

Moderne Klaas Vaak op Droom-CD artikel in Paravisie 1997 door Daphne van Rossum

Anderhalf miljoen mensen in Nederland kampen met slaapproblemen

Omdat van alle beroepsgroepen buschauffeurs, leraren en journalisten volgens de statistieken het meest last hebben van stress heeft de Amstelveense droom en hypnotherapeut Luuc Christiaanse bij wijze van proef 45 journalisten in Nederland gevraagd vlak voor het slapen gaan zijn 'Droom-CD' te beluisteren. Zoals te verwachten, reageerden de diverse respondenten zeer wisselend. Bij de Telegraaf verslaggever gebeurde er 'niets', ook niet toen hij de droom CD voor de derde keer afluisterde. Opgemerkt moet worden dat de echtgenote van deze verslaggever 'agressief werd van het geluid' en dat de vaatwasmachine niet uit mocht, terwijl haar man zich vergeefs probeerde te concentreren.

Bij de journaliste van het Amstelveens Weekblad diende zich een 'aandringende slaap' op en de verslaggeefster van Paravisie was binnen twee minuten, direct al na de inleiding helemaal weg, om ergens halverwege de CD wakker te worden, midden in een episode over een libel die boven het wateroppervlak uitstijgt.

De sympathieke therapeut Luuc Christiaanse (47) moet lachen om dat verhaal. "Mijn oudste dochter is ook altijd heel snel in slaap," aldus Christiaanse. "En het is normaal dat je wakker wordt bij het gedeelte waar de larve zich transformeert in een libel. Die larve staat voor een onderbewuste. De libel is een oer of krachtsymbool en een metafoor voor het bewust geworden deel. Op het moment dat de larve transformeert, word je je meer bewust en dus meer wakker." "Wist je dat anderhalf miljoen mensen in Nederland kampen met slaapproblemen?" vraagt Christiaanse. "En dat circa 5 tot 10 procent van de volwassen bevolking dagelijks een slaappil slikt." De cijfers lijken hem zelf ook te verbazen, al heeft Christiaanse met zijn zelfhulpprogramma op een spirituele manier geprobeerd het werk over te nemen, dat Klaas Vaak tegenwoordig kennelijk maar al te vaak laat liggen. Toch is de CD niet alleen bedoeld voor mensen die slaapproblemen hebben. Ook mensen die preventief aan hun gezondheid willen werken, zij die bewust met zichzelf willen omgaan of klachten over hun gezondheid hebben en deze zelf willen oplossen kunnen volgens Christiaanse baat ondervinden van de Droom-CD, net als mensen met een jachtig bestaan die daardoor een hoge onrustige ademhaling hebben. De CD neemt je mee op zoek naar je innerlijke bron door een denkbeeldige reis door het onderbewuste.

"Het is voor de luisteraar mogelijk de 72 minuten durende CD in fragmenten te beluisteren," vertelt Christiaanse. "Vijftien titels als adembegeleiding, slaapverdieping, de levensboom en innerlijke reis kunnen naar keuze worden afgeluisterd." Je kunt je CD speler volgens het bijgeleverde 'doe boekje' zo programmeren dat het door jou gewenste menu samengesteld wordt en je alleen de delen kiest waar je behoefte aan hebt.

"Ik werkte al jaren met ingesproken teksten op bandjes," legt Luuc de ontstaansgeschiedenis van de CD uit. "Toen Ad Visser met de CD 'Brainsessions' kwam, dacht ik: die symboliek en het verhaal kunnen veel beeldender en Ad Visser is per slot van rekening ook geen therapeut. Mensen in trance brengen is leuk, maar het is de bedoeling dat je je daarna ook lekker voelt en die trance optimaal benut."

Christiaanse belde dus de platenmaatschappij Oreade met het idee van de CD. "Het grappige was dat zij al precies hetzelfde hadden bedacht. Er lag zelfs al een titel klaar. Een ex cliënt van mijn hypnotherapiepraktijk is vervolgens in de studio op een bank gaan liggen, waarna ik een verhaal ben gaan vertellen. Door middel van mediteren werd ik zelf geïnspireerd tot de beelden die op de Droom-CD gebruikt zijn. Ik zag daarbij een bos, met een ven en een prachtige oude boom, die symbool staat voor universele kracht. Aan de voet van de boom zag ik een holle grot. Zoals ook het beeld van de larve en de libel en zo werd het hele plaatje compleet en kwamen de woorden vanzelf. Het is dus een langlopend verhaal, en welk deel je ertussen uit haalt maakt niet uit, het blijft een coherent geheel. "

De boom, waaraan je je kunt laven en waaruit je energie kunt verkrijgen is niet door Luuc zelf verzonnen. "Ik heb op een cursus wichelroede lopen echt de energie van de bomen kunnen voelen," vertelt hij vol enthousiasme. "Een oude boom met dikke wortels geeft veel energie en een jong boompje met dunne worteltjes weinig. Je kan echt in de aura van een boom opgaan. Prinses Irene schrijft ook over de energie van bomen en ik had haar willen vragen of zij het gedeelte van de boom op de CD. in wilde spreken. Vroeger heeft zij namelijk ook veel sprookjes ingesproken. Helaas had zij het te druk om er met mij over van gedachten te wisselen."

