

GEEF DIE GOZER EEN OLIFANTENLUL

MINDKUNSTENAAR PIETER FRIJTERS BEVRIJDT MENSEN VAN ANGSTEN EN FOBIEËN

DE NEDERLANDER PIETER FRIJTERS BEWEERT DAT HIJ MENSEN IN PAKWEG VIJF UUR VAN HUN ANGSTEN EN FOBIEËN AF KAN HELPEN. DE RADICALE METHODE DIE HIJ DAARVOOR ONTWIKKELD HEEFT, HEET *MIND TUNING*. OOK WIJ DRAAIDEN TWEE TRAININGSDAGEN AAN DE KNOPIJES IN ONS HOOFD. „VANAF VANDAAG IS HET TEN STRENGSTE VERBODEN TE ZEGGEN DAT JE IETS NIET KUNT.“ DOOR MARGOT VANDER STRAETEN



TRANSPIRATIE MAAKT ME BANG, WAARDOOR HET ANGST ZWEET ME UITBREEKT TOT HET IN BEKEN VAN MIJN GEZICHT GUTST.



OM TIEN UUR 'S OCHTENDS IS HET DUIDELIJK nog een onwennig aftasten. In de zaal in Waddinxveen (Nederland) zitten de vijftien personen die aan de trainingssessies van twee dagen deelnemen, keurig in U-vorm. Een dubbelgevouwen vloeitje dat recht voor hen staat, vertelt hoe ze heten. Jan, Marieke 1, Marieke 2, Harm, Dirk, Trijnie, Maarten, Sjaak. Niemand kent elkaar, maar allemaal weten ze dat ze één ding gemeen hebben: ze zijn ergens bang voor. En ze hebben er alles voor over om van die angst af te raken. Ze hopen dat de grote man die voor hen staat, daarbij kan helpen.

Aan Pieter Frijters zal het niet liggen. Hij vliegt er al vanaf de eerste minuut overtuigd, zelfverzekerd en energiek in. Dat was jaren geleden heel anders. De „mindkunstenaar“, zoals hij zichzelf noemt, kan er namelijk prat op gaan dat hij een hoop angsten en fobieën aan den lijve heeft onderhouden. Als kind was hij een stotteraar die eerst over de b en de p struikelde, en daarna over nog veel meer letters. In het strenge gezin waarvan hij het oudste kind was, kon hij niet aarden, zodat hij jong en onbezonnen de deur van de ouderlijke woning achter zich dichtslagde.

Die snelle onafhankelijkheid legde hem op financieel vlak geen windeieren: op z'n achttiende was hij al een sterverko-

per. Op z'n eenentwintigste werd hij vader en omdat het leven voor hem niet snel genoeg kon gaan, besloot hij het dan maar een duwtje te geven: het dopingmiddel Bustaid hielp hem daarbij. En dat liep lang goed. Totdat... Totdat de snelheid plots té duizelingwekkend werd en eerst zijn huwelijk en daarna ook zijn lichaam en geest holderdebolder over de kop gingen. Pieter Frijters werd een alcoholist die in sociale kringen pas functioneerde als hij – stiekem – een paar glazen whisky soldaat had gemaakt. Hij kon zich niet tussen de mensen begeven of daar waren ze weer: de hyperventilatie, het overmatig transpireren, de heftig trillende hand waarin geen glas of kopje veilig zijn. Maar zoals het elke goede verkoper betaamt, slaagde hij erin om al zijn angsten en gebreken met een smoets te bedekken. Totdat... Totdat ook daar een en ander op tilt sloeg. Zijn sociale fobie – zich uitermate ongemakkelijk tot misselijk voelen in het gezelschap van anderen – breidde zich uit tot straatvrees. En, dat hoeft geen betoog, verkopers die niet verder dan 150 meter van hun huis durven, hebben een probleem. Talloze bezoeken aan een psycholoog en een psychiater konden Pieter Frijters niet bij zijn

klienten krijgen. „Dat gewroet in het verleden maakte alles nog erger. Ik moest de oplossing bij mezelf zoeken. En ik heb ze gevonden. Het is een kwestie van een knopje om draaien. Meer niet.“

