‘Tijdens het scheren voelde ik mij opeens totaal uitgeput’

‘Mijn feesten waren legendarisch. Op mijn 40ste verjaardag speelde een aantal bands, liepen mannen rond die oesters uitdeelden en gaven sigarenrollers demonstraties. Groot, groter, grootst, was mijn devies. Bier en wijn stroomden in overvloed, de dansvloer was bomvol en iedereen had de tijd van zijn leven. Ook ik genoot met volle teugen. Ik had wel wat met knalfeesten, snelle auto’s, mooie huizen en dure vakanties.’

‘Na mijn studie technische bedrijfskunde in Enschede begon ik in 1990 als vertegenwoordiger bij een metaalhandelsbedrijf in de omgeving van Amersfoort. Van de eigenaar kreeg ik echter onvoldoende ruimte om mij te ontplooien. Zelfs als hij op reis was, en vrijwel onbereikbaar, wilde hij tot in detail betrokken worden bij alle onderhandelingen. Na twee jaar heb ik de sleutel van mijn BMW ingeleverd en heb ik hem geadviseerd een cursus delegeren te gaan volgen.’

‘Maar de metaalsector vond ik fantastisch. De ene keer zat ik met mannen die normaal achter de draaibank stonden om tafel, dan weer met de een of andere directeur. Ik genoot van de diversiteit. Met behulp van een ondernemer uit het Duitse Bremen ben ik toen zelf een bedrijf begonnen. Ik moest snoeihard werken, maar het resultaat was er ook naar. We draaiden in sommige jaren een omzet van bijna € 40 mln; materieel ontbrak het mij aan niets.’

‘Toch voelde ik op 4 augustus 2004 opeens de leegheid van mijn volle bestaan. Zoals gewoonlijk ging de wekker om vijf uur in de ochtend en stond ik mijzelf een kwartier later te scheren voor de spiegel. Mijn hoofd was zwaar, ik was uitgeput en voelde mij futloos. Hoe lang houd ik dit nog vol?, vroeg ik mij af. Ik was vrijwel nooit thuis en mijn relatie was al eerder op de klippen gelopen. De buitenwereld dacht altijd dat ik door het leven fladderde, maar daar bleek geen sprake van.’

‘Veel mensen lopen in een dergelijk geval tegen een muur, halen pillen bij de huisarts of gaan naar een therapeut. Maar die opties waren voor mij niet aantrekkelijk. Ik wilde zelf uitvinden wat er aan de hand was; misschien speelde mijn oude verlangen chirurg te worden mij parten. In eerste instantie ben ik boeken gaan lezen over de werking van het menselijk brein.’

‘Van het een kwam het ander. Slaap, voeding, beweging, sociale contacten, meditatie; alle aspecten van het menselijk bestaan passeerden de revue. Al snel wist ik dat het mij ging om een integrale aanpak en dat alleen het eten van broccoli mij niet verder zou helpen. Af en toe bracht ik weer een avond door met een goede vriend, ik begon te ontbijten, mediteerde regelmatig en in het najaar van 2008 liep ik mijn eerste marathon.’

‘Ondertussen bleef ik werken in het metaalhandelsbedrijf. We hebben een mooie onderneming opgebouwd en die wilde ik niet zomaar in de steek laten. Wel ben ik op zoek gegaan naar een opvolger. Toen die in 2011 was gevonden, heb ik afscheid genomen als directeur, maar bleef ik als eigenaar verbonden.’

‘Dankzij mijn nieuwe levensstijl was ik veel gelukkiger geworden en ik dacht dat ook anderen baat konden hebben bij mijn inzichten. Ik ben geen man van de aardstralen, kosmische patronen of reflexzones, dus voor ik de boer opging, wilde ik eerst een degelijke medische onderbouwing. Toen door mij geraadpleegde medici mijn ideeën steunden, ben ik in Naarden mijn nieuwe bedrijf Mind&Health begonnen. Dat was het begin van een moeilijke tijd, de reserves die ik in de loop van de jaren had opgebouwd, verdwenen als sneeuw voor de zon. Niet dat mijn tweede vrouw hecht aan materie, maar wel werd zij af en toe behoorlijk zenuwachtig als de bankrekening weer bijna leeg was.’

‘Waarschijnlijk was mijn bedrijfsmodel verkeerd. Ik richtte mij op de toppers in het bedrijfsleven, maar als die na drie consulten zeiden toch geen zin te hebben in ons programma, hadden wij voor niets gewerkt. Tegenwoordig richten wij ons niet alleen op de directeuren, maar schrijven wij de bedrijven aan. Die aanpak is aanmerkelijk efficiënter en in 2015 boekten wij onze eerste winst. Wij werken vooral voor familiebedrijven en advocatenkantoren. Binnenkort beginnen wij een programma bij verzekeraar Legal & General en Peugeot Midden-Nederland.’

‘Ook tegenwoordig werk ik mij nog een slag in de rondte, maar ik voel me nooit meer futloos. Ik doe wat ik wil en heb geen uitspattingen meer nodig om mijn leven zin te geven. Mijn omgeving moet soms nog wennen aan mijn nieuwe levensstijl. Toen ik onlangs mijn 50ste verjaardag niet vierde, kreeg ik nog regelmatig teleurgestelde commentaren van mensen die zich weer op een spetterend feest hadden verheugd.’

Peter Kuijper (50)
directeur vitaliteitinstituut Mind&Health

Kantelpunt

‘Kantelpunt’ is een rubriek waarin mensen vertellen over een belangrijk moment in hun leven en loopbaan.

Interview: Frits Conijn
Fotografie: Mark Horn voor Het Financieele Dagblad

‘Op 4 augustus 2004 voelde ik opeens de leegheid van mijn volle bestaan’