

Van fobie naar vrijheid

Van Pieter Frijters is eveneens leverbaar:

*Meester over je gedachten*

Lees meer op:

[www.mindtuning.nl](http://www.mindtuning.nl)

[www.arbeiderspers.nl](http://www.arbeiderspers.nl)

Pieter Frijters

# Van fobie naar vrijheid

Mind Tuning®. de radicale methode  
naar durf, onafhankelijkheid en succes



Uitgeverij De Arbeiderspers  
Amsterdam · Antwerpen

Eerste druk 2000  
Vijfentwintigste druk augustus 2020

Copyright © 2000 Pieter J. G. Frijters

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam.  
*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam.*

Omslagontwerp: Woodhouse Productions  
Foto omslag: Valentin Casarsa

ISBN 978 90 295 8725 9 / NUR 770

# Inhoud

**Voorwoord** 7

**Wat ging vooraf?** 11

**Mijn knop** 15

**Traditionele benaderingen** 19 – De gangbare psychologische praktijk 19 – Exposure 22 – Ademhalings-therapie 24 – Medicatie 29 – Haptonomie 33 – Opname en dagtherapie 36

**Mind Tuning®** 38

**Het ontstaan van niet-reële angst** 40 – Perfectionisten 41 – Luie mensen 43 – Verantwoordelijkheid 43 – Frustraties 44 – Veel vrije tijd 44 – Mensen in een slachtofferrol 45 – Afwijkingen van de oogfunctie 45 – Houding 47 – Machteloosheid door pijn en verdriet 48 – Haat en agressie 50 – Piekeren 51 – Wantrouwen van ons visueel vermogen 51 – Mensen die een driehoeks-verhouding aangaan 52

**Wat is een niet-reële angst?** 55

**De meest voorkomende niet-reële angsten** 58

**Sociale angsten** 59 – Blozen, overmatig zweten en trillen 59 – Beelddoefening tegen blozen, trillen of zweten 62 – Twee praktijkvoorbeelden van bloosangst 62 – Valkuil 65 – Overmatig zweten 65 – Trilangst 67 – Oefeningen bij bloosangst, trilangst en zweetangst 69 – Speciale oefeningen bij trilangst 72 – Slikangst 76 – Oefeningen bij slikangst (eerste soort) 76 – Een praktijkvoorbeeld van slikangst 77 – Oefeningen bij slikangst (tweede soort) 78 – Stotteren 79 – Oefeningen bij stotteren 81

**Ruimtelijke angsten** 82 – Straatvrees 82 – Een praktijkvoorbeeld van straatvrees 84 – Oefeningen bij straat-

- vrees 85 – Rijangst 87 – Enkele praktijkvoorbeelden van rijangst 87 – Oefeningen bij rijangst 91 – Een kleine uitzondering 93 – Claustrofobie 94 – Oefeningen bij claustrofobie 96 – Hoogtevrees 98 – Oefeningen bij hoogtevrees 100 – Angst om ver van huis of om alleen te zijn 101
- Angst voor geluiden** 102 – Oefeningen bij angst voor geluiden 103
- Angst voor bepaalde dieren** 105 – Oefeningen bij angst voor dieren 106
- Hypochondrie (ziekteangst)** 109 – Oefeningen bij hypochondrie 109
- Hyperventilatie** 113 – Oefeningen bij hyperventilatie 113
- Burn-out** 115 – Oefeningen bij burn-out 118
- Neurosen** 119 – Oefeningen bij neurosen 119
- Dwangneurosen** 121 – Oefeningen bij dwanghandelingen 124 – Oefeningen bij controledwang 125
- Smetvrees** 127 – Oefeningen bij smetvrees 127
- Anorexia en boulimia** 130 – Oefeningen bij anorexia 132 – Oefeningen bij boulimia 133
- Algemene oefeningen, tips en trucs** 135 – Wees de baas over uw tenen 135 – Wees de baas over uw tong 137 – Wees de baas over uw ogen 138 – Praat over uw probleem met anderen 140 – Formuleer voor uzelf wat u wilt bereiken 143 – Wie is de belangrijkste persoon in uw leven? 144 – Leer drie woorden af: maar, eigenlijk, moeilijk 145 – Leer spreken en denken in de ik-vorm 146 – Stop met ademhalingsoefeningen 147 – Woorden omdraaien 147 – Vertel uzelf wat u wél kunt 149 – Leer duidelijk te zijn voor uw omgeving 150 – Luister naar uw innerlijke dialoog 152
- Nabeschouwing** 155
- Boeken die ik de moeite waard vind om te lezen** 157
- Meer informatie over Mind Tuning®** 159

