



Mental coaches Danny Warbout (links) en Martin Beljon bespreken de cursisten die op de achtergrond met elkaar sparren.

De hedendaagse manager acteert onder grote druk. Hij levert topprestaties op zijn werk en ook thuis dient het geluk er vanaf te spatten. Het valt allemaal niet mee. Gelukkig is er mental coaching. Een midweek puzzelen aan jezelf, in een château in Zuid-Frankrijk. Confrontatie.

Door Peter Grondsma

Ze hebben een goede baan, salaris, huis, vrouw, kinderen. Veertigers en vijftigers. Alles dik voor mekaar, een keurig aangeharkt bestaan, maar: „Is dit het nou?”

Typisch midlife-crisis zou je zeggen. Luxeproblemen. Maar dat is Martin Beljon, mental coach, te gemakkelijk. „Veel mensen worden tegenwoordig geleefd. Ze blijven liever hangen in onvrede, op het werk of in het gezin, dan dat ze er over praten. Lekker veilig.” Voor een training „persoonlijke ontwikkeling” hoef je echt geen wrak te zijn. „Het is heel normaal om je auto twee keer per jaar naar de garage te brengen voor een beurt. „Maar waar is je eigen onderhoud?”

Beljon neemt zijn cursisten mee naar kasteel Le Haget in Montesquiou aan de voet van de Pyreneeën. Een vierdaags uitstapje op niveau. Weg van de druk, weg van thuis. „Afstand nemen”, noemt hij dat. „Je kop leeg maken”.

De deelnemers gaan op zoek naar hun diepste drijfveren. Ze zullen beter inzicht krijgen in hun individuele talenten en vaardigheden, belooft Beljon. „In een spiegel zie je jezelf. Als coaches zorgen wij voor de spiegel.”

Soft of zweverig is dat niet, zegt de groeifde kop van voetbaltrainer Gertjan Verbeek. De vleesgeworden nuchterheid van SC Heerenveen verschijnt na enkele klikken op de website van Het Tiende Huis. Verbeek heeft al twee keer deelgenomen aan een cursus van het bureau en doet op de videoboodschap enthousiast verslag van zijn ervaringen.

ONWENNIG

Op het terras zitten acht cursisten en twee coaches elkaar na de eerste kennismaking nog ietwat onwennig aan te kijken. Er zijn visitekaartjes uitgewisseld. De aftastende gesprekken gingen vooral over functie, aantal werknemers, omzet. Stuk voor stuk zijn de mannen bereid, beleden en bespreekt. En ach, het bekende Ardennerwerk hebben ze in hun loopbaan ook allemaal wel zo'n beetje gehad.

Heren kijken in de spiegel

Teambuilding, outdour, sensitivity, praatsessies op de hei; voor de gemiddelde manager is er niet veel nieuws onder de zon.

Mental coaching is andere koek. Ik (43), journalist, heb uit voorzorg m'n sportkleding en loopschoenen meegebracht. „Vier dagen isolement en praten, praten, praten? Als ik het niet meer trek, dan knijp ik er mooi even tussen uit.”

De meeste deelnemers beginnen echter verrassend open en gemotiveerd aan hun persoonlijke bedevaart. Ach, hij zou de laatste twintig jaar van zijn loopbaan moeiteloos kunnen uithouwen, zegt Rob (48), bankdirecteur. „Maar ik vraag me af of ik dat wel wil.”

Bram (43), eigenaar van een evenementenbureau: „Ik sta voor de beslissing om een sprong voorwaarts te wagen met mijn bedrijf. Moet ik groeien, of maak ik liever pas op de plaats. Wat past het beste bij me? Dat wil ik uitzoeken.”

Er wordt ook met gevoelens geworsteld. Frank (41), baas van een accountantskantoor: „Ik wil wel eens weten waar toch die ontevredenheid vandaan komt, die voortdurend aan me knaagt.” Fred (65), econoom: „Ik ben weinig flexibel. Star.” Een moment stil-

te: „Tenminste, dat zegt mijn vrouw altijd.” Instemmend hoort cursusleider Danny Warbout het aan. Dilemma's, littekens op de ziel, hij kijkt nergens van op. „Wat wil je ook. Alles draait tegenwoordig om kennis en vaardigheden. Daar worden mensen op afgerekend.” Competenties? Hij kan het woord niet meer horen. „Als je werk moet doen waar je simpelweg de juiste eigenschappen niet voor hebt, wordt de prijs uiteindelijk te hoog”, weet de coach. Dan beland je vroeg of laat in de grintbak. Cursist Johan (51), manager in de ict, kan er over meepraten. Hij heeft een burnout. Trieste ogen.

