

Pieter Frijters leert kinderen niet meer bang te zijn

„IK WIL DE ANGST

VERNIETIGEN!”



■ „Ja, zeg maar eens 'ik', zegt Peter Frijters tegen de kinderen en samen brullen ze het uit: „IK!”

FOTO'S:
RICHARD MOUW

door ANITA ZIJLSTRA

WADDINXVEEN - Hoewel hij al drie jaar geen les meer van haar heeft, is Peter nog steeds als de dood voor zijn juf. Ze werd altijd boos als hij zijn best niet deed. Zelfs zo boos dat hij nog steeds haar gekrijs in zijn hoofd hoort. En dat maakt het nu elfjarige ventje onzeker. Als hem in de klas iets wordt gevraagd, breekt het zweet hem uit. En als hij een spreekbeurt moet houden, zakt hij het liefst door de grond.

Pieter Frijters, grondlegger van Frijters Mind Tuning, een methode waarmee hij inmiddels honderden mensen van hun angsten en fobieën heeft afgeholpen, knikt begripvol. „En wat zou je dan willen?” „Niet meer bang zijn”, zegt Peter met een benepen stemmetje. „Ik vraag niet wat je niet wil, jongen. Want zo werkt dat niet. Als ik zeg dat ik niet wil dat jullie aan een koe denken, zien jullie toch meteen zo'n gevlekt beest voor je?” Het kwartje valt: „Ik wil de angst vernietigen!” En het lukt hem. Binnen een kwartier weet Peter zelfs een glimlach om zijn mond te toveren als hij aan de juf denkt. Want in gedachten ziet hij haar nu voor zich als een oud olifantje, met

enorme flaporen en een heuse slurf!

Discrepantie

Op het seminar 'Kind en Zelfvertrouwen' reikt Pieter Frijters de jonge aanwezigen allerlei handvatten aan om korte metten te maken met hun onzekerheid. „Kinderen krijgen te weinig aandacht als het gaat om angsten. En als ze al serieus worden genomen, worden ze te snel op medicatie gezet, vaak in combinatie met gedragstherapie. Helemaal niet nodig. Het gaat doorgaans om intelligente, vaak hoogbegaafde en gevoelige kinderen, die wat perfectionistisch zijn ingesteld. Angst is niets meer dan een discrepantie tussen de

innerlijke wereld en de buitenwereld. Dus moeten ze leren de knop in hun hoofd om te zetten”, legt Pieter Frijters uit.

Petertje lacht weer. Hij heeft geleerd dat hij zelf veel meer kan dan alleen maar bang zijn. „Fietsen, mezelf aankleden, sporten, eten, spelen”, somt hij op. „Goed zo”, moedigt Pieter Frijters hem aan. „En niet te vergeten, je kunt zelfs de juf veranderen in een oud olifantje!”

Pieter Frijters, een voormalige ondernemer die in 1983 zelf werd getroffen door een burn-out en de daaruit ontstane angsten, scheidt er zichtbaar plezier in naast volwassenen ook kinderen een spiegel voor te houden. Met een grap en een grol, maar met een duidelijke

boodschap: een fobie, waaraan één op de tien Nederlanders lijdt, is geen ziekte. „Alle angsten zijn te overwinnen.”

En dat wil ook Nina graag. Het elfjarige meisje wordt nog

steeds door haar moeder overal naartoe gebracht, omdat ze niet alleen de straat op durft te gaan. „Doe het puntje van je tong tegen je verhemelte achter je voortanden en ontspan je

tenen. Als je dat niet doet, ga je je vanzelf raar voelen. Goed zo. Stel je nu eens hier buiten de straat voor. Wat zie je?” vraagt Pieter haar. „Niets!” klinkt het kort en krachtig.

„Helemaal niets?” „Hm. Jawel, de stoep.” „Ja, je bent zo gefocust op je angst die je op straat voelt, dat je niets meer waarneemt, hè?” Nina knikt. „Probeer eens die rode auto te

zien. En die meneer die zijn huis uit komt. En die poes, daar in die tuin.” Nina straalt: ze ziet alles voor zich. „Voel je je nog gespannen, ben je nog bang?” „Nee”, zegt Nina helemaal verbaasd. „Zie je die leuke jongen daar?” Nina schudt ontkennend haar hoofd. „Hij knipoogt naar je, hoor!” Blozend giert ze het uit.

Met enige moeite leert Pieter Frijters de kinderen in te zien dat zij zelf het belangrijkste in hun leven zijn. „Natuurlijk zijn jullie ouders ook heel belangrijk. Maar uiteindelijk moet je het je hele leven doen met...” „Jezélf!” vult Petertje hem aan. „Ja, zeg maar eens 'ik'.” „Ik”, klinkt het mat door de zaal. „Kom op, ga een ander maar eens vertellen wat je wilt als je met een gebogen hoofd, kromme teentjes en klamme, frunnikende handjes voor hem staat.” De kinderen lachen. „Maar zo zien jullie er wel uit. Kom op: 'ik!'” trommelt Pieter zich op de borst. Aan het einde van de middag doet niemand meer voor hem onder: „IK!” gillen ze oorverdovend.