## Voorwoord

Naar schatting kampen meer dan een miljoen mensen in Nederland met een bepaalde vorm van onzekerheid, burn-out of niet-reële angst. Zo zijn er meer dan tweehonderd niet-reële angsten bekend. De meest voorkomende zal ik in dit boek bespreken. Wanneer u uitsluitend een angst voor bijvoorbeeld muizen hebt, dan wordt dit een enkelvoudige niet-reële angst genoemd. Hebt u echter naast straatvrees ook angst voor de lift en óók angst om te blozen, dan hebt u een meervoudige niet-reële angst. Nemen uw gedachten aan al deze angsten meer dan twee uur per dag in beslag, dan hebt u een meervoudige fobie.

Aangezien ik zelf ‘fobie’ een nogal beladen woord vind, ga ik er in dit boek spaarzaam mee om.

Mijn ervaring is dat meervoudige niet-reële angsten zich even gemakkelijk laten verhelpen als enkelvoudige. Let wel: ik houd me niet bezig met het genézen van niet-reële angsten en fobieën. Dat zou betekenen dat ik angsten en fobieën als ziektes of afwijkingen beschouw. En dat is niet zo. Mijn werk is erop gericht u te helpen bereiken wat u (echt) wilt. Ik ga ervan uit dat u voldoende gemotiveerd bent durf, vrijheid, onafhankelijkheid en zelfvertrouwen te willen verwerven op zoveel mogelijk niveaus in uw leven. Uit mijn praktijk weet ik dat er meestal zo’n vijf uur nodig is om de fundering te leggen voor het weer vol zelfvertrouwen, vrij en onafhankelijk kunnen functioneren.

De resultaten die ik met mijn methode Mind Tuning® bereik zijn opzienbarend, maar ik realiseer me terdege dat ook mijn methode niet zaligmakend is. Ik zal niet altijd en met iedereen het gewenste resultaat kunnen bereiken. Het

resultaat is mede afhankelijk van de motivatie en inzet van de cliënt. Omdat iedere mens uniek is, vraagt mijn werk voor honderd procent creativiteit van mij. Ik zie mezelf dus eigenlijk meer als een *mind*kunstenaar en de kunstvorm die ik bedrijf noem ik Mind Tuning®.

Veel cliënten die mij privé consulteerden en talloze mensen die een van mijn seminars bezochten vroegen mij een boek te schrijven over de wijze waarop ik mensen help om van hun fobie af te komen. Anderen waarschuwden mij er daarentegen voor, dat, wanneer ik alles in een boek zou opschrijven, reguliere therapeuten mijn methode zouden kunnen gaan overnemen. Nu weet ik als de beste dat angst de slechtst denkbare raadgever is en daarbij komt: ik zou het juist toejuichen wanneer reguliere therapeuten mijn kennis overnamen en gingen toepassen. Tenslotte gaat het om het belang van mensen die soms jarenlang worstelen met zichzelf. Ook was voor mij een belangrijk argument dat veel mensen zich het financieel niet kunnen veroorloven mijn praktijk te bezoeken of aan een groepscoaching deel te nemen. Ik vind dat iedereen recht heeft op een prettig, onafhankelijk en vrij leven, en ben van mening dat Mind Tuning® voor iedereen bereikbaar moet zijn. Dat waren voor mij de belangrijkste redenen om dit boek te schrijven.

Voor mensen die eerder mijn praktijk of een van mijn seminars bezochten is dit boek een reminder en een naslagwerk. Voor anderen is het een verhelderend boek over wat niet-reële angst is, of een soort waarschuwingsbord voor therapeutische valkuilen en een leerboek voor diegenen die meer kwaliteit in hun leven willen. Ook mensen in de nabije omgeving van 'lijders' aan een fobie verschaft het inzicht en informatie.



