

‘Hippocrates had tóch gelijk’

Hoewel topsporters gezond van lijf en leden zijn, hebben ze evengoed baat bij een gedegen psychologische begeleiding. Dit stelt sportpsycholoog Jan Huijbers, die tijdens het Voorjaarscongres op woensdagavond 9 april een lezing hierover houdt. Je kunt een sporter leren zijn temperament te herkennen en zijn krachten en beperkingen niet alleen te accepteren, maar ook volledig te benutten. En wat bij sporters kan, kan bij iedereen.

patrick marx,
wetenschapsjournalist

Jan Huijbers, sportpsycholoog van topsporters en hun coaches, verdeelt de mensheid in vier categorieën: de vaklui, de wachters, de rationalisten en de idealisten. Elk van ons heeft een dergelijk temperament en leeft volgens de daarbij horende kernwaarden (zie kadertekst op pagina 23). ‘Deze indeling komt voort uit de oude temperamentenleer van Hippocrates en baseert zich op onderzoek naar psyche en hersenen van de laatste eeuw’, zegt Huijbers.

‘Veel identiteitsproblemen kunnen we voorkomen als mensen zich hun eigen temperament realiseren en er zich van harte mee verbinden. Veel communicatieproblemen zijn te voorkomen door de kernbehoefte van de andere temperamenten te begrijpen en de bijpassende levensstijl te respecteren. Een vakman die keer op keer aan een wachter uit moet leggen dat hij een impulsieve levensstijl heeft – dat gaat op den duur vervelen.’

Falsificatie van temperament

Daar komt volgens Huijbers nog bij dat veel waarden waaraan een temperament belang hecht, vaak diametraal tegenover elkaar staan. ‘Vaklui houden van avontuur, spanning en afwisseling. Wachters zoeken juist geborgenheid en veiligheid. Deze temperamenten botsen vaak. Als de vakman diarree heeft, heeft de wachter constipatie.’

Vechten tegen je temperament is zinloos. Wie eenmaal een wachter is, zal nooit een vakman, rationalist of idealist worden. ‘Je temperament ontwikkelt zich vanaf je peuterstijd. Het is het kompas waarmee je in de wereld staat. Het blijft je dominante functie. Als je tegen je temperament ingaat, dan activeer je onervaren hersengebieden en neurale netwerken. Dat kost energie. Je hersenen gebruiken meer dan de gebruikelijke 20 procent van hun zuurstofbehoefte. Je verliest levenslust en wordt moe. Falsificatie van het temperament is de snelste weg naar een burnout.’

In 2003 legden onderzoekers van het Amerikaanse Gallup Researchers & Consultants de vinger op de zere plek. Tachtig procent van de acht miljoen werknemers van onderzochte Amerikaanse bedrijven doen aan ‘temperamentfalsificatie’. Werkgevers stimuleren hen om juist hun zwakke punten te ontwikkelen in plaats van hun sterke punten uit te buiten. Mensen doen er zelf aan mee, meent Huijbers. ‘Ze leuken hun CV te veel op en krijgen functies die ze niet aankunnen. Ze worden doodongelukkig.’

Middel tegen depressies

Je eigen temperament leren kennen en respecteren lijkt daarmee een probaat middel tegen depressies. Huijbers geeft scholieren van veertien middelbare scholen in en rond Zwolle die kans. ‘We leren de onderwijzers om de temperamenten in hun leerlingen te herkennen en ze les te geven in een stijl die hieraan is aangepast. Vaklui moet je niet stil laten zitten; daar worden ze gek van. Vertel ze kort en bondig wat de bedoeling is en laat ze aan de slag gaan. Wachters daarentegen geef je kleine hoeveelheden informatie in de juiste volgorde en je laat ze merken dat je lesmethode een beproefde methode is; daarmee zijn ze gelukkig.’

Huijbers merkt op dat driekwart van de leerlingen vaklui en wachters zijn, terwijl hun leraren en de samenstellers van onderwijsprogramma’s meestal intuïtieve rationalisten en idealisten zijn. Of zijn aanpak

op de scholen op lange termijn depressies voorkomt, daar komt Huijbers niet achter. 'Ik heb geen universiteit achter me die zo'n langetermijnonderzoek kan doen.' Negentig procent van de identiteitsproblemen zijn volgens de sportpsycholoog te ondervangen door kennis over te dragen. 'Als je van jezelf weet dat je moeite hebt met loslaten en daarnaast een grote controlebehoefte hebt, dan ben je klaar. Maak er je sterke punt van en leer hooguit af om drie keer te controleren of de auto op slot zit.'

