

nuni

de tijd van je leven

Nummer 5, jaargang 2, oktober/november 2001

REIZEN

- Het Berlijn van voor de muur
- De geneeskrachtige gletsjer in IJsland
- Het Nuenen van Vincent van Gogh

'Na mijn
scheiding
stond mijn hele
wereld op
zijn kop'

STOP MET ZOEKEN NAAR JEZELF

Interviews
Anita Witze
Marion Bloem
Esmé Lamme
Maria Goos
Rik Launspaar

939966 (Adviesprijs € 4,95)

ANW



8 710966 133231

Psychologisch geleuter helpt niet

STOP
MET
ZOEKEN
NAAR
JEZELF

TEKST: MARIËLLE OSTÉ

Was het tien jaar geleden nog de gewoonste zaak om langdurig naar je identiteit te zoeken. Tegenwoordig zijn workshops van één dag helemaal in. Journaliste Mariëlle Osté deed een training Mind Tuning, ontwikkeld door Pieter Frijters. Zijn motto: 'Hou op met graven in het verleden of zoeken naar jezelf.'

'Draaien! Draaien! Nog eens draaien!' Ik draai mijn hoofd van links naar rechts. En weer terug. 'Andersom, lichaam draaien en hoofd stilhouden!' Het is tien uur dinsdagochtend. Vandaag ga ik een training Mind Tuning volgen in een groep met nog zeventien andere cursisten. Gelukkig zijn we op de derde verdieping, zodat niemand ons kan zien door de enorme glazen wanden. Iedereen staat driftig met zijn hoofd te draaien, de eerste opdracht van Pieter Frijters. Hij geeft de trainingen niet alleen zelf, maar heeft ze ook ontwikkeld. Terwijl iedereen nog driftig staat te draaien, legt hij uit dat zelfverzekerde mensen altijd flink met hun hoofd draaien. Onzekere mensen nemen vanuit hun ooghoeken schielijk de wereld waar. Wie onzeker is, moet gaan draaien met zijn hoofd. Dan volgt de zekerheid vanzelf, beweert hij. Mind Tuning. Het schijnt een reuze effectieve en snelle manier te zijn om gelukkig en zelfverzekerd door het leven te gaan. Draai aan de knoppen van je eigen geest en stel deze als een radio zuiver af. Dat is Mind Tuning, legt Frijters uit. Vooralsnog draait vooral mijn hoofd. Ik kijk tijdens het heftige hoofddraaien naar het grote balkon achter de glazen deuren, en naar mijn medecursisten: negen mannen en acht vrouwen. Een paar minuten geleden stonden we nog zwijgend te wachten tot Frijters arriveerde. Onhandig rommelend met onze koffie. Niemand durfde zichzelf voor te stellen.

Zoektocht

Allemaal zijn we gekomen voor de training Mind Tuning. Of zoals Frijters het zegt: zelf leren draaien aan de knoppen van je eigen 'mind' en daardoor gelukkiger en zelfverzekerder worden. De cursusleider geeft groepstrainingen, seminars en individuele sessies.

Hij coacht managers naar een ontspannen presentatie, helpt chirurgen hun zenuwen beheersen. En hij boekt zeer redelijke resultaten bij hardnekkige fobieën of examenvrees. Hij schreef het boek *Van fobie naar vrijheid*. Mind Tuning heeft, volgens mensen die een training deden, niets met occulte hocus pocus te maken. Het lijkt niet op Ratelbands tsjakka-sessies en het werkt soms (overigens lang niet altijd) al in één dag. Rond de dertienhonderd mensen per jaar doen aan Mind Tuning, laat Frijters weten. Een tweedaagse training kost 760, een seminar 60 euro. De website belooft een therapie die wél alternatief is, maar niet zweverig. Het is evenmin een zoektocht naar identiteit. Wie zoekt naar zichzelf, zit volgens Frijters namelijk op de verkeerde weg, en is verzeild geraakt in psychologisch geleuter. 'Je kunt zoeken tot je een ons weegt en zult tot de ontdekking komen dat je jezelf nooit zult vinden. Niet in de kast, niet onder het bed, nergens. Er is niets dat meer energie vraagt dan op zoek gaan naar jezelf. Je geest kan eenvoudigweg niet met zo'n vraag omgaan.' Niet dat Frijters ontkent dat psychologi- ➔

'WIE ZOEKT NAAR ZICHZELF ZIT OP DE VERKEERDE WEG, IS VERZEILD GERAAKT IN PSYCHOLOGISCH GELEUTER'

WAT IS MIND TUNING?

