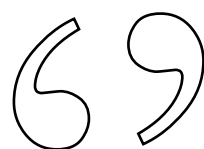


Acteur Jake (32) heeft al acht jaar geen goede filmrol meer kunnen krijgen en reageert zijn frustraties af op de mensen waar hij het meeste van houdt.

Bij de coach



HSP artist coach Cathy Spaas.



HSP's hebben een soort van 'optimale-optie-ambitie' geprogrammeerd in hun brein: ze willen altijd de beste keuze maken

JAKE: "Wat ik ook doe, er komen geen nieuwe opdrachten meer binnen, terwijl ik jarenlang een succesvol acteur was... Als hoogsensitieve man in een wereld waar veel van je gevraagd wordt, merk ik dat ik soms te bewust ben van mijn omgeving en dat maakt me dan onzeker. Als ik bijvoorbeeld een auditie doe voor een nieuwe rol, ben ik voortdurend bezig met het lezen van de gezichten van de casting crew. Dan gaan

CATHY: "Jake is een knappe Hollywoodacteur die ondanks zijn geweldige looks en schitterende acteer-carrière, niet goed in zijn vel zat. Door de actievere rechterhersenhelft van HSP's is het soms verleidelijk om door te slaan in het 'denken voor anderen'. Een sterk inlevingsvermogen is een absolute troef voor Jake en één van de redenen waarom hij ook zo briljant is als acteur. Daarnaast hebben HSP's een soort van 'optimale-optie-ambitie' geprogrammeerd in hun brein: ze willen altijd de beste keuze maken. Omdat je zoveel bezig bent met je sociale context, is het gemakkelijk om jezelf in het geheel te vergeten. Wanneer je je druk maakt over de gedachten van de casting crew zoals in het geval van Jake, ben je niet bezig met het inleven in je rol. Hoe goed je dan ook bent, je aandacht kan met volle intensiteit maar op één punt tegelijk liggen.

Nu is dit een heel specifiek voorbeeld, maar eigenlijk komen veel HSP's deze situatie geregeld tegen: op een feestje, bij familie of vrienden, tijdens het netwerken... Iemand hoeft maar vreemd te kijken en we stellen ons er direct vijfhonderd verdiepende vragen bij. Terwijl het meestal niet eens om ons gaat! Bepaalde ervaringen uit het verleden zorgen ervoor dat we minder gunstige overtuigingen creëren over een bepaalde situatie, onszelf of anderen. Dat wordt

er vragen door mijn hoofd, zoals 'Doe ik het zo goed?' en 'Is dit wat ze verwachten en zoeken?' Hierdoor verlies ik voeling met mijn rol waar ik eigenlijk juist al mijn inlevingsvermogen voor nodig heb. Het bezig zijn met de oordelen van anderen leidt me enorm af waardoor ik focus verlies, minder goed presteer en me onzeker voel. Ik wil het zo graag goed doen en ik lijk vast te zitten in een neerwaartse spiraal. Ben ik een pleaser

vervolgens weerspiegeld in hetgeen we op dit moment meemaken. Ons brein koppelt nieuwe situaties aan de oude herinneringen en bijhorende overtuigingen, waardoor we in een vicieuze cirkel lijken te zitten. Vergelijkbare situaties roepