

de geluks- industrie

hoe slimme mensen makke schapen worden

Steeds meer intelligente mensen volgen ze. De zogenaamde bewustzijnstrainingen zoals Landmark en Essence. Ze floreren onder het idee dat geluk je eigen verantwoordelijkheid is. Maar hoe onschadelijk zijn ze?

Stel: je hebt het best goed voor elkaar. Een interessante baan, prima huis, geen grote zorgen. Maar toch: honderd procent gelukkig ben je ook weer niet. Misschien zijn er conflicten op het werk, heb je te vaak ruzie met je zus, wil je meer of juist minder sex met je partner, of überhaupt een partner. En dan zijn er nog tal van dingen uit het verleden die hoe langer je ze meezeult steeds zwaarder lijken te wegen: ouders die je nog eens de waarheid moet zeggen, die zogenaamde vriendin waarmee je hebt gebroken zonder te vertellen hoe kwetsend ze geweest is. Kortom: er blijft altijd iets over om te verbeteren. Er zijn tal van therapieën en cursussen

sen die beloven je weer in balans te brengen, van psychotherapie tot bewustzijnstrainingen in groepsverband.

ego aan de kant

Jaarlijks nemen tienduizenden, voornamelijk hoger opgeleide Nederlanders deel aan zogenaamde Large Group Awareness Trainingen (LGAT's). Ieder heeft zijn eigen beweegredenen, maar het doel is hetzelfde: het stimuleren van je zelfbewustzijn voor een blijvende positieve verandering in jezelf en daarmee een verbeterde kwaliteit van het leven.

Fysiotherapeut Fiona (36) volgde drie jaar

geleden bewustzijnstrainingen bij Landmark Education. Fiona: 'Mijn zus had de drie basis-cursussen gevolgd en belde er laaiend enthousiast over op. Zij raadde mij en mijn man aan het ook eens te proberen. Ik had op dat moment geen echte problemen, maar ze was zo overtuigend dat ik dacht: laat ik het eens proberen. Helemaal omdat ze zei dat ik niets te verliezen had.

Mijn zus had geregeld dat er iemand bij ons thuis langskwam voor een introductie. We deden een oefening waarbij je opschrijft wat er beter kan in je leven. Dit gaf ons inzicht op punten waar we ontevreden over waren. Omdat we het allebei leuk vinden om onszelf te ontwikkelen, gaven we ons op.'

Hoewel de trainingen door verschillende organisaties – zoals Landmark, CSA Europe, Essence, maar ook Scientology – worden gegeven, komt de inhoud ongeveer op hetzelfde neer: zo'n vijftig tot tweehonderd deelnemers verblijven gedurende drie tot >

De wortels van bewustzijnstrainingen in groepsverband liggen in de Human Potential Movement, een beweging die in de jaren 50 en 60 in Amerika ontstond. De groep had het idee dat veel mensen niet volledig gebruikmaakten van hun potentieel. Door het te cultiveren zouden mensen een gelukkiger, creatiever leven leiden met meer voldoening. Al snel ontstonden er verschillende commerciële Large Group Awareness Training-programma's (LGAT's) voor bedrijven om door positieve gedragswijziging bij werknemers omzetverhoging en beïnvloeding te bewerkstelligen. Een van de meest bekende organisaties die hieruit voortkwamen is EST (Erhard Seminars Training). Deze training werd berucht door de agressieve technieken die werden ingezet om deelnemers te 'transformeren'. EST ging in afgezwakte vorm verder als Landmark. Tegenwoordig zijn er vele organisaties die soortgelijke bewustzijnstrainingen organiseren, waarvan in Nederland naast Landmark, Essence en CSA Europe de grootste zijn. De trainers die de cursussen leiden, hoeven niet psychologisch onderlegd te zijn, zij worden binnen de organisatie opgeleid.

De namen van Fiona en Corinè zijn op verzoek gefingeerd.



'Als iedereen

vijf dagen in een afgehuurd bedrijfspand, congresgebouw of hotel. Tijdens lange dagen, vaak van 's ochtends tot ver na middernacht, volgt men een intensief programma van afwisselend oefeningen en theorielessen, waardoor deelnemers anders naar zichzelf en hun leven moeten gaan kijken.