OPTESOM
„Ken jezelf en wees vooral jezelf,” be-toogt Warbout. Mensen zijn in hun gedrag vaak de optesom van wat hun is aangeleerd en wat hun is afgeleerd. Door dominante vaders, betuttelende moeders, vervelende bazen. De coach wil zijn volgelingen terug gidsen naar hun weggestopte eigenschappen, hun basiskwaliteiten. „Hervind ze. Boor ze aan. Want daar zit je kracht. De rest is allemaal schijm.”

In de fraaie ridderzaal van het kasteeltje levert Warbout de bouwstenen voor zelfreflectie. Met veel leuwswijsheid, invoelingsvermogen en veel *feel-good*. „Je bent bijzonder. Je bent uniek! Je hebt heel veel goeds, moois, prachtigs in huis. Ontdek het, benut het.”

Tijdens de colleges horzelt Martin Beljon rond. Hij luistert wat de deelnemers inbrengen, analyseert en slaat soms plotseling toe. Vragend, sarrend. Hij verzorgt ook de praktijkoefeningen, waarbij de cursisten worden geholpen om hun eigenschappen te vinden en te benoemen. Keuzes maken, steeds weer, zodat ze een scherp omlijnd zelfbeeld krijgen.

Daar levert verrassingen op: hebbelijken, maar ook onhebbelijken. Wat te denken van de bankdirecteur, die vooral opofferingsgezind en sociaal blijkt te zijn? Of van consultant Henk (56) die moeite heeft te zeggen waar het op staat.

Het gelaat van Robbert (48) betreft. De directeur van een opvangcentrum voor daklozen heeft altijd van zichzelf gedacht dat hij werd gedreven door barmhartigheid en mededogen. Nu blijkt echter dat hij vooral beschikt over een wantrouwig en afstandelijk karakter. Hij is, verdraaid nog aan toe, verworpen tot een stugge ambtenaar, een apparatist. „Dat komt hard aan. Brok in mijn keel. Mijn zelfbeeld staat behoorlijk op z'n kop.”

De gesprekken, veelal een-op-een, worden gaandeweg intensiever. Er wordt gepeld, doorgezaagd, gefileerd tot op het bot. Vooral de lange, dagafsluitende wandelingen door grillig Baskenland zijn voor sommige deelnemers heftig. Op de avond van dag drie laat Johan zich langs de kant van de weg op de grond zakken. Hij huilt, wil niet verder.

Johan is typisch een slachtoffer van de tredmolen. „Hij is altijd geleefd, heeft nooit geleerd voor zichzelf op te komen. Dat breekt hem op, analyseert Martin Beljon. Het is volgens de mental coach inherent aan de cursus dat mensen zichzelf tegenkomen. „Maar we zijn hier niet geforceerd op zoek naar pijnplekken of emotie. We willen niemand verdriet doen.” Geen psychologische trucjes, geen effectbejag.

Toch lijkt er sprake van een onderliggende boodschap. „Wat wil je dat er straks op je grafssteen staat?” vraagt Warbout. Bram antwoordt adrem: „Al zwalkend hier terechtgekomen.” Bulderend gelach. De trainers benadrukken dat ieder mens zijn idealen moet najagen. „Leef elke dag of het je laatste kan zijn. Zoek je geluk. Durf.”

„Wacht eens even”, trap ik op de rem. „Dit klinkt toch wel erg 'Youp van 't Hek'. We kunnen toch moeilijk allemaal met een schildersezeltje onder de arm verhuizen naar Zuid-Frankrijk. Worden we hier een rigoureuze kant opgestuurd?” Beljon sust. „Nee hoor. Je hoeft helemaal geen grote beslissingen te nemen. Geen keuze is ook een keuze. Als je dat jezelf maar bewust bent.”