JAZZ-ZANGERES

„Wat ik het liefst zou willen?“ herhaalt Trijnie. „Ik wil niet dat mijn stem nog langer vast blijft zitten.“ Frijters: „Ik heb niet gevraagd wat je niet wilt, ik wil weten wat je het liefst van alles *wel* zou willen. Geef me een positief antwoord.“ „Het liefst van alles zou ik weer willen zingen.“ En waarom wil je weer zingen, vraagt Frijters. „Omdat ik me dan heel prettig voel“, zegt Trijnie. „En mag je je prettig voelen?“ vraagt Frijters. „Jazeker“, antwoordt Trijnie. Frijters vraagt: „Wat gebeurt er als je zingt?“ Waarop Trijnie, een veertiger, antwoordt dat ze altijd graag jazz-zangeres had willen worden, dat ze een goede stem had, maar dat haar stem al jarenlang opgekropt in haar keel blijft zitten zodra ze voor een publiek staat en erger nog, zodra ze besluit te gaan zingen. Zelfs als Trijnie in haar eentje in de badkamer staat, komt haar zangstem er niet meer uit. Frijters beveelt haar links van zich te kijken en in gedachten

een zelfbeeld te vormen waarin ze op een podium staat. „Wat zie je, Trijnie?“ Trijnie ziet zichzelf, statisch, in zwart-wit, met een lijst om zich heen. „Geef het beeld kleur, Trijnie“, beveelt Pieter. „Trek jezelf een rode jurk aan. Ben je niet mooi nu? Inderdaad. En schep nu een achtergrond. Wis die lijst om je heen. Zie je de drummer achter je? En de saxofonist? Wat een gozer, zeg. Oké, zie je jezelf? Uitstekend. Geef het beeld nu beweging. Creëer een publiek. Zet er koeien. Maak koeien van het publiek, Trijnie. Zie je ze? Goed zo. En wat denk je nu? Ben je bang om voor koeien te zingen? Nee toch. En sta je daar nog mooi? En zing je? En knip. Laat het beeld los en kijk maar weer naar mij.“

Trijnie, die ironisch genoeg secretaresse is van een groepspraktijk psychiaters en psychologen, zoekt haar stem. Marieke is bang van struise jongens en durft nog nauwelijks alleen de straat op omdat ze vrees dat ze aangerand zal worden, precies zoals dat een tijdje geleden gebeurd is. Liesbeth krijgt het zo benauwd in het gezelschap van anderen dat ze geregeld van haar stokje gaat. In treinen, liften, tunnels, boten en in het vliegtuig kan ze elk moment een appelflauwte krijgen. Rijen aan de kassa van de supermarkt jagen haar zonder aankopen weer naar buiten, en als ze niet de straat op hoeft, blijft ze voor de veiligheid binnen. Haar fulltime baan – ze stelt leerpakketten samen voor het onderwijs – heeft ze noodgedwongen naar een parttime moeten ombuigen. Antje heeft rijangst: ze durft amper de snelweg op en als ze in een file belandt, is het hek helemaal van de dam.

Dirk heeft een zware burn-out en is meer dan een half jaar met ziekteverlof geweest. Daarna heeft hij zijn werk weer parttime herpakt. Maar zich concentreren lukt hem helemaal niet. Telkens als Pieter Frijters hem beveelt om in zijn fantasie een zelfbeeld te scheppen, barst hij in tranen uit omdat hij de confrontatie met zijn statische ik niet aankan. Sjaak is projectleider en wil graag af van die betonnen blok in zijn buik die komt opdagen zodra hij in onbekend gezelschap vertoeft. Uiteten in een restaurant kan hij niet of amper aan. Niet alleen door dat zware gevoel in zijn maag, maar ook en vooral omdat hij, als gevolg daarvan, overmatig begint te transpireren, ook als de airco op de hoogste stand staat. Elsie is een van de jongste deelnemers. Ze heeft een irreële angst voor ratten. De knaagdieneren doenen op als ze in bad zit, onder de douche staat of de vaatwas vult.

FOUT FILMPJE

Volgens Pieter Frijters lijden meer dan een miljoen Nederlanders aan allerlei niet-reële angsten of fobieën. Zijn defi-

nitie van deze twee: als een bepaalde situatie u normaal gesproken geen angst hoort in te boezemen en u toch in paniek maakt, blokkeert of lichamelijke spanningsreacties vertoont, hebt u een niet-reële angst (bijvoorbeeld eenmaal per jaar in het vliegtuig). Als u zich dagelijks meer dan twee uur druk maakt om zulke situaties, lijdt u aan een fobie (bijvoorbeeld regelmatige paniekaanvallen vanaf drie weken voor je vertrek met het vliegtuig).

Officieel is dat cijfer van een miljoen Nederlanders met niet-reële angsten niet, maar de enorme hoeveelheden „angst-oplossende“ antidepressiva die bij Nederlandse – en meer nog bij Belgische – apothekers over de toonbank gaan, geven in elk geval aan dat veel mensen graag enkele knopjes in hun hoofd zouden omdraaien.