Veel mensen die ik in mijn praktijk ontmoet, hebben jaren van therapie achter zich. De meesten van hen zijn sceptisch geworden ten aanzien van de officiële wetenschap en de traditionele behandelmethodes. Het is echter mijn bedoeling dat u dit boek net zo sceptisch leest, zodat u in staat bent om het een tegen het ander af te wegen.

De redenen voor mijn eigen scepsis zal u in de hiernavolgende hoofdstukken vanzelf duidelijk worden en berust vooral op mijn ervaring dat 'kennis' en 'kunde' zelden samengaan. Ik sta in die opvatting als gezegd niet alleen. Zo ga ik altijd wanneer ik last van mijn rug heb naar een chiropractor. Onlangs vertelde ik hem onder de indruk te zijn van al zijn diploma's. Hij zei vooral trots te zijn op zijn doctorsgraad uit Amerika en vertelde vol lof over zijn hoogleraar neurologie aldaar. De man was in zijn ogen zo bijzonder omdat hij op zijn vakgebied behalve een wandelende encyclopedie ook nog iemand met 'kunde' was. Een combinatie die hij, zo zei hij, niet vaak was tegengekomen.

Toch zijn er beslist deskundige psychiaters en psychologen, mensen die niet precies volgens het boekje werken en dankzij hun natuurlijke aanleg in staat zijn om mensen met een niet-reële angst adequaat te helpen.

In eerste instantie wilde ik me beperken tot sociale angsten omdat deze het meest voorkomen. Tijdens het schrijven kreeg ik steeds meer de behoefte om een zo compleet mogelijk boek te schrijven, waarmee iederéén zijn voordeel zou kunnen doen. Ik realiseer me dat ik gemakkelijk een boek van tweeduizend pagina's vol had kunnen schrijven als ik alle, meer dan tweehonderd, niet-reële angsten waarmee ik ooit te maken heb gehad aan bod wilde laten komen. Ik denk niet dat iemand dit boek zou uitlezen, omdat ik qua aanpak onvermijdelijk min of meer in herhalingen zou vervallen.

Nog steeds gaat er geen maand voorbij of ik doe een kleine ontdekking die ik kan toevoegen aan mijn methode. Ik acht het daarom waarschijnlijk dat wanneer ik over tien jaar opnieuw mijn methode beschrijf het resultaat nog vollediger is en op een aantal punten zelfs anders. Kortom, met dit boek heb ik niet het standaardwerk over fobieën en angsten willen schrijven. Wat ik op het oog had was een praktisch boek, gebaseerd op mijn laatste inzichten, waar mensen nú mee aan de slag kunnen. Een boek over al die angsten die het meest voorkomen en waar de mensen het meeste last van hebben in hun dagelijks leven.

Achter in het boek vindt u een hoofdstuk met oefeningen, tips en trucs die voor iedereen eenvoudig zijn te doen of toe te passen. Bij de niet-reële angsten die ik behandel staan vaak specifieke adviezen en altijd een verwijzing naar de algemene tips en trucs die bij deze klacht van toepassing zijn.

Wanneer u de zelfhulpadviezen consequent in praktijk brengt, zal na enige tijd uw onbewuste automatisch volgen en langzaam maar zeker van richting veranderen. Ik ben er oprecht van overtuigd dat *iedereen* die kampt met onzekerheid of niet-reële angst en de zelfhulpadviezen in praktijk brengt, een kwalitatief beter leven zal krijgen.

Lees dit boek eerst goed door, zodat u inzicht verwerft in de algemene problematiek rond angst. Pas vervolgens consequent de zelfhulpadviezen toe. Levert dat niet direct het gewenste resultaat, blijf dan toch doorgaan of lees het boek nog een keer opnieuw. Bevestig uzelf steeds in wat beter gaat. U kunt er echt op eigen initiatief en kracht komen.

Succes!