CADEAUTJES
De cursisten voelen zich op de slotdag mentaal ontslakt. „Het is een feest geweest”, meent Johan. De mannen schromen zelfs niet elkaar 'cadeautjes' te geven, complimenten: „Je bent een goed mens, joh.” Hersengymnastiek, vermoedheid en het betrekkelijke isolement leiden tot saamhorigheid, kameraderie. En persoonlijk geef ik grip toe dat intensieve reflectie een louterende werking op me heeft gehad.

Maar er is ook tol betaald. Robbert: „Voor mij was het een hele zware oefening. Wat dat betreft kun je nog beter een week met bivak.” Gelukkig begint het stof op te trekken. „Ik heb een waardevolle les geleerd. Het besef is nu pas goed toe me doorgedrongen dat ik in een eenzame positie ben beland. In mijn werk en privé, door mijn echtscheiding. Thuis wacht alleen de hond op me.”

Goeroes van het Tiende Huis

Vroeger was het leven overzichtelijk. Op zondag vertelde de dominee of pastoor je wel hoe je in het leven moest staan. Voor veel mensen ontbreekt dat houvast. Misschien is er juist daarom toenemende belangstelling voor spiritualiteit, geestelijk welzijn en zingeving.

Populair is tegenwoordig *personal*, of *mental coaching*. Vooral bedrijven sturen hun managers naar een training. Van Het Tiende Huis bijvoorbeeld. Het bureau uit Oranjewoud reist met kleine groepen cursisten, merendeels mannen tussen de 35 en 55 jaar, naar mooie locaties in Spanje en Frankrijk. Om ze daar te „stimuleren, motiveren en inspireren. Ter verhoging van hun persoonlijke rendement.”

De twee trainers zijn Martin Beljon (52) en Danny Warbout (61). De eerste is als oprichter van bureau Beljon en Westerterp ervaren in werving en selectie en is tegenwoordig zelfstandig trainer en mediator. Warbout is veteraan in personeelswerk en coaching.

De werkwijze van Het Tiende Huis is niet gebaseerd op een bepaalde school, maar volgt wel de gangbare en moderne psychologische en filosofische inzichten. Een midweek op cursus kost €3250, exclusief btw. Warbout: „Mensen knappen er van op, ze worden er gelukkiger van.”

2 Het zevenstaps lieveheersbeestje wordt bedreigd

3 Wendingen gaven leven Dolph Kessler variatie



Foto Herman Stover

4 Nobelprijs ook erkenning voor klimaat-professor Pier Vellinga

5 De positieve instelling van een jonge pardonner

7 Met wat minder hekkelen stroomt het water ook wel af

Neelie's trustbusters gevreesd in Europa



Foto EPA

Het zijn keurige, goed opgeleide en beleefde dames en heren. Ze dragen geen wapens, ze mogen niet afluisteren en geen verhoeren afnemen. Toch zijn veel grote Europese bedrijven als de dood voor ze. De ruim zestig medewerkers van de antikartelafdeling van Europees commissaris Neelie Kroes, de zogeheten *trustbusters*, delen jaarlijks voor miljarden aan boetes uit aan bedrijven die zich schuldig hebben gemaakt aan kartelvorming.

De top tien van kartelboetes die Brussel sinds 1969 heeft opgelegd ziet er als volgt uit:

1. ThyssenKrupp (2007/liften en roltrappen)	€479.669.850
2. Hoffmann-La Roche (2001/vitamines)	€462.000.000
3. Siemens (2007/schakelsystemen)	€396.562.500
4. Eni (2006/synthetisch rubber)	€272.250.000
5. Lafarge (2002/gipsplaten)	€249.600.000
6. Basf (2001/vitamines)	€236.845.000
7. Otis (2007/liften en roltrappen)	€224.932.950
8. Heineken (2007/Nederl. biemarkt)	€219.275.000
9. Arkema (2006/Metacrylaten)	€219.131.250
10. Solvay (2006/waterstofperoxide)	€167.062.000

Pagina 5: Klikken loont.



Illustratie Ruben L. Oppenheimer