

De Telegraaf zaterdag 1 augustus 1998 door Nolly Speijers

Arsenal speler Dennis Bergkamp heeft zo'n last van vliegangst dat hij niet mee wil doen aan het WK in Japan in 2002

AMSTERDAM– Het lijkt te simpel om waar te zijn. Je zet een cd'tje op en ineens durf je wel te vliegen, heb je geen examenvrees meer en stap je tóch de lift in, terwijl je voorheen altijd de trap nam.

Volgens Luuc Christiaanse, bedenker van de cd Een Prettige Vlucht, is het inderdaad zo simpel. Overtuigd van de werking van zijn zelfhulpprogramma durft hij ook iemand als Dennis Bergkamp uit te nodigen zijn methode te volgen. Christiaanse. "Als hij doet wat er staat stapt hij ook straks het vliegtuig in" Wie weet doet de Arsenal-ster in 2002 toch mee aan het WK voetballen in Japan.

Luuc Christiaanse, die al eerder de Droom-cd voor slaapproblemen heeft gemaakt, is trainer personal management. In zijn instituut in Amstelveen begeleidt hij mensen bij stress, conflicten en angstgevoelens, zowel particulier als voor bedrijven. Ik geef al een paar jaar cassettebandjes met oefeningen mee naar huis om angsten op te lossen of beheersbaar te maken. Het bleek effectiever te werken als men er ook thuis mee aan de gang ging. Daaruit is het idee van de zelfhulp- cd's ontstaan.

De cd Een Prettige Vlucht die vanaf vandaag in de winkel ligt en *f* 42,50 (€ 19,50) kost is niet revolutionair nieuw. Er zijn meer ontspanningsmethoden, maar deze cd met bijbehorend doe-boekje is nu als zelfhulpprogramma tegen vliegangst ook voor een breed publiek toegankelijk. Ook de drempelvrees om in therapie te gaan verdwijnt erdoor. Men kan immers gewoon thuis blijven. In drie kwartier wordt de luisteraar op het prettige stemgeluid van Luuc Christiaanse en de muzikale klanken van Michiel Brandes, tot ontspanning gebracht.

Ankeren

Het nieuwe aan de methode is dat je wordt geleerd het prettige gevoel, dat bij de oefening ontstaat, vast te houden. Ankeren heet dat in de taal van Luuc., een belangrijk onderdeel van de methode. "Ankeren is bewust gebruik maken van associëren. Als je merkt dat je je goed

voelt na het doen van een oefening, kun je dat gevoel verankeren. De ontspannen toestand die aan je anker is gekoppeld, kun je weer oproepen door het anker weer te slaan op het moment, dat je je gespannen of onzeker voelt”.

“Ik raad de mensen bijvoorbeeld aan hun tong tegen de achterkant van de voortanden van de boevenkaak te leggen en de toppen van de duimen en wijsvingers van elke hand zachtjes tegen elkaar aan te drukken. Als je dat anker toepast als je je gespannen voelt, komt het gespannen gevoel dat er aan gekoppeld is weer terug. Natuurlijk is iedereen vrij in het kiezen van een anker. Elke zintuiglijke waarneming is goed; een geur, een geluid, een beeld dat een heel sterke indruk heeft gemaakt.

Het woord angst komt op de cd niet voor. Luuc: “Als ik jou zeg niet te denken aan een roze olifant, waar dank je dan aan? Juist aan een roze olifant! Dus als ik zeg dat je niet bang hoeft te zijn, word je juist bang”. Angst is volgens Luuc iets wat bij het leven hoort, maar dat de meeste mensen het liefst niet willen voelen en daardoor wegdrücken. “Men vindt het vaak moeilijk om over te praten”.