## Wat ging vooraf?

Mijn leven is nogal turbulent verlopen en heeft me veel ervaring, wijsheid en inzicht gebracht. Als oudste zoon van een politiemann uit een gezin met zes kinderen, had ik geen gemakkelijke jeugd. Mijn ouders waren van het platteland naar de stad getogen en hadden beiden een Spartaanse opvoeding genoten. Hun achtergrond, mijn karakter, het leven in een stad, het feit dat ik de oudste was – al die dingen zorgden voor veel spanningen in onze relatie. Dat uitte zich bij mij in een spraakgebrek. Ik kon jarenlang de letters ‘b’ en ‘d’ niet uitspreken. Toch hoorde ik op de lagere school altijd tot de besten van de klas. Tot mijn twaalfde stotterde ik een beetje.

Op mijn dertiende ben ik bijna verkracht door een zeventienjarige jongen uit de buurt. In doodsangst begon ik hard te gillen. Daardoor kon een oplettende wijkagent mij redden en het mes dat op mijn keel gedrukt was in beslag nemen. Typerend voor de naïveteit van mijn ouders was dat zij zich door die gebeurtenis in hun hoofd hadden gezet dat ik misschien wel homoseksueel was en zij behandelden mij voortaan als zodanig.

Op mijn zestiende vluchtte ik voor het eerst het huis uit. Ik wilde weg van de strakke discipline. Dat bleek de oplossing niet en op mijn zeventiende kwam ik weer terug thuis wonen. Uiteindelijk verliet ik toen ik eenentwintig was na een ruzie definitief het huis om te gaan trouwen. Op het huwelijksfeest ontbraken mijn ouders, broers en zusjes allemaal.

Met mijn vader had ik een intense haat-liefdeverhouding die duurde tot enkele jaren voor zijn dood in 1992.

Na zijn dood ben ik nog nooit in slaap gevallen zonder een kort gebed ter zijner nagedachtenis. Toen ik mijn pa vlak voor zijn dood voor het laatst zag, had ik het gevoel dat we elkaar begrepen en respecteerden. We zeiden weinig en toch wisten we beiden dat dit ons afscheid was. Zijn ogen lieten me met een berustende waardigheid, die alleen wij beiden begrepen, weten hoe graag hij alles anders had gedaan. Ik heb sindsdien nog vaak gedacht: pa, wat was ik graag je jongste en niet je oudste zoon geweest.

Ik kwam op mijn achttiende in de verkoop terecht en al snel bleek dat vak me in de ruimste zin zo goed te liggen dat ik er een dikke boterham mee verdiende als zelfstandig communicatietrainer.

Op mijn eenentwintigste werd ik vader van een zoon. Voor het eerst ging ik leven, verdiende veel geld. Ik gaf het graag uit en maakte van mijn leven een inhaalrace. Ik had volop vrienden, gokte en raakte verslaafd aan Bustaid, een soort doping die in die tijd door wielrenners veel werd gebruikt. Toen ging het snel. Mijn huwelijk liep op de klippen en ik raakte overspannen. Al mijn geld was ik ook kwijt. Zo arm als Job moest ik weer van voren af aan beginnen met opbouwen.

Verjaardagen begon ik als de pest te mijden, want wanneer de aandacht op mij gevestigd werd, brak het zweet me uit en werd ik zo rood als een kreeft. Alleen enkele stevige glazen whisky konden me daaroverheen helpen. Naar de buitenwereld kon ik deze angst aardig verbloemen want ik had een enorme smoezenpot. Achteraf weet ik dat ik aan een sociale angst leed.

Ik kreeg een nieuwe relatie met een beeldschone vrouw die zelfs als Miss Holland ons land mocht vertegenwoordigen bij de Miss Worldverkiezing. Dat maakte me onzeker: ik was als de dood dat mijn vriendin vreemd zou gaan. Ik deed het tegenovergestelde van wat ik had móeten doen.

In plaats van te investeren in deze fantastische vrouw en in mijn relatie, zocht ik mijn bevestiging bij andere vrouwen. Het veroveren van vrouwen gaf me een gevoel van zelfvertrouwen en onafhankelijkheid.

Toen deze relatie dertien jaar later op haar eind liep, had ik een innoverend bedrijf opgezet. Wereldwijd was mij octrooi verleend en de publiciteitsmachine kwam goed op gang. Binnen twee jaar had ik dertien aandeelhouders en drie commissarissen. Ik geloof dat iedereen dacht dat ik stinkend rijk zou worden. Dat trok veel aasgieren aan. Sommigen waren bezig de taart op te eten die nog gebakken moest worden. Doordat ik mensen altijd mijn vertrouwen schenk totdat ze het tegendeel bewijzen, werd er extreem veel misbruik van me gemaakt. Ik werd genoodzaakt om te procederen en voor ik er erg in had, had ik achttien civiele procedures lopen. Ik had daardoor nauwelijks nog tijd om zaken te doen en voelde me bedonderd, gefrustreerd, kwaad en machteloos.

