frijters
legt uit hoe



Stel: u start een nieuwe cursus en u moet zich voorstellen. U bent de laatste. Wat doet u? Alvast repeteren wat u straks zult zeggen? Luistert u nog naar de anderen of denkt u: als ik straks maar niet ga blozen of begin te hakkelen? Angst is een spelbreker. Maar we kunnen er iets aan doen. In zijn boek 'Van Fobie naar Vrijheid' stelt Pieter Frijters zijn nieuwe methode voor om fobieën en angsten voorgoed te verbannen: Mind Tuning®.

■ TEKST CARINE DECEULAER

U moet gaan solliciteren op de twintigste verdieping, maar u durft de lift niet in. Er kruipt plots een spin uit een hoek en u kunt niet meer bewegen. Of u wilt toch maar liever niet met het vliegtuig op vakantie. Het zijn vervelende angsten die ons leven bijzonder ingewikkeld kunnen maken. "En dat is nergens voor nodig," zegt Pieter Frijters. Benieuwd naar zijn mindtuning-methode zochten we hem in het Nederlandse Waddinxveen op.

"Dag, ik ben Pieter Frijters en wie bent u?" Ik geef hem een hand en stel me voor. "Fout," zegt Frijters, "kijk niet naar mijn hand maar naar mijn gezicht. U zult er heus niet naast grijpen." Zo begint Pieter Frijters zijn maandelijks seminarie over fobieën en burn-out. Veel mensen komen erop af, benieuwd of hij een oplossing weet voor hun kleine of grote angsten.

"De meesten die naar me toekomen, hebben dikwijls al heel wat uitgeprobeerd," zegt Frijters. "Ze hebben therapieën gevolgd, medicatie genomen, ontspanningsoefeningen gedaan,... maar niets helpt hen echt. Ze vinden soms de oorzaak van hun angst, na jarenlange psychotherapie dan wel, maar dan hebben ze nog geen oplossing. Iemand met claustrofobie kan wel weten dat hij als kind in de kelder is opgesloten, maar daarmee is hij er nog niet vanaf. Ook medicatie zoals een antidepressivum helpt mensen niet vooruit.

Integendeel: medicatie werkt verslavend en als je ermee stopt, beginnen de angsten opnieuw. Dikwijls geeft medicatie trouwens vervelende bijwerkingen.

'Letten op je ademhaling' is ook zo iets dat fobielijders vaak te horen krijgen. Straatvrees zou te verhelpen zijn door telkens een stap te zetten bij het uitademen, maar dat is geen oplossing. Je blijft met de angst zitten en lange tijd op je ademhaling letten, hou je niet vol. Ademen is trouwens voor iedereen verschillend en het is een automatisch proces dat je mensen niet moet afleren, want dan creëer je nog meer problemen.

Mensen met het voorwerp van hun angst confronteren, vind ik helemaal uit den boze. In het vakjargon noemen ze dat 'exposure'. Het kan een beetje effect hebben, maar je moet er wel doodsangsten voor trotseren."

Mind Tuning

Pieter Frijters ging zelf jarenlang gebukt onder allerlei angsten. Hij verzon smoezen om toch maar niet naar een zakenlunch te moeten, durfde niet meer buiten te komen of zich onder mensen te begeven. Frijters: "Ik consulteerde huisartsen, psychiaters, zelfs neurologen, maar het kon allemaal niet baten. Als bij toeval ontdekte ik de angstknop in mezelf die ik moest omdraaien. Ik ontdekte dat het beeld van een sneeuwlandschap me rustig maakte, terwijl de gedachte aan een zakenlunch me deed verkrampen. Mijn aandacht had zich verengd: ik zag alleen de ogen van de anderen die op mij gericht waren, niet de mensen. Door mijzelf te dwingen anderen in hun geheel te zien, de omgeving kleur en beweging te geven, merkte ik dat ook het beeld van de zakenlunch me rustiger maakte. Het was een knop die ik omdraaide. Het werd me duidelijk dat de meeste angst voortkomt uit een foutief innerlijk beeld dat je van een situatie hebt gemaakt.

een ontspannen houding aan en vang je zonder moeite de bal op. Zo traint Frijters zelfs topsporters.

Als Frijters stapt, let hij erop hoe de mensen naar hem kijken. Veel mensen nemen hem vanuit hun ooghoeken op en zo vernauwen ze hun perspectief. Waardoor de informatie naar hun hersenen bemoeilijkt wordt en er spierspanning optreedt.

Frijters: "Je moet je hoofd durven draaien om de omgeving zo ruim mogelijk te zien. We zitten te veel in ons eigen wereldje, waardoor we angstig worden. Gebruik je 'lefspieren', draai dat hoofd in alle richtingen en kijk naar wat je wil zien. Als we willen ruiken, doen we dat ook niet van opzij, neen, we brengen onze neus eraartoe. Waarom zou dat voor onze ogen anders zijn?"