Fiona: 'De eerste cursusdag hadden we zoiets van: help, waar zijn we terechtgekomen? Op een podium konden mensen hun verhaal doen. De trainer die het programma leidde stelde extreem directe vragen, dat ging er best hard aan toe. Maar mensen lullen er ook omheen, ze zwelgen in zelfmedelijden. Doordat hij daar doorheen prikte, kwamen mensen snel tot waar het echt om ging. Na de eerste twee uur had je de keuze om op te staan en je geld terug te krijgen. Wij deden dat niet, want het was toch wel interessant. Die trainer kwam misschien hard over, maar hij had wel gelijk.

Op de tweede dag ben je die fase van onoprechtheid voorbij en sta je open voor verandering en inzicht. Je zag dat mensen hun ego aan de kant gooiden waardoor het veel meer een open gesprek werd. Je hoefde niet per se op het podium je verhaal te doen om wat op te steken; in de meeste verhalen herken je hoe je zelf met situaties omgaat. Ik ben blij dat ik Landmark gedaan heb. Ik heb er een doorbraak gehad en een nieuw bewustzijn gekregen: niet meer zielig doen maar zien dat je een aandeel hebt in je leven.'

hersenspoeling?

Misschien een confronterende manier om tot inzichten te komen, maar als het werkt is daar toch niets op tegen? Toch zijn er op internetforums steeds meer geluiden van deelnemers die heel wat minder enthousiast zijn. Je zou tijdens de trainingen gehersenspoeld worden, deelnemers zouden depres-

euforisch is, kun je je inschrijven voor de vervolgcursus van 1000 euro'

sief of psychotisch worden. De organisaties zelf ontkennen dit overigens categorisch.

Sociaal psychiater Peter Hanneman van het Amsterdamse GGZ inGeest (voorheen Riagg) behandelde een aantal ex-deelnemers van bewustzijns cursussen: 'Bij zo'n training weet je niet wat je te wachten staat. Vervolgens word je met dingen om je oren geslagen waar je erg van kunt schrikken, waar je angstig, depressief of zelfs psychotisch van kunt worden. Een psychotherapeut kan je tijdens een behandeling ook confronteren, maar dan wordt er beter nagedacht over de timing en gaat het proces geleidelijker. Er wordt eerst gekeken hoe jij in elkaar zit en welke confrontatie je wel of niet aankunt. Een tsunami van emoties, zoals die bij bewustzijnstrainingen wordt opgeroepen, is misschien lekker fris, maar er zijn ook veel mensen die daar niet goed uitkomen.'

Een van de mensen die niet goed uit zo'n tsunami kwam is Corine (40). Zij volgde drie jaar geleden bij Essence een aantal trainingen. Corine: 'Na de eerste training voelde ik me geweldig, dus besloot ik de vervolgcursus te doen. Tijdens de 'lifeboat-oefening' knapte er iets in mij. Er is zogenaamd een scheepsramp gebeurd en deelnemers bepalen wie van hen in de reddingsboot mag en wie er verdrinkt. Ik kende niemand en niemand kende mij dus het was een vrij willekeurige populariteitstest. Ik mocht niet mee op de reddingsboot, kreeg zelfs helemaal geen stemmen. Daar was ik kapot van. Die nacht heb ik niet geslapen. Toch ging ik de volgende dag weer naar de training, want als ik opgaf, had ik er niets positiefs uitgehaald. De volgende dreun kreeg ik tijdens het 'geven en nemen'-proces, een stemronde waarbij je andere deelnemers als geveer of als nemer beoordeelt. Ik kreeg de meeste stemmen voor nemer. Daarom werd ik voor de

groep gezet en kreeg ik, zonder dat ik iets mocht terugzeggen, van alle deelnemers te horen waarom zij me een nemer vonden. Ik kreeg zo veel bagger en projecties van anderen over me heen dat ik er heel naar van werd. Op die manier wilden ze een 'doorbraak' forceren. Dat duurde bij mij erg lang, want ik huil niet makkelijk, zeker niet voor een groep. Toen ik eindelijk brak, werd ik wel even door de trainer en enkele deelnemers in de armen genomen, maar daarna ging de training gewoon weer verder. Dat vond ik erg moeilijk. Aan het eind voelde ik me zo onzeker en angstig. Ik was geconfronteerd met zwakke punten zonder dat ik wist wat ik daar verder mee moest. Het heeft een half jaar en een aantal sessies met een counselor geduurd voordat ik de zaken in mijn hoofd weer op een rijtje had.'