Rond die tijd kreeg ik in de auto mijn eerste paniekaanval. Het gevolg daarvan was een vorm van straatvrees. Uiteindelijk had ik nog maar een actieradius van 150 meter rond mijn huis. De huisarts gaf als diagnose overspannenheid; de neuroloog dacht aan een lichte vorm van epilepsie. Later werd op grond van foto's en een scan vastgesteld dat er geen sprake was van epilepsie en ik durfde van lieverlee weer wat meer naar buiten te treden. Maar ik functioneerde niet goed meer en ik was niet bij machte om mijn bedrijf nog te redden. Later volgde zelfs een persoonlijk faillissement.

Ik zette een nieuw bedrijf op. Door alle spanningen en de manier waarop ik ermee omging, kwamen mijn vroegere sociale angsten weer in alle hevigheid terug. Zo maakte ik in een week tien afspraken, ging ernaartoe en bleef dan voor de deur staan. Ik blokkeerde volledig en kón niet naar

binnen. De situatie werd volledig onhoudbaar en ik zocht contact met een psychiater en een psycholoog. De eindeloze praatsessies en het gewroet in mijn verleden maakten mijn toestand alsmaar erger. De oplossing lag uiteindelijk in mezelf en ik heb ontdekt hoe ik die kon vinden.

Vanaf mijn twintigste was ik bij wijze van hobby geïnteresseerd geraakt in hypnose en communicatie en was gaan experimenteren met diverse manieren van hypnotiseren. Ook had ik mij al die jaren grondig in communicatieprocessen verdiept. Ik gaf mijzelf nu opdracht mijn hele creatieve denkvermogen los te laten op mijn probleem. *Ik had het sterke gevoel dat er ergens een knop om moest en het was mijn 'taak' om die te vinden!* Uiteindelijk vond ik die knop en ik was in staat om mijn probleem volledig te keren.

## Mijn knop

Ik kampte dus met een grote sociale angst en op een gegeven moment was ik zelfs niet meer in staat om klanten te bezoeken, zoals ik hierboven al aangaf. Ik kon letterlijk de drempel niet over. In de ogen van anderen was ik een burcht, maar vanbinnen voelde ik me als brandhout. Mijn forse, gespierde lijf paste van geen kant bij mijn zelfbeeld. Op een avond zat ik met plezier terug te denken aan een lange skitocht die ik tijdens een wintersportvakantie met een gids had gemaakt. Ik zag de stralende zon, de strakblauwe hemel en maagdelijke poedersneeuw weer voor me, beneden me de met sneeuw versierde bomen en rechts van me dwars over de helling een skispoor, alsof iemand de sneeuw doormidden had gezaagd. Vol ontzag beleefde ik opnieuw hoe ik tijdens het skiën om me heen keek en genoot van de stilte en de majesteit van de bergen. Ik voelde mijn lijf weer opengaan, ik kon doorademen, mijn spierspanning verdween.

Toen schoot ineens mijn 'probleem' terug in mijn gedachten en voelde ik hoe mijn lichaam weer op slot ging: de volgende dag zou ik enkele zakelijke afspraken hebben! Op de een of andere manier realiseerde ik me dat het beeld dat ik bij die weerstand zag, grijs, donker, eng en nauw afgebakend was. Ik keerde weer terug naar mijn herinnering aan de bergen en ik was me ineens bewust dat dit beeld helder, kleurrijk en ruimtelijk was. Mijn lijf kreeg opnieuw lucht en als vanzelf zakte mijn ademhaling in mijn lichaam. Weer riep ik het beeld op van die afspraak waar ik enorm tegen opzag en ik voelde de spanning in mijn lijf terugkeren. Ik was me zeer bewust van het feit dat