Mind Tuning is een psychologische visie over het onderbewuste. Als een radio (tuner) niet goed is afgestemd, word je afgeleid door ruis. Dat is ergerlijk. Ergernis verdwijnt als de radio op de juiste frequentie is afgestemd. Dit is vergelijkbaar met hoe de menselijke geest (mind) werkt. Volgens Frijters heeft iedereen het vermogen zijn geest zelf af te stemmen (tunen). Wie angst en onzekerheid heeft ontwikkeld, of depressieve gevoelens, kan volgens deze visie dus zelf leren draaien aan de knoppen van zijn geest. Mensen die verkokerd kijken, hebben negatieve en irrationele gedachten. Door diverse oefeningen kun je je blik weer verruimen en negatieve gedachten relativeren. Volgens de grondlegger van Mind Tuning is het een goede manier om te leren spreken in het openbaar. Maar het helpt ook mensen met angsten, paniekstoornissen of een burn-out. De methode is ongeschikt voor mensen met psychiatrische ziekten, zoals schizofrenie of borderline. Info: www.mindtuning.nl

sche problemen kunnen ontstaan door slechte jeugdervaringen. 'Natuurlijk kan dat. Je kunt best claustrofobisch worden als je ooit bent opgesloten. Maar ja: dan weet je dat. En dan? De meeste mensen worden niet erg veel gelukkiger van die wetenschap.' Veel beter is het, vindt Frijters, om je huidige functioneren te bekijken en aan 'de knoppen van je geest te draaien', zodat je morgen weer prettiger en zekerder in het leven staat.

Trucs

Na de hoofddraai-oefening ondervraagt Frijters ons. Niet op het rijtje af, maar kriskras door elkaar. 'Wat kan er in je leven beter?' 'Waar zou je gelukkiger van worden?' Frijters was ooit zelf ten prooi aan angst, onzekerheid en hij had een burn-out. Misschien dat hij daarom het voorstelrondje-op-volgorde overslaat. In ieder geval is dat prettig voor Hansjan (56, ambtenaar bij een gemeente) die kampt met zweetangst, Louise (38 en verpleegkundige) die tobt met bloosangst en Jeroen (40 en verkoopleider) die zijn trilangst wil overwinnen. De bedrijfspsychologe die graag haar presentaties tiptop voor elkaar wil hebben had het wel gedurfd, evenals de ondernemer (Rob, 52). Hij is na vier succesvolle bedrijven zijn motivatie en *drive* kwijt. Ook de gestresste muzikante heeft geen last van sociale angst. Dan begint Frijters met een indrukwekkende lijst tips en trucs om de 'mind' te 'tunen'. Tips waar volgens hem iedereen wat aan zou kunnen hebben, beslist niet alleen onzekere mensen. Het belangrijkste onderwerp van deze ochtend is beeldverruiming. 'De manier waarop mensen kijken is namelijk van groot belang voor het geestelijk welzijn', zegt Frijters. 'Zodra je verkokerd gaat kijken, krijg je problemen. Dat klinkt logisch als je een spinnenfobie hebt. Zo iemand ziet alleen nog maar de spin. Een heel klein spinnetje kan er dan uitzien als een reusachtig monster. Maar

heel veel mensen, ook niet-fobische mensen, kijken verkokerd. Onzekere mensen kijken ook verkokerd. Ze kijken vanuit hun ooghoeken. Zelfverzekerde mensen bewegen meer met hun hoofd. Ze kijken overal naar, waardoor ze de achtergrond én voorgrond zien.' Ik snap nu waarom we als gekken met ons hoofd moesten draaien. De kunst is om een brede blik te krijgen om maar zo min mogelijk te focussen en scherp te stellen. Zeker voor mensen die moeite hebben om snel scherp te stellen met hun ogen is dit belangrijk. Ieder ogenblik op iets anders focussen met je ogen maakt duizelig. Het zet bovendien aan tot verkokerd kijken, wat weer tot angstreflexen kan leiden. Niet zelden is zo'n kort duizelmoment de simpele aanleiding voor verwarring, die kan uitgroeien tot een ernstige fobie. Frijters is ervan overtuigd dat lang niet alle angsthazen getraumatiseerd zijn en lang niet alle getraumatiseerde mensen zijn angsthazen.

Rare oefening

Nog een oefening. 'Kijk naar mijn hand,' zegt Frijters. Hij steekt zijn hand op. Ik staar naar zijn hand. Beetje grove vingers. Geen pianovingers, maar verder zijn ze heel gewoon. 'Geef me een trap als ik mijn hand beweeg', zegt hij. 'Prima. Nu opnieuw. Kijk nu met een brede blik in de verte. Houd je blik op oneindig, focus niet op mijn hand. Trap opnieuw als ik mijn hand beweeg.' Mijn ogen dwalen door de ruimte. Ik zie vaag de rondborstige kleurige beeldjes die op de kast achter hem staan. Ik zie Frijters gezicht, en dat van de mopperige manager die het aan zijn gezicht te zien ook maar een rare oefening vindt. Mijn ogen dwalen weer af naar de borstbeeldjes. Als de hand van Frijters beweegt, reageer ik meteen met een trap als in een reflex. Terwijl ik helemaal niet gefocust ben op zijn hand! Volgens Frijters zijn reflexen stukken sneller als

je niet focust. Focussen is volstrekt overbodig om snel te reageren. Als je in een file te veel op de bumper voor je focust, is het zelfs gevaarlijk, beweert hij.