Dat heeft niet alleen Frijters beseft. In heel wat Belgische dokterswachtkamers tref je vandaag bijvoorbeeld een brochure van Wyeth aan, de farmaceuticaars die onder meer Efexor en Efexor Excell op de markt brengt, twee antidepressiva van het type SNRI (*serotonin & noradrenaline reuptake inhibitor*). In de brochure is het Wyeth zelf dat zich overmatig zorgen maakt over de geestelijke gezondheid van de Belgische bevolking. Niet dat de Belgen dat zelf inzien. Wie „ongerust, angstig of gespannen is“, zo staat er, heeft misschien wel écht een probleem: het zou namelijk best kunnen dat hij of zij aan het „chronische-angstsyndroom“ lijdt. En daar bestaan, uiteraard, pilletjes voor.

Wie voor de Mind Tuning-methode van Pieter Frijters kiest, schuift vaak bewust – en altijd in samenspraak met de arts – de pillen aan de kant. Frijters wil niets van antidepressiva weten. „Bij verliefde mensen zakt het serotonineniveau tot 60 procent onder het gemiddelde. Moeten verliefde mensen – die geobsedeerd zijn door hun geliefde – dan ook maar allemaal serotonine slikken?“

Het uitgangspunt van Frijters wijkt af van, en botst dus met, dat van reguliere therapeuten. Toen hij met Mind Tuning begon, nu meer dan tien jaar geleden, werd hij door de medische wereld hard aangevallen. Mind Tuning moet namelijk niet alleen niets weten van medicijnen, ook regressie komt niet ter sprake. „Alleen de toekomst telt“, zegt Frijters. „Want ik ken niemand die tegen gisteren opziet.“ Van relaxerende ademhalingsoefeningen in het dagelijkse leven – yoga, tai chi – moet hij evenmin weten. „Een goed functionerende mens let niet op zijn ademhaling. Dat is tegennatuurlijk.“

Kortom: Mind Tuning is niets anders dan een oefening van de geest. Die zou tijdens de coachingssessies (zowel in groep als individueel) zo versoepeld moeten worden dat hij snel en zonder moeite op de juiste frequentie kan afstemmen en de plek vindt waar geen geruis is en geen ergernis.

Volgens Pieter Frijters is een fobie niets anders dan een fout en vaak zwart-wit filmpje dat zich afdraait in het hoofd. Zijn methode is dan ook heel visueel gericht. Het is een kwestie van beelden op te roepen, er een komische kwinkslag aan te geven en ze in een andere context te plaatsen.

Het publiek verandert in koeien, de stoere jongens van Marieke krijgen konijnentanden en een fopneus, de strenge baas die Jan aan het bibberen brengt, krijgt een olifantentul aangeplakt. En als Dirk voor de zoveelste keer „dat beeld van mij kan maar niet bewegen“ zegt, geeft Frijters hem een veeg uit de pan.

„Vanaf vandaag is het ten strengste verboden te zeggen dat je iets niet kunt. Want onthou dit: je zult nooit meer kunnen bereiken dan wat je zelf wenst. Wie zegt dat hij iets niet kan, denkt negatief. Geef een draai aan die gedachte, maak hem positief. Zeg: 'Ik zou graag willen bewegen.' Beweeg. Roep een gedachte op waarin je met je honden wandelt. Wandel je? En zie. Je kunt het. Je beweegt. En wat? Wat zeg je nu? Dat je in gedachten nu wel kunt bewegen., maar dat het je in de werkelijkheid waarschijnlijk wel niet zal lukken? Wel Dirk, heb je kinderen? Wat zeg je tegen die kinderen als ze straks een examen hebben en als je samen met hen de lessen doornemt? Zeg je dan: 'Ja, nu kun je het wel, maar straks, in de werkelijkheid, zul je het wellicht niet kunnen?' Natuurlijk niet. Je motiveert je kind. Ik wil dat je bij jezelf precies hetzelfde doet. Nu beweeg ik en straks zal ik zeker bewegen. Watch me.“

STERVERKOPER

De energie, het charisma, de mensenkennis en het verregaande inlevingsvermogen van Pieter Frijters zijn zonder meer uitzonderlijk. Elke kritische waarnemer kan vaststellen dat hij enkele communicatieve vaardigheden behendig uitspeelt en dat hij – die ooit een sterverkoper was – zijn vak (lees: de mensen) als geen ander kent. Hij noemt de deelnemers voortdurend bij naam, hij verhoogt zijn betrokkenheid door van elke deelnemer details te onthouden die hij later op de dag, en ook bij de tweede trainingsronde, weer te berde brengt, hij spreekt met een luide, lage stem met veel intonaties, hij neemt – precies zoals hij alle deelnemers aanleert – de ruimte van de hele zaal in beslag. Dat doet hij met zijn trage bewegingen, zijn hoofd dat naar alle hoeken draait en zijn ogen die van links naar rechts gaan zonder daarbij de deelnemers recht in de ogen te kijken.

