

Tennisser Robin Haase (ENTJ voorkeuren) en zijn drang naar bekwaamheid.

In NRC van 22 mei 2019 lazen we een door Steven Verseput geschreven artikel over de persoon Robin Haase. Persoonlijke voorkeuren staan niet los van de behoeften als sportman. Haase zijn coach Raymond Knaap heeft dat maar al te goed in de gaten, het begint allemaal bij het verder uitdiepen van zelfinzicht. Een citaat uit het interessante artikel.

'Haase werkt sinds een kleine drie jaar met coach Raymond Knaap, die naast tennistrainer een zogeheten lifecoach is. Hij is de „gids” van Haase en probeert hem meer inzicht te geven in zichzelf, bij de innerlijke strijd die hij soms voert op de baan. Knaap laat hem zelfhulpboeken lezen zoals Omdenken en Ik (k)en mijn ikken. Op mentaal gebied hebben ze veel aan ActionType, een model waarin zestien type karakters worden gedefinieerd. Haase is, volgens dit model, het type ‘veldheer’.'

Wat komt daaruit naar voren, vraagt Verseput.

'Dat ik als competent gezien wil worden. Soms gebeurt het dat mijn niveau zo dramatisch wordt, dat ik me schaam voor hoe ik sta te spelen. Dan word ik kwaad op mezelf, geïrriteerd. En dan haal ik er andere mensen bij: wat doet die, en die? Die mensen kunnen er niks aan doen. Ik reageer me alleen af. Het is een reactie op mijn eigen frustratie: competent willen zijn, maar het niet kunnen zijn. Een van de dingen waardoor ik een megafrustratie heb, is mijn lichaam. Ik vind dat ik niet alles uit mijn carrière kan halen wat erin zit. Ik word door mezelf tegengehouden.'

Een kenmerk van het ENTJ profiel is dat het in eerste instantie sterk op de omgeving is gericht. Hoe kan ik die structureren om het geheel goed te laten functioneren. Als er iets niet goed gaat dan is de eerste reactie een van: door wie of wat uit de omgeving komt dat. Robin benoemt dat hij zich op deze wijze afreageert. Het gebeurt volledig onbewust. Mensen met het tegenovergestelde profiel (ISFP) doen precies het omgekeerde. Gaat er iets fout dan is hun eerste reactie die van wat had ik zelf anders moeten doen. Ook al hebben ze part nog deel aan de oorzaak.

'Maar het is de beeldvorming waar Haase soms tegen strijdt, ook door zijn mediaoptredens. „Omdat hij als competent gezien wil worden, kan hij in interviews soms overkomen als betweter”, zegt Knaap. „Dat beeld van hem ken ik alleen vanuit interviews.” Haase vertelt dat hij hieraan gewerkt heeft, hoe hij overkomt op tv. Hij heeft geoefend. „Het gaat nu beter.”

Waar liep je tegenaan? „Mijn persconferenties en tv-interviews waren op een gegeven moment een probleem. Daar had ik heel veel moeite mee. Soms ga ik op de stoel van leermeester zitten, omdat ik er veel waarde aan hecht om uit te leggen hoe ik bepaalde dingen zie.”

„Jij had het net over lifestylecoach in plaats van lifecoach, dat is een wezenlijk verschil. Dan denk ik: o shit, moet ik hem corrigeren of niet? Want ik weet dat mensen dat misschien vervelend kunnen vinden. Betweterig. Arrogant. Maar als ik het niet zeg, dan is het interview niet zoals het hoort, dus zeg ik het toch maar. Het is ook maar net hoe je het zegt.”

„Mensen voelen zich misschien geïntimideerd, doordat ze het gevoel krijgen dat er geen ruimte is dat ik mijn mening verander. Die ruimte is er, maar dat is soms mijn manier van discussiëren. Daar moet ik op letten.” ‘

De Amerikaanse professor in de psychologie David Keirse (1921-2013) legde het verband tussen de al van oudsher beschreven vier temperamenten en de profielen zoals wij die nu kennen. Hij kwam langs deze weg tot het temperament van de vakman (SP), de wachter (SJ), de idealist (NF) en de rationalist (NT). Het ENTJ profiel herbergt derhalve het temperament van de rationalist (NT). Het zijn mensen die bekwaam willen zijn, dit ook willen tonen en daar in het verwerven van kennis en kunde ook alles voor doen. Een bijkomende behoefte is auto-noom functioneren, want wie niet onafhankelijk is zou in de onbekwaamheid van een ander mee kunnen gaan. Dat wil een rationalist te allen tijde voorkomen. Vandaar ook de neiging van Robin om interviewers te corrigeren als dingen net even anders zitten.

