



Coach Cathy Spaas begeleidt hoogsensitieve artiesten. Zelf is ze ook hoogsensitief.

Hoe blijf je krachtig overeind als hoogsensitieve ARTIEST?

Veel artiesten zijn hoogsensitief, omdat ze met hun creativiteit en inlevingsvermogen erg geschikt zijn voor dit vak. Het leven in de schijnwerpers kan voor HSP's een extra uitdaging zijn. Cathy Spaas coacht hoogsensitieve artiesten en vertelt erover.

W'Waarom zou je er in godsnaam voor kiezen om hoogsensitieve artiesten te coachen? De helft weet niet eens dat ze hoogsensitief zijn en vaak willen ze het ook niet zien van zichzelf, want de eigenschap heeft nog steeds een negatieve bijklank. Precies daarom dus. Na honderden HSP's gecoacht te hebben, zag ik dat onze valkuilen bij artiesten eigenlijk extra worden uitvergroot. Ze leven voortdurend in de spotlight en dus onder een vergrootglas, ervaren veel stress en leggen gigantisch veel druk op zichzelf. Je zou jezelf voor minder voorbij kunnen lopen. Artiesten zijn vaak bijzonder creatief, of het nu

een schrijver betreft, die speelt met woorden of een danseres die een heel verhaal vertelt met haar lichaam. Of de dj die de muziek tot in haar ziel voelt stromen en zo de mooiste composities weet te maken.

Gevoelige zintuigen

Zo werkte ik bijvoorbeeld samen met een actrice die me vertelde dat geuren zo sterk bij haar binnenkwamen, dat ze bij collega's hun angstzweet kon ruiken, bijna proeven zelfs. Hierdoor verloor ze haar concentratie en kon ze zich minder goed inleven in haar rol. Dit goed kunnen inleven

is trouwens een kwaliteit die wij als HSP's bijzonder sterk bezitten. Het is zeker één van de redenen waarom we weten dat zoveel artiesten hoogsensitief zijn, hun inlevingsvermogen helpt creaties tot stand brengen die echt bij de mensen binnenkomen. Ze weten je diep te raken met hun performance. Dat is dan ook waar we mee zijn begonnen bij deze actrice. Ze mocht eerst weer de liefde en de passie aanwakkeren in zichzelf, zodat de focus verlegd kon worden van de geur naar het gevoel. Simpelweg een ander zintuig dat op zo'n moment wellicht een stuk gunstiger voor haar werkt tijdens het opnemen van een scène. Daarnaast gingen we haar gedachten trainen, zodat ze de kracht ontwikkelde om dit zelf toe te passen wanneer ze daar behoefte aan had. Je brein werkt net zoals spieren: het is topsport, maar je kan ze trainen. De rechterhersenhelft van HSP's is namelijk actiever en we hebben een diepere verwerking in ons brein dan anderen. Dit zorgt ervoor dat we onszelf makkelijk verliezen in het verdriet van anderen bijvoorbeeld, maar ook dat we enorm creatief kunnen zijn, veel empathie bezitten en een groot gevoel voor inleving ervaren. Een serieuze voorsprong in deze beroepen die ervoor zorgt dat we ook bijzonder goed zijn in wat we doen. Mits we kunnen dealen met die ellendige valkuilen natuurlijk. Want iedere medaille heeft twee kanten en dat is bij onze hoogsensitiviteit ook zo.

Je brein werkt anders dan dat van de rest

Veel artiesten beseffen niet dat ze overweldigd worden door de overprikkeling en dat hun brein anders werkt dan dat van de rest. Verdoving is dan voor sommigen een (tijdelijke) uitweg, maar het lost natuurlijk niets op voor de lange termijn. De ervaring heeft me geleerd dat je dit perfect kan ombuigen voor jezelf.

Daar heb je drie dingen voor nodig:

- het bewustzijn dat je wilt dealen met de valkuilen om vol in je kracht te staan
- de verantwoordelijkheid bij jezelf te leggen, zodat je die kracht ook kan uitoefenen
- de tools en technieken om het concreet toe te kunnen passen.


Ik kan je helaas niet vertellen dat ik een magische gouden pil in mijn bezit heb en dat als je die neemt, je miraculeus 'genezen' bent. In de eerste plaats ben je al niet ziek. Er is niks 'mis' met je. Je brein werkt simpelweg net wat anders, waardoor de prikkels die je zowel in jezelf ervaart (zoals gedachten), als rondom je (zoals geluiden en beelden) dieper binnenkomen en meer gewicht krijgen. Dat maakt dat we meer zien, horen of voelen dan anderen gewaarworden en het een absoluut geschenk is wat we daar allemaal mee kunnen doen. Tegelijk zorgt dat er ook voor dat je sneller overprikkeld kan geraken, veel druk op jezelf kan gaan leggen en sommige zaken misschien wat moei-

lijker los kunt laten of naast je neerleggen. Als je dan als artiest niet goed in je vel zit en iedereen trekt langs alle kanten aan je, verlies je de verbinding met jezelf volledig. Dan heb je het gevoel dat je niets goed kan doen en er nog weinig van je eigen kern overblijft. Dit noem ik de gevarezone. Deze kan leiden tot het gaan verdoven van zichzelf, een laag zelfbeeld hebben, angststoornissen ontwikkelen of simpelweg doodongelukkig te zijn, waardoor je de connectie met je passie (tijdelijk) kan verliezen.

Onder een vergrootglas

Dit zijn allemaal redenen waarom ik zo graag met hoogsensitieve artiesten werk. Ze zijn net als jij en ik, maar ze voelen nog meer de zwaarte van de wereld op hun schouders. Alles wat ze doen wordt uitvergroot, waardoor ze sneller onzeker worden en aan zichzelf gaan twijfelen. Hoeveel presentatrices ik ondertussen gecoacht heb... Ze waren allemaal bloedmooi, maar dat zagen ze van zichzelf niet. Nog steeds hadden ze het idee van zichzelf dat ze niet goed genoeg waren en er niet hoorden te staan.

Als je eenmaal vastzit in zulke overtuigingen wordt het lastig om daar uit los te breken. Hoe meer ik met artiesten samenwerkte, hoe duidelijker het werd dat ze vaak zelf geen idee hebben waarom ze zich zo neerslachtig en soms ook eenzaam voelen. Dat ze zelf niet zien waarom de inspiratie niet meer stroomt of ze zich simpelweg niet gelukkig kunnen voelen met alles dat ze hebben bereikt. Het is voor mij een persoonlijke drive om artiesten bewust te maken van hun hoogsensitiviteit. Ik weet namelijk uit eigen ervaring wat het is om een passie te verliezen, omdat je jezelf in de weg zit en ik wens iedereen toe dat ze voluit in het leven staan, zoals ik dat nu ook doe. Wat is het mooi aan de andere kant. Wat voelde het als een bevrijding toen ik jaren geleden al die last van mijn schouders los leerde laten. Ik presteer nu meer en het kost me een stuk minder energie. Durf vol in je eigen kracht te staan. Laat de wereld zien wie jij bent en straal als die diamant waarvan ik weet dat ze in je zit! Shine on!



Ik weet hoe het is om een passie te verliezen omdat je jezelf in de weg zit