Op slot

Anja vertelt Frijters dat ze al enkele jaren de deur van het toilet niet op slot durft te doen, bang om er niet meer uit te geraken.

“Probeer een ruimer en juist beeld van de werkelijkheid te krijgen, zo voel je je rustiger”

Ik ging er meer over nadenken en merkte dat ik ook andere mensen van hun angst kon afhelpen door hen de realiteit te tonen. Ik heb mijn methode Mind Tuning® genoemd. Tunen is bij radio's het juist afstellen van de frequenties zodat er geen ruis is. Dat doe ik ook met het innerlijk beeld van een situatie: door een foutje (ruis) in je innerlijk beeld krijg je angst. Door dat beeld opnieuw op de werkelijkheid af te stemmen, valt de angst weg."

Je lefspieren gebruiken

Hoe zie je de werkelijkheid? Daar draait het bij Frijters om. We vernauwen onze blik te veel tot één aspect van de werkelijkheid waardoor we gespannen en angstig worden. Daarom begint Frijters zijn sessies met handen schudden. Bijna iedereen reduceert hem tot zijn hand en dat geeft een wat krampachtig resultaat. Dezelfde oefening herhaalt hij met het gooien van een bal naar elkaar. Als je je op de bal fixeert, vertoon je even - al is het maar een seconde - een schrikreactie. Kijk je naar de persoon voor je, dan neem je automatisch

Vervelend, want op feestjes moet er altijd iemand met haar mee om 'de wacht te houden'. "Concentreer je even op het beeld dat je hebt," zegt Frijters. "Wat zie je als je op het toilet bent?" "Het slot," zegt Anja. "En maak dat beeld nu eens wat ruimer," vervolgt Frijters, "het toilet heeft lichtgroene tegeltjes, er ligt een hartvormig zeepje en aan de spiegel hangen wat gedroogde bloemetjes, je ziet nu ook de houten deur. Heb je dat beeld, Anja?" Anja knikt. "En hoe voel je je nu?" "Rustiger," zegt ze. "Welkom in de echte wereld, Anja." Frijters zal nog een paar keer herhalen en controleren of ze de werkelijkheid kan vasthouden. "Onze 'mind' reageert gelukkig snel op betere en juistere informatie van de werkelijkheid," zegt Frijters nog. "de geest verkiest juiste gegevens boven een foutief innerlijk beeld. Waarschijnlijk omdat we ons bij een ruimer en juist beeld ook rustiger voelen."

Nog een kopje koffie?

Hans durft niet te drinken als er mensen bij zijn. Als hij denkt dat er niemand naar

Van fobie naar vrijheid

▶ hem kijkt, neemt hij gauw een slok en zet dan vlug het glas neer. Hij is bang dat zijn hand gaat trillen en dat hij zal morsen. Frijters: "Veel mensen kampen met een vorm van sociale angst. Sommigen zijn bang om te blozen of te zweten, anderen durven nauwelijks te slikken omdat ze denken dat iedereen naar hen kijkt." "Neem het kopje vast," zegt Frijters, "maar kijk er niet naar als je ernaar grijpt." Hans doet het toch. Na een paar keer oefenen heeft hij het beet zonder ernaar te kijken. Met het schoteltje verloopt het al heel wat vlotter. Hij kijkt naar zijn omgeving, heeft een ruimer beeld en is niet langer gefixeerd op het koffie drinken. "Nu neem je een paar slokjes, maar je kijkt nog steeds niet naar het kopje. Ontspan je arm wat en beweeg je vingers. Breng het kopje naar je mond en niet je mond naar het kopje." Hans ontspant wat meer, kijkt rond en trilt niet. Volgens Frijters vertrouwen we onze zintuigen te weinig. "We zullen heus niet naast het kopje grijpen en we zullen het ook niet naast onze mond brengen als we

Door ons denken bewust te vertragen, klinken we zachter en voelen we ons minder angstig.

er niet naar kijken. Dat is een automatisch proces waarop we moeten vertrouwen. Pas dan kun je naar je omgeving kijken en rustig en ontspannen van je kop koffie genieten."