"Het vinden van goede muziek, ter ondersteuning van de tekst was een in eerste instantie nog best een probleem," vertelt Luuc. "De muziek die ik hoorde paste gewoon steeds niet bij de tekst. Op een gegeven moment gingen we met het gezin op retraite naar 'De Voorde' bij Venlo en daar hoorden we op band composities van Michiel Brandes, een man die na tien jaar als Industrieel Ontwerper in een 'burned out' situatie was gekomen en uiteindelijk terug was gekeerd naar zijn wortels in de muziek. De totale transformatie die die man had doorgemaakt, hoorde je terug in zijn gitaarspel en het was zo prachtig, dat de tranen me al snel over de wangen rolden. Ik wilde Michiel dus heel graag vragen voor mijn project en het bleek dat hij op dat moment op De Voorde aanwezig was en in mijn woonplaats Amstelveen zelfs bijna om de hoek woonde. Hoe de CD. ontstaan is, is dus bijna geen toeval meer te noemen."

Terwijl kinderen gewoon door het huis kunnen drementen terwijl de CD. opstaat, zullen volwassenen eerst in trance moeten geraken om de weerstand die er is te overwinnen. Luuc vergelijkt het met een bal die onder water geduwd wordt. "De bal staat in dit geval voor de verdrongen emoties. Als de bal te lang onder water wordt gehouden is er sprake van

emotionele verdringing en ontstaan er fysieke klachten. Bij hypnose laat je de bal behoedzaam voor een gedeelte boven komen. Met dat deel kun je dan aan de slag."

De bedoeling is dan ook dat je met een hulp of incubatievraag naar de CD. gaat luisteren. Dit is een vraag die je wezenlijk bezighoudt en stelt aan je vermogen of onbewuste. "Tijdens de oefening of later in een droom kun je dan een verhelderend antwoord op je vraag krijgen," legt Luuc uit. "De innerlijke reis zal je sterk maken, door de boom zul je je standvastig voelen en de transformatie naar de Libel geeft een gevoel van vrijheid. Als je merkt dat het je goed doet kun je die gevoelens 'ankeren'. Als je tijdens je dagelijkse bezigheden gespannen bent of onzeker voelt, kun je de ontspannen toestand die aan het 'anker' gekoppeld is weer oproepen door op dat moment je 'anker' weer te 'slaan'."

Luuc wil desgevraagd een en ander nog wel even toelichten. "Ankeren is het bewust maken van associëren," vertelt hij. "Denk bijvoorbeeld maar eens aan het gevoel dat je kunt krijgen als je bloemen ruikt, die dezelfde geur hebben als die waarbij je eerder een prettige ervaring hebt gehad. Of dat je prettig gevoel krijgt bij een liedje waar je eens heerlijk op hebt gedanst. Het zijn 'triggers' die onbewust een gemoedstoestand oproepen. Je koppelt als het ware het gevoel aan een beeld of geluid of een andere zintuiglijke ervaring."

"Naar aanleiding van een incubatievraag kun je op de innerlijke reis op een gegeven moment de kans krijgen contact te maken met je 'gekwetste innerlijke kind'," vertelt hij verder "dat deel van jezelf dat zo gewond is en door spanning is weggedrukt. Als je zo sterk bent dat je de confrontatie aankan, kun je het gedeelte wat de 'innerlijke reis' heet, in de grot onbewuste basale trauma's gaan ontdekken. Je kunt nu als volwassenen de grot ingaan en die trauma's die je als klein kind uit overlevingsstrategie heb moeten verdringen, in een hoekje, in welke gedaante dan ook vermomd, tegenkomen. Als je er nog niet aan toe bent zal deze passage van de CD geheel onbewust worden gevolgd en wellicht via een droom of droom-cyclus tot helderheid komen."

"Maar als je zo heel nieuwsgierig de grot ingaat en je komt dan bijvoorbeeld een jongetje tegen die zich heel verdrietig voelt, kun je contact met hem maken en vragen waarom hij zich zo verdrietig voelt. Misschien ben je wel in staat om hem te vertellen dat het nu veilig is nu je bij hem bent en hem troosten en de liefde geven die het toen gemist heeft. Zo kun je zelf veel oplossen."

Dan komt Luuc 's oudste dochter, Lot, de zonnige huiskamer binnen. Ze is vrolijk, druk en heeft prachtig dik rood haar. "Toen ik voor het eerst naar pappa's cd. luisterde," vertelt de dertienjarige scholiere. "Viel ik gelijk in slaap. Ik was dan ook wel heel moe van het kamp. Toen ik wakker werd voelde ik me heel vrolijk en helder." Denk je dat je in je slaap iets van Luuc 's stem gemerkt hebt? "Ja hoor, zegt ze zelfverzekerd. "Ik voelde me veel beter daarna." Als ze wegloopt om op de gang met een vriendinnetje te kletsen, vertrouwt Luuc me toe dat hij het idee heeft dat ze door de oefening veel assertiever is geworden. "Vroeger keek ze veel meer de kat uit de boom."

De Droom cd is direkt online te bestellen

Zie hier een link naar een objectieve site over oa de effectiviteit van hypnotherapie <http://www.iocob.nl/Hypnose.html>