„Wie bedacht heeft dat ogen de weerspiegeling van de geest zijn, moet gestraft worden. Onze tachtig gezichtspieren vertellen het verhaal, niet onze ogen. Ogen weerspiegelen niets, behalve misschien of iemand geelzucht heeft of stoned is. Als kind worden we geconditioneerd. 'Kijk me eens in de ogen, dan kan ik zien of je liegt.' Nonsens. Elkaar in de ogen kijken, wekt agressie op. Dat is bij alle dieren zo, en dus ook bij de mens. Vandaar dit gebod: het is vanaf vandaag ten strengste verboden elkaar nog recht in de ogen te kijken.“

Op het eind van de eerste dag van de groepscoaching hebben de meeste deelnemers het gevoel dat ze een marathon gelopen hebben. Ze zijn uitgeput. Niemand is er helemaal van overtuigd dat dat dagje Frijters hen ook maar enigszins vooruitgeholpen heeft. Marieke gooit een optelsom op tafel

en trekt de conclusie dat Frijters wel heel aardig moet verdienen. Dirk neemt het voor Frijters op: „Ik denk dat hij zijn geld absoluut waard is.“ Trijnie ziet het nut in van die beelden op te roepen, maar vraagt zich af of ze er zelf in haar eentje wel toe in staat is.

Voor de neutrale gang van zaken hebben we – twee weken na de eerste – dan ook maar de tweede sessie van de groepscoaching bijgewoond. En ook die maandagochtend stonden Marieke 1, Marieke 2, Dirk en Liesbeth aan de deur van de zaal in Waddinxveen. Dit keer minder onwennig.

Zodra ze in de U-vorm zitten, vuurt Frijters vragen af. „Hoe zijn de afgelopen veertien dagen verlopen?“ Ruim twee op de deelnemers vertellen dat ze hun angsten een stuk beter onder controle hebben. Het meisje met de ratten ziet minder knaagdieren opdagen, Sjaak heeft flink op zijn beeldvorming geoeftend en zegt dat hij, hoewel de omstandigheden zich meermaals hebben aangediend, niet meer getranspireerd heeft, Dirk weet zijn tranen goed te bedwingen en heeft voor het eerst in twee jaar weer aan zijn huls gewerkt, Trijnie heeft enige vooruitgang ervaren, al kan ze die niet definiëren en blijft haar angststem zoek, Marieke is nog altijd bang van stoere jongens, ook die met fopneuzen en konijnentanden.

Tijdens deze tweede ronde, die opnieuw een hele dag duurt, gaat Frijters dieper in op elk individueel probleem, al zal je het woord „probleem“ uit zijn mond niet horen. „Ik wil niet horen wat niet kan. Ik wil horen wat kan. Komaan, Dirk. Zeg niet dat je niet eens drie bladzijden na elkaar hebt kunnen lezen. Zeg wat je aan je huis hebt gedaan. Roep dat positieve zelfbeeld op. Geef het kleur, maak het helder. En haal nu eindelijk die negatieve vragen uit je hoofd, al die negatieve gedachten zijn jehova's en je gaat toch liever niet vreemd met jehova's, hé Dirk? Komaan, schop ze buiten.“

Na de tweede dag groepscoaching vertellen twee op de drie deelnemers me dat ze zich sterker en rustiger voelen en dat ze het gevoel hebben dat ze voortaan zelf aan de knopjes kunnen draaien.



Pieter Frijters. ©w

HET IS EEN KWESTIE VAN EEN KNOPIE OMDRAAIEN. MEER NIET

Na de tweede dag groepscoaching vertellen twee op de drie deelnemers me dat ze zich sterker en rustiger voelen en dat ze het gevoel hebben dat ze voortaan zelf aan de knopjes kunnen draaien.

Op woensdag 23 oktober en woensdag 6 november geeft Pieter Frijters een tweedelige groepscoaching in het Alpheusdal in Berchem. Voor meer info: +31-182-63.12.32 www.paniek.nl, www.fobienieuws.nl, www.burnoutchat.nl Pieter Frijters. Van Fobie naar Vrijheid, Archipel, 13,59 euro.

DE MEEST VOORKOMENDE ANGSTEN

- sociaal: angst om te zweten, te trillen, te spreken (vormen van stotteren)
- ruimtelijk: straat-en pleinvrees, hoogtevrees, vlieg angst, reis- en rij angst, claustrofobie, angst om alleen te zijn
- dieren: angst voor wormen, slangen, spinnen, ratten en muizen
- ziekten: hypochondrie, kankervrees, angst voor de dood
- andere: smetvrees, dwangneurose, anorexia en boulemia, burn-out, hyperventilatie