Rationalisten zijn op hun best als ze stoutmoedig zijn. Met andere woorden ze dienen niet alleen dat te laten zien waar ze zich al volledig bekwaam in achten, maar ook zaken die ze voor zeg maar 70-80% beheersen. Doen ze dat niet, dan belemmert dit het tempo van hun ontwikkeling. Bekwaam worden vraagt immers om leren en dat is inherent aan het verkennen van de gebieden waar nog echt te leren valt. Ook in wedstrijden, want leren doe je uiteindelijk in de context van waar het om gaat. Stoutmoedigheid en daarop gecoacht worden is voor iedereen met het temperament van een rationalist een groot goed om zijn of haar ideale geoedstoestand te bereiken.

We volgen het artikel verder

‘De woede-uitbarstingen achtervolgen hem. Een goede middenweg vinden tussen loskomen en kalm blijven is voor Haase „heel moeilijk”, zegt Knaap. Davis Cup-captain Paul Haarhuis vindt dat Haase grote stappen heeft gemaakt in het beheersen van zijn emoties maar blijft het ook als zijn grootste pijnpunt zien. Vriendin Kim kreeg op haar werk een keer de vraag of hij zich thuis ook zo gedraagt, vertelt ze: „Mensen denken soms dat hij agressief of arrogant is, maar het tegenovergestelde is waar.’

‘Coach Knaap zegt: „Mensen zien Robin onder druk, als hij boos of geïrriteerd is. Dat beeld is maar een heel kleine snede uit de taart Robin Haase. Hij is zoveel meer dan mensen zien.” Hij noemt hem integer, grappig, betrouwbaar en vrijgevig. Zijn vriendin noemt hem lief, ambitieus en perfectionistisch.’

Mensen met ENTJ voorkeuren staan voor wat ze zeggen en zijn er om hun omgeving met raad en daad bij te staan. Ze weten als het maar even kan altijd tijd vrij te maken voor anderen. Dit lukt ze omdat ze nauwelijks eisen stellen aan het beheersen van hun eigen tijd, er is in hun drukke agenda vast nog wel een gaatje waarin iets gepland kan worden.

Coach Raymond Knaap geeft aan dat kalm blijven voor Robin heel moeilijk is. De drang tot het tonen van bekwaamheid speelt daarbij zeker op. Eerste stresssignalen voor iemand met het actiontype profiel van de ENTJ zijn starheid (bijvoorbeeld het vasthouden aan een bepaalde tactiek terwijl deze onvoldoende werkt) en negatieve zelfspraak. De diepere stressbeleving uit zich in ongecontroleerde emotionele uitbarstingen, onverwachte woede en/of overgevoelighed voor kritiek, zoals in het artikel treffend wordt omschreven. De afgestemde remedie is dat een sporter met ENTJ voorkeuren eerst in zijn lichaam dient te komen om weer op te bouwen. Hij moet iets fysieks gaan doen, zoals voor een tennisser het ontspannen bewegen tussen de rally's door.

In meer algemene zin kent ActionType het zogenoemde ReLAP principe om los te komen en kalm te blijven. Het is het geheel van ontspannen blijven (Relaxation), accepteren (Loosening up, let it go), gewoon je taak in het hier en nu blijven doen (Availability) om consistent te presteren (Perform). Bij het accepteren is het raadzaam om negatieve gedachten toe te laten in plaats van er tegen te gaan vechten. Je zou het verwelkomen of zelfs omarmen van die gedachte kunnen noemen. Het mag er zijn, alleen weet je hoe er mee om te gaan. Uiteindelijk is het de kunst in het hier en nu te blijven (of terug te keren) om zo op het kompas van de op

waarnemingen gerichte rechterhersen helft te kunnen sporten. Zien is doen, heet het dan. Daar mag voor een tennisser niets tussen zitten om helemaal met het spel verbonden te zijn. Omdat er tal van afleiders zijn en de meer op oordelen ingestelde linkerhersen helft zich graag wil laten gelden, valt dat niet mee. Zeker niet voor mensen zoals Robin, hun ENTJ profiel geeft aan dat bij hen de linkerhersen helft dominant is en niet gemakkelijk tot rust is te brengen. Op het pad van loskomen (durven varen op het kompas van de rechterhersen helft) en kalm blijven, zijn Haase en Knaap bezig de mentale bekwaamheid te verhogen.