Mind-toon-ritme-taal

Recent ontdekte Frijters dat niet alleen een beperkt innerlijk visueel beeld ons angstig maakt, maar dat ook de toon en het ritme van onze gedachten ons onrustig kunnen maken. Hoe spreken we met onszelf? Klinkt dat rustig en aardig? Of jagen we onszelf op met een hoge toon en een hoog ritme? Door ons denken bewust te vertragen, klinken we zachter voor onszelf en worden we ook minder angstig. Deze nieuwe methode, die Frijters Mind-Toon-Ritme-Taal noemt, gebruikt hij als aanvulling op Mind Tuning®. Bij Joke past hij ze allebei toe. Joke durft al lange tijd niet meer op de snelweg rijden als er

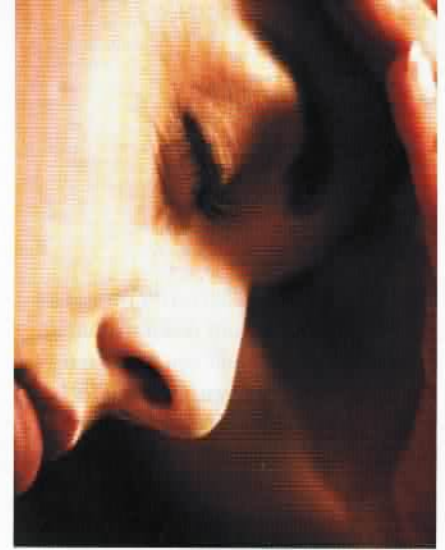
mensen bij haar in de auto zitten. Deze ruimtelijke angst kan Frijters zowel visueel als auditief aanpakken. Frijters gaat eerst Jokes innerlijke visuele beeld na: ziet ze zichzelf, de weg, de anderen in de auto? Dan geeft hij het beeld kleur, hij laat de passagiers bewegen, beschrijft ook de omgeving, de andere rijstroken, het benzinstation. Joke verruimt haar blik, maar is nog niet echt ontspannen. "Hoe klinkt je denken," vraagt Frijters, "is het hoog, onrustig, onaardig?" Joke knikt. "Vertraag je denken, zeg rustig tegen jezelf dat er anderen in je auto zitten en dat je op de autosnelweg rijdt en denk aan waar je naartoe rijdt." Nog even en Joke ziet zichzelf als een vlotte chauffeur die de hele omgeving ziet en zichzelf niet langer opjaagt.

Verrassende technieken

Frijters past verrassende technieken toe, die u ook thuis kunt oefenen.

- Let op uw tenen: door ze te ontspannen, krijgt u meer lucht en ontspant uw hele lichaam zich.

- Let op uw tong: als u uw tong tegen uw gehemelte houdt, staat u sterker.
- Draai uw hoofd naar wat u wilt zien. Kijk zo ruim mogelijk.
- Kijk naar het midden van een gezicht, niet recht in de ogen, dat lokt agressie uit.
- Kijk op straat nooit omlaag.
- Geef expressie aan uw woorden: treed van binnen naar buiten.
- Eindig uw zin altijd laag (maar ga eerst even omhoog).
- Vermijd de woorden 'maar, eigenlijk, moeilijk', want die woorden leiden tot negatieve gedachten.
- Aan elke gedachte gaat een vraag vooraf. Als u in een negatieve gedachtespiraal zit en u zich vooral zorgen maakt, zeg dan tegen uzelf: 'Deur dicht, volgende vraag'.
- Wie is de belangrijkste persoon in uw leven? Het antwoord is uzelf. Alleen wie zichzelf belangrijk vindt, kan iets betekenen voor de andere.



Geen ziekte

Frijters ziet zichzelf niet als therapeut, maar als coacher: "Als ik mezelf een therapeut noem, dan zou iedereen met een fobie of een niet-reële angst ziek zijn en dat is niet zo. Ze hebben alleen een 'programmafoutje' in hun beeldvorming van de werkelijkheid gemaakt. Dat geldt trouwens ook voor mensen met burn-out of een depressie. Psychiatrische patiënten kan ik niet helpen, tenzij ikzelf een mogelijkheid zie om ook met hen snel resultaat te bereiken. Iemand met een fobie kan ik meestal in twee sessies van ruim twee uur een 'been geven' om mee te lopen. Bij burn-out zijn dat soms vier sessies." Frijters stelt geen diagnose, maar gaat uit van het doel dat je wilt bereiken. Wil je van je bloosangst af, wil je terug met de auto durven rijden, wil je ontspannen in het openbaar kunnen spreken of wil je opgewekter door het leven gaan? Met zulke wensen kan Frijters van start gaan. Frijters: "Als mensen een redelijke wens hebben en gemotiveerd zijn om er iets aan te doen, kan ik ze in 98% van de gevallen ook helpen en dat op een heel snelle manier."

In het boek 'Van Fobie naar Vrijheid' (uitg. Archipel, 159 blz., 599 F/± f 32,-) staan allerlei voorbeelden hoe Mind Tuning® werkt. Wilt u meer weten, kijk dan op: www.fobienieuws.nl of www.paniak.nl. U kunt ook bellen naar 0031-182-631 232 of mailen naar frijtmt@euronet.nl.

