

NOOIT MEER BANG ZIJN

Pieter Frijters opent ogen van fobie-lijders

door ANITA ZIJLSTRA

WADDINXVEEN — Coby wordt panisch van spinnen, Ariane gaat voor geen goud de snelweg op en Jeroen is één bonk zenuwen van de angst. Pieter Frijters knikt begripvol bij het horen van de klachten. „Jullie innerlijke waarneming komt niet overeen met de werkelijkheid. Maar daar gaan we iets aan doen!” belooft hij de deelnemers aan zijn populaire seminar *Mind Tuning*, dat hij maandelijks in Waddinxveen geeft.

Met een grap en een groot houdt Frijters de 70 aanwezigen een spiegel voor. „Iemand met een fobie kijkt naar beneden, kijkt vanuit zijn ooghoeken en zit met verkrampte tenen. Vind je het gek dat je je niet lekker voelt? Iedereen die bij hem kijken zijn hoofd niet draait krijgt last van duizelingen. En iemand die zijn tenen lang genoeg kromt, hyperventileert vanzelf.”

Onzekerheid

Volgens Frijters is een fobie, waaraan een op de 10 Nederlanders lijdt, geen ziekte. „Het is een vorm van onzekerheid. Als het hoofd overbelast is geïllustreerd jartklonpingen of een dichtgeknepen keel te krijgen, te verstijven, trillen of hyperventileren. Door die disorientatie raakt men in paniek. De hersenen leggen een link tussen situatie en angst, waardoor later neer situaties als bedreigend worden herkend. Ons brein schakelt op een verkeerd programma over, waardoor het iets anders ziet, voelt of hoort dan wat de zintuigen waarnemen. Neem maar eens een soepje als je een paniekaanval voelt opkomen. De smaak brengt je weer bij je positieven. Of durf maar eens te kijken en te luisteren als je gaat hyperventileren in de bus, trein of vliegtuig.”

Devoormalige ondernemer heeft zichzelf genezen van zijn angst en paniekaanvallen. „Zo, 15 jaar geleden werd ik in de auto overvallen door een paniekaanval. Ik wist niet wat me overkwam; ik dacht dat ik doodging. Eenmaal thuisgekomen wilde ik een wandeling met de hond maken. Maar verder dan 150 meter kwam ik niet. Pats, een straatfobie! En na een paar maanden kreeg ik letterlijk drempelvrees. Ik reed honderden kilometers naar danten toe, maar durfde niet naar binnen te gaan. Ik belandte bij een psycholoog. Aardge man hoor, maar hij wroete alleen maar in mijn verleden. Na twaalf weken besloot ik het probleem zelf aan te pakken, want beter voelde ik me niet. Als een angstprobleem in een recordtijd ontstaat dan moet het met hetzelfde intellect toch even snel kunnen verdwijnen?”

Zo verbaasde het hem dat hij geen angst had voor de wintersport, waar toch reëel gevaar dreigde, maar zich wel uit het veld liet slaan door een simpele deur. „Die deur was in

mijn ten groot, bedreigend. Maar toen ik die drempels en deuren en hun omgeving eens goed opnam, namen ze hun normale proporties aan. En daarmee zette ik de knop in mijn hoofd om. En als ik het kan, kan iedereen het”, klinkt het enthousiast. „Mensen kunnen binnen zes uur nagenoeg klachtenvrij zijn. En als het misgaat, kunnen ze met eenvoudige technieken binnen acht seconden hun hersenen herprogrammeren.”

Pillen en therapieën zetten geen zoden aan de dijk, stelt Frijters. „Stel je voor dat je bij

de dokter komt met een gebroken been. „Ik zet uw been niet, meneer. U gaat eerst maar eens in therapie om te achterhalen waarom u over die bananenschil uitgleed!” Niemand zou zo'n houding accepteren.”

Pieter Frijters laat Coby in gedachten spelen met een spin. „Laat hem maar op je afkomen. Stuur hem weer terug

naar de muur, waar hij heel klein is.” Ariane rijdt op een denkbeeldige snelweg en dwingt zichzelf voor het eerst verder dan tien meter te kijken. „Goed zo. Neem alles in je op. Durf te kij-

ken!” moedigt hij haar aan.

Jeroen hangt er wat verloren bij op zijn stoel. Hij is depressief en heeft een scala aan lichamelijke klachten. „Je voelt tintelingen in je hele lijf?” Jeroen knikt. „Ook als je ligt te vrijen?” „Nee, dan heb ik afleiding”, mompelt de jongeman. „Afwijding? Welnee, je gebruikt je zintuigen dan optimaal. Tenminste, als je het goed doet. Het is een ver-

haal Jeroen, je maakt het jezelf wijs. Je kent het gevoel niet en dat maakt je angstig. Trillingen in je borstkas? Een operazanger doet er een moord voor! Zie het positief: hmmm, wat een lekkere trillingen. Die zijn van jou, Jeroen!”

In de zaal wordt driftig naar zakdoekjes gezocht. Iedereen ligt krom van het lachen. Angst- en paniekaanvallen blijven uit; niemand hyperventileert. „Kunnen we het niet beter allemaal met Jeroen gaan doen?” opert iemand gierend.

ILLUSTRATIE:
MARIUS
STEENBERGEN