Wet van de omkering

Huijbers leert zijn sporters zich voor een wedstrijd te concentreren door gebruik te maken van hun temperament. 'Ik noem het de wet van de omkering. Geef een extraverte prikkel aan een introvert persoon. Zo leerde ik judoka Ruben Houkes een extraverte visuele focus. Hij concentreert zich op de contouren van het judopak van de tegenstander in relatie tot zijn evenwicht. Zodra hij een kantelpunt ziet, helpt hij de tegenstander een handje.' Houkes is inmiddels wereldkampioen judo. 'De wet van de omkering gaat op voor alle mensen. Wanneer een introverte spreker zich voor zijn toespraak focust door zelf harder te praten en door zelf een gesprek aan knopen, dan is hij in topvorm op het moment dat hij gaat spreken.'

Als het om primaire preventie van depressies gaat, lijkt de sportpsychologische aanpak van Jan Huijbers een hulpmiddel. Zoals Hippocrates al opperde: er zijn vier temperamenten. Als deze zichzelf herkennen en hun eigen en andermans temperament respecteren, dan lijkt de kans op depressies een stuk minder.<

Drs. Jan Huijbers (1948) studeerde af als cultuur- en godsdienstpsycholoog en specialiseerde zich in de sportpsychologie. In 1987 was hij de eerste vrijgevestigde sportpsycholoog in Nederland. Hij geeft mentale training en begeleiding aan jonge talenten en sporters op olympisch, nationaal, Europees en wereldniveau. Zie ook: www.janhuijbers.nl

Hippocrates en Action Type

Hippocrates onderscheidde vier temperamenten die hij baseerde op lichamelijke eigenschappen: de sanguinicus, de cholericus, de flegmaticus en de melancholicus. Aan de oorsprong van deze termen wordt tegenwoordig minder belang gehecht: de lichaamssappen bloed (sanguis), gal (cholos), slijm (phlegma) en zwarte gal (melancholos) gelden niet meer als oorzaak voor iemands temperament. Een moderne temperamentenleer uit de sportpsychologie, Action Type, gebruikt dezelfde verdeling in vier temperamenten die elk een kernbehoefte hebben. Het gaat om vakkli (de sanguinici) die impulsief handelen, de wachters (de melancholici) die erbij willen horen, de idealisten (de cholericici) die zichzelf willen ontplooiën en de rationalisten (de flegmatici) die alles willen begrijpen. Ze zouden respectievelijk 46 procent, 32 procent, 14 procent en 8 procent van de bevolking in Europa, Azië en de Verenigde Staten vormen.

Action Type leert coaches om het temperament van een sporter te herkennen en zijn trainingsprogramma vervolgens op dit temperament toe te spitsen. Hiervoor deelt de leer elk temperament enkele karakteristieke waarden toe. Action Type heeft als basis de ideeën van Jung en Myers-Briggs (gedrag), Keirsey (temperament), Lowen (hersengebiedfuncties), Sohier (lichaamszwaartepunt en beweging), Eccles (balans van de opgerichte mens) en het recent wetenschappelijke onderzoek van Pribram, Haier en Benziger (hersenfunctie/fysiologie van het type). Jan Huijbers en Peter Murphy gebruikten Action Type voor Totaalcoachen; hun handboek voor trainers.

De vier temperamenten met hun waarden:

- **Vakkli:** vrijheid, afwisseling, flexibiliteit, openheid, uitdaging, humor, creativiteit, avontuur, ontspanning en positivisme.
- **Wachters:** geborgenheid, verantwoordelijkheid, veiligheid, gezondheid, zorgzaamheid, innerlijke rust, bezit, zekerheid, liefde en samenwerken.
- **Idealisten:** oprechtheid, authenticiteit, zelfkennis, zelfontwikkeling, spiritualiteit, van betekenis zijn, rechtvaardigheid, intimiteit, eenvoud en diepgang.
- **Rationalisten:** kennis, inzicht, competentie, zelfcontrole, macht, autonomie, wijsheid, tolerantie, zelfvertrouwen en succes.