de spierspanning in mijn lichaam en mijn ademhaling direct reageerden op de 'kwaliteit' van het 'innerlijke plaatje'. Ik ging experimenteren met mijn angstbeeld en ik voelde een soort extase omdat ik ineens zeker wist dat als ik het angstbeeld dezelfde heldere en ruimtelijke kwaliteit zou kunnen geven als de prettige herinnering, de angst en de spanning zouden verdwijnen! Ik begon de beelden met elkaar te vergelijken en deed dat een paar keer achter elkaar, echter zonder dat het angstbeeld veranderde. Na enkele uren liet ik de hele kwestie los om het na enige rust opnieuw te proberen. Toen, als een donderslag bij heldere hemel, had het angstbeeld een andere kwaliteit gekregen. Het had geen kader meer, ik zag kleur, het beeld was licht, helder en ruimtelijk. Ik wist niet meer precies hoe ik het had gedaan, maar het was gelukt. En: het beeld wilde ook later niet meer grauw, eng en donker worden. Ik wist zeker dat de afspraak die ik de andere dag had perfect en ontspannen zou verlopen. Een uur later kon ik me zelfs nauwelijks nog voorstellen dat ik ooit drempelvrees had gehad.

Dat mijn drempelvrees als sneeuw voor de zon kon verdwijnen door een kwaliteitsverandering van de innerlijke beelden die we meedragen, was voor mij *de ontdekking* van mijn leven. Zou het zo ook bij anderen werken, vroeg ik mij af en ik kreeg het sterke vermoeden dat dat inderdaad zo was.

In mijn kennissenkring vond ik in de periode daarna genoeg proefpersonen met één of andere niet-reële angst. Bij iedereen kon ik in een mum van tijd zijn angst elimineren. Mijn manier van werken deed me denken aan een radio (*tuner*). Wanneer die niet goed afgestemd wordt op een zender worden we afgeleid door ruis en ontstaat er ergernis. Deze verdwijnt wanneer de knop exact wordt afgestemd op de juiste frequentie (*tuning*). Dat is metaforisch



te vergelijken met het afstemmen van de geest (*mind*) op 'kunnen'. Later, toen ik mijn definitieve methode ontwikkeld had, noemde ik haar dan ook *Mind Tuning*<sup>®</sup>.

Het was nog een wiel zonder spaken, maar het is intussen verbeterd en geperfectioneerd tot een sportvelg. Met mensen werken was altijd al mijn hobby, zoals ik al zei en ik stond bovendien bekend om mijn goede kijk op mensen. Ik voelde dat ik nu een keuze moest maken: ofwel zoals vroeger weer als communicatietrainer gaan werken in het bedrijfsleven ofwel mensen gericht gaan helpen met hun angstproblemen.

Ik stelde mezelf de vraag: 'Gesteld dat het mijn roeping in dit leven is mijn levenservaring, kennis, creatief denkvermogen en aanleg optimaal ten dienste van anderen te stellen, wat zou ik dan moeten doen?'

Mijn eigen problemen stonden me nog helder voor de geest: de *huisarts* dacht dat ik overspannen was, de *neuroloog* dacht aan epilepsie, de *psychiater* wist er geen raad mee en verwees mij door en de aardige *psycholoog* had het steeds over mijn kindertijd gehad, terwijl mijn problemen alsmaar erger werden. Ik dacht aan al die mensen die jaren in therapie waren en zichzelf bovendien vergiftigden met medicijnen zonder daar baat bij te hebben. Ik voelde me aangesproken hen te helpen. Het antwoord op mijn vraag was dus al snel duidelijk. Ik zou een praktijk beginnen om mensen te coachen die onzeker zijn, kampen met niet-reële angsten of *burn-out* hebben.

Mijn verleden had een nieuwe betekenis gekregen en ook mijn verdere leven begon ik nu te zien als een leerproces. Ik leerde mijn eigen valkuilen ontdekken, mijn eigen fouten herkennen, mijn denkproces veranderen en op een andere manier omgaan met problemen. Ik realiseerde me dat het leven dat ik achter de rug had, het isolement waar ik in geraakt was en het onbegrip dat ik ontmoette, met al-

le gemaakte fouten en doorstane teleurstellingen, niets anders was dan een opleiding die op geen enkele hogeschool geboden wordt en waaruit eindeloos te putten valt.