Hanneman: 'Bij de trainingen moet je van tevoren op een formulier aangeven of je psychisch in orde bent. Waarschijnlijk kan niet iedereen goed inschatten hoe het gesteld is met zijn of haar geestelijke gezondheid. Dit formulier is in ieder geval het bewijs dat het deze organisaties helemaal niet uitmaakt hoe jij in je vel steekt. Het is een manier om te zeggen: wij zijn nergens verantwoordelijk voor. Misselijkmakend is het. Als een trainer verstand van zaken heeft, begrijpt hij dat hij medeverantwoordelijk is voor wat hij teweegbrengt.'

trukendoos

Ook in de media verschijnen steeds meer kritische berichten. Een documentaire over de gebruikte technieken in Landmark-trainingen zorgde ervoor dat de organisatie uit Frankrijk vertrok. Essence verloor onlangs een kort geding tegen de kritische geluiden op website van Kleintje Muurkrant. Twee jaar geleden maakte *Zembla* de televisie-

reportage *Gek van geluk*. Redacteur Frans Glissenaar deed undercover mee aan een training van CSA Europe: 'Omdat ik voor de reportage echt wilde ervaren hoe het was, heb ik zo veel mogelijk meegedaan. Ook ik ben een aantal keer emotioneel geworden. Ze willen dat je op zoek gaat naar dingen uit je verleden waar je verdriet van hebt of boos over bent. Zo kom je zaken tegen waar je nog mee zit. Je raakt onder invloed van het groepsgebeuren. De trainer zet je samen met zijn assistenten, vrijwilligers die eerder cursussen hebben gevolgd, uren achter elkaar onder druk.'

Hoe kan het dat veel mensen zich gelukkig voelen nadat ze een training hebben gevolgd? Frans: 'Het is een soort brainwash, er zit een hele trukendoos achter. Tijdens de training wordt bewust naar een hoogtepunt toegewerkt. Eerst word je naar beneden getrokken, aan het einde word je opgehemeld. Dan wordt er een en al vrolijkheid naar binnen gepompt, muziek gedraaid, ga je met zijn allen dansen. De eerste dagen was het koud in de zaal en op de laatste dag lekker warm. Eerst is het eten en drinken heel summier, aan het einde is het overvloedig. In het begin zijn de pauzes kort, de laatste dag zijn ze lang. En dan, als iedereen zich hierdoor aan het eind helemaal euforisch voelt, wordt er gezegd dat jij je kunt inschrijven voor de volgende cursus, maar 'schiet op want er zijn nog maar een paar plekken over'. Een meerderheid van mijn medecursisten tekende ter plekke voor een vervolgcursus van maar liefst 1000 euro.'

weg euforie

Hanneman: 'Dat euforische gevoel van de 'doorbraak' verdwijnt een paar weken na de training. Dat wordt vaak vervangen door schaamte of een leeg gevoel omdat je de >



'Het was alsof ik aan drugs verslaafd was geraakt'

MEEDOEN MET VERSTAND

Voor mensen die toch een bewustzijns-training willen volgen heeft psychiater Peter Hanneman vijf adviespunten, om te voorkomen dat ze zichzelf verliezen.