Deze truc helpt ook voor mensen die moeite hebben met het scherpstellen van hun ogen. Frijters: 'Twintig procent van de mensen kampt met een lichte functieafwijking van de ogen. Hun ogen stellen te langzaam scherp. Ze worden bijvoorbeeld duizelig als ze onderaan een hoog gebouw staan en naar boven kijken. Oogartsen kunnen er niet veel mee. Deze mensen krijgen bijna zeker ooit in hun leven een keer een psychologische klacht.'

Irene die naast me zit, herkent zich helemaal. Ze heeft al jaren last van duizelingen, was als kind al gevoelig voor wagenziekte, en na al die fysieke klachten begon ze ook nog te hyperventileren. Uit hypochondrische angst voor neurologische aandoeningen? De neuroloog dacht aan MS en keerde haar binnenste buiten. Zelf was ze bang voor een tumor: soms was ze seconden 'weg'. Na geruststellende MRI-scans gingen haar klachten niet over. Was het dan stress? Frijters laat haar uitleggen hoe ze op het einde van de dag door een drukke supermarkt rent. Hier de koffie, daar de frisdrank, hup het wasmiddel. Waar is de kassa? Voor niemand prettig om op al die kleine dingetjes te focussen, maar voor Irene met haar trage ogen helemaal niet. 'Je kunt de koffie ook pakken zonder je ogen scherp te stellen, en switchen naar de kaas met een brede blik zonder focus', adviseert Frijters. Irene vertelt dat ze graag hardloopt, maar niet op een weg met stenen. Al die randjes en voegjes... Gek wordt ze ervan. Frijters lacht. 'Dat is een bekende klacht: joggers die gek worden van het focussen. Beter is om vooruit te kijken. Je ziet het obstakel toch wel. Sterker, je struikelt eerder als je op obstakels inzoomt. Dus nergens op focussen en je blik op oneindig'.

Spreekangst

Dan ben ik weer aan de beurt. Ik moet Frijters in de ogen kijken en vervolgens vertellen wat ik tijdens mijn laatste vakantie heb gedaan. Dat lukt alleen als ik mijn ogen afwend. Vreemd? 'Nee, helemaal niet', legt Frijters uit. 'Als je een verhaal wilt vertellen moet je beelden ophalen en daarvoor moet je met een brede blik kijken. Af en toe weggijken van je gesprekspartner is juist logisch. Het is zelfs goed, anders blokkeer je. Als je last hebt van blokkades bij het spreken, dan ligt hier de oplossing. Praten en focussen tegelijk is bijna onmogelijk. Dat geldt ook voor luisteren. Want ook als je goed luistert, moet je beelden ophalen. Iemand die goed luistert, kijkt je dus niet in de ogen. Het is dan ook dikke onzin om iemand in de ogen te willen kijken. Op een meter of vier afstand ziet je gesprekspartner het niet als je je ogen over zijn neus, lip-



pen, wenkbrauwen en wangen laat glijden, in plaats van dat je naar zijn ogen kijkt. Het is een tip voor mensen die zeker over willen komen tijdens een presentatie. Veel met je hoofd draaien. Iedereen aankijken, maar niet focussen op iemands ogen. Van een brede blik word je zekerder en je ziet meer.' Louise (38) is naar de training gekomen om van haar bloosangst af te komen. Op de vraag aan Frijters wat ze daar tot nu aan heeft gedaan, antwoordt ze 'Constant denken: als ik maar niet bloos.' Dat is nou precies de verkeerde manier, grinnikt Frijters 'Ik loof honderduizend euro uit om twintig seconden te blozen. Wedden dat het niet lukt. Je moet er juist níet aan denken. Afleiding helpt. Stop met focussen, verruim je blik. Zeg in je hoofd vooral niet de dingen die je níet wilt. Dus niet: ik wil niet trillen, ik wil niet haperen, niet zweten, ik wil niet in paniek raken, niet blozen, ik wil niet stotteren. Dat heeft een omgekeerd effect. Dan gebeurt het juist. Formuleer wat je wél wilt. Zeg dat je jezelf prettig wilt voelen en dat je zelfverzekerd door het leven wilt gaan. Lukt het niet. Probeer dan je blik te verruimen door niet te focussen. Je zult zien dat het helpt.' →

MIND TUNING SCHIJNT EEN REUZE EFFECTIEVE EN SNELLE MANIER TE ZIJN OM GELUKKIG EN ZELFVERZEKERD DOOR HET LEVEN TE GAAN

'ALS JE DOELEN WEGVALLEN, VAL JE ZELF OOK WEG. GENIETEN LUKT PAS WEER ALS JE WEER DOELEN ZIET EN DIE NA GAAT LEVEN'

Lachen

Frijters ondervraagt nu Celine. Ze maakt zich overal druk over, zegt ze. Niet over haar werk, dat gaat goed. Maar zodra het over haarzelf gaat, is ze onzeker. Ze vertelt bijvoorbeeld over ongewenst bezoek, dat ze niet durft weg te sturen. Terwijl ze praat verdwijnt de inspirerende vrouw die eerder zo boeiend over haar zangkoren en arrangementen vertelde. Een onzeker grijs muisje blijft over. Frijters vraagt of ze een accent kent. Ze mag nu haar verhaal in het Limburgs doen. Dan vraagt hij of ze een Engels sprekende Fransman na wil doen. Ze kan geweldig imiteren. Hoewel ze hetzelfde onzekere verhaal vertelt, heeft haar verschijning nu kleur. Frijters: 'Iemand die zo klankgevoelig is als Celine, hoeft geen psychologisch probleem te hebben. Zo iemand kan zichzelf moeiteloos 'tunen'. Woorden die je dagelijks gebruikt voor een negatief gevoel hebben een zware en zwarte lading, maar met een andere klank kun je de beelden veranderen en relativeren.'

Om dat te illustreren vertelt Frijters het verhaal over de succesvolle chirurg die bij hem in de praktijk kwam. Hij had last van trilangst, alleen bij het hechten. En omdat de chirurg al op leeftijd was, en hoog in de pikorde, kon hij levenslang weggelaten worden door het hechten over te laten aan zijn team. Alleen: hij werd opeens ingedeeld in een spoedrooster, kon opgeroepen worden voor spoedoperaties waarbij hij zelf moest hechten. Het zweet brak hem steeds uit. 'Hij was ook iemand die goed accenten kon nadoen. Ik vroeg wie hij graag imiteerde. Dat was het bekakte accent van prins Charles. Dat zou hij gaan gebruiken. Op een nacht werd hij inderdaad opgeroepen voor een spoedoperatie. Achteraf vertelde hij me dat hij niet getrild had. Uiteindelijk is hij helemaal van zijn trilangst genezen.'

Jeroen zit hoopvol te luisteren. Hij kent deze angst. De groep heeft al mogen zien hoe hij onbedaarlijk met zijn kopje koffie trilde. Nee, voor een stal koeien of in zijn eentje heeft hij daar geen last van. Dus er is niets mis met zijn spieren. 'Niet naar je kopje kijken, nooit naar je kopje kijken als je het pakt, ook niet als je iemand een kopje aangeeft', adviseert Frijters. 'Heb je iemand ooit naast het oortje zien grijpen? Je hoeft niet te focussen. Denk niet: ik wil niet knoeien. Denk: ik wil praten. Praat, en kijk naar wat anders.'

Aarden

Bijna aan het einde van de dag komt Frijters met zijn uit-smijter: een oefening in aarden. 'Elk mens heeft er baat bij, want wie stevig staat, komt stevig over', zegt Frijters, niet geplaagd door bescheidenheid: 'Het is een enorme ontdekking geweest, waar ik octrooi op wil aanvragen.' Jacob trekt een wenkbrauw op. Je ziet hem denken: praatjesmaker. Frijters merkt dat en nodigt hem uit naast hem

komen te staan. 'Ik duw je zo omver.' Twee mannen van elk meer dan honderd kilo voor een groep gelukzoekers. Het heeft iets goedkoopt. Maar Frijters houdt het beschaafd en geeft Jacob een zet, waardoor hij wankelt. Frijters zegt: 'Ontspan je tenen, dat reduceert angst. Doe je tong omhoog, dat ontspant. Focus nergens op. Het belangrijkste: draai je hoofd helemaal naar de richting waarin ik je wil duwen en houd je doel in het midden van je blik.' Frijters duwt tegen Jacob, maar er is geen beweging in hem te krijgen. 'Naar het doel kijken', legt Frijters uit, is een metafoor. 'Alleen een brede blik gericht op het doel, geeft kracht. Dat geldt voor het hele leven. Het leven is morgen, en niet gisteren.' Rob, de zelfstandig ondernemer die de uitdaging mist en slecht kan genieten, knikt als Frijters zegt: 'Als je doelen wegvallen, val je zelf ook weg. Het is een bekend probleem voor mensen die vroeg stoppen met werken. Ze hebben geld, een mooi huis en denken: nu gaan we genieten. Dat lukt dan niet. Het lukt wél als ze weer doelen zien en die na gaan leven. Niemand kan leven zonder uitdaging.' ☺