- 01** Zorg dat je stevig in je schoenen staat. Als je met essentiële dingen zit, je bent bijvoorbeeld depressief, je vraagt je af of je homoseksueel bent of toch niet, je bent angstig of onzeker: niet doen.
- 02** Blijf ook tijdens de training kritisch. Vraag je telkens af: klopt dit voor mij? Wat zegt die trainer nu allemaal? Probeer de trainer niet met de gemeenschappelijke mening van de groep te beoordelen. Kortom: probeer bij jezelf te blijven.
- 03** Een aantal manieren om iemand psychisch onder invloed te krijgen is om hem of haar zonder besef van tijd in een ruimte te houden door de ramen te blinden en rust, eten en drinken te beperken. Als je een training volgt, zorg dan in ieder geval dat je voldoende eet en drinkt om je kritisch denkvermogen in tact te houden.
- 04** Houd contact met de buitenwereld. Bel bijvoorbeeld met iemand tijdens je plaspauze.
- 05** Het lijkt wel of we meer informatie zoeken voordat we een dvd-speler kopen dan als we onze geest onder handen laten nemen tijdens een bewustzijnstraining. Google even voor je er instapt. Zoek uit wat de trainer voor achtergrond heeft.

euforie kwijt bent. Dan moet je weer terug om een nieuwe training te doen. Veel mensen verwijten zichzelf dat ze het geluksgevoel zijn kwijtgeraakt. Iemand zei me eens: 'Eerst liep ik op wolven, tot mijn vriendinnen tegen me zeiden: 'Doe jij eens gewoon.' Het heeft haar veel moeite gekost om zich weer goed te voelen, ze zei dat het was alsof ze aan lekkere drugs verslaafd was geraakt. Achteraf schamen veel mensen zich dat ze zich door die training zo hebben laten gaan. Daarom proberen ze voor zichzelf en anderen begrijpelijk te maken dat ze het hebben gedaan door vol te houden dat het voor hen zelf en anderen heel goed was.'

Ook de wervingsmethode die de organisaties doorgaans hanteren, stuit op kritiek. Frans: 'Je wordt tijdens de trainingen constant gepusht om andere mensen aan te raden ook de trainingen te doen. Je mag niet vertellen wat er in de training gebeurt, alleen dat het goed is.'

Fiona kan dit beamen; 'Landmark maakt alleen mond-tot-mondreclame. Het hoeft niet, maar ze verwachten dat je actief meedoet om hen te promoten. Op de training leer je communicatieve vaardigheden om enthousiast in het leven te staan en om dingen voor elkaar te krijgen. Die vaardigheden kun je onder andere oefenen door mensen uit te nodigen voor Landmark. Ik heb weleens een introductieavond georganiseerd, maar iedereen belde af. Daarna werd ik heel vaak gebeld door vrijwilligers van Landmark om me te overtuigen dat ik nieuwe mensen moest zoeken. Die vrijwilligers werken door mij te bellen aan hun eigen communicatievaardigheden, maar het was wel irritant.'

Frans komt met een heldere conclusie over zijn bevindingen: 'Ik vind de trainingen op zijn zachtst gezegd gebakken lucht. In mijn optiek is het enige motief van dit soort orga-

nisaties geld verdienen. Tegen iedereen die het zou willen doen zeg ik: bespaar je de kosten, je gooit geld weg voor niks. En als je niet stevig in schoenen staat, kun je er flink van in de war raken. Ze halen allerlei narigheid bij je naar boven maar doen er niets mee. Het enige wat ze doen is zeggen dat je je kunt inschrijven voor volgende cursus.'

geluk is maakbaar

Ondanks de negatieve verhalen blijven welkende mensen zich aanmelden voor bewustzijnstrainingen. Hoe kan dat? Psychiater Hanneman: 'Niets is zo makkelijk als een ander beïnvloeden. Als een vriend naar zo'n training is geweest en die wil dat jij het ook doet omdat het hem zo goed heeft gedaan, dan is dat toch de allerbeste reclame? Je kritisch vermogen werkt ook niet altijd, zeker niet als het je een beetje tegenzit. Net als wanneer je na een avondje stappen besloten hebt nooit meer te drinken en een vriendin zegt: 'Laten we een borrel nemen.' Dan is er een kans dat je geen nee zegt.

Bovendien leven we in een tijd waarin we denken dat alles maakbaar is, je geluk en succes dus ook. Ben je ongelukkig in je relatie? Dan is dat jouw keuze. Als het leven slecht voor je is, dan is dat jouw keuze. Maar als je uit je baan wordt geflikkerd, dan hoeft dat toch niet per se aan jezelf te liggen? Het leven is geen maakbaar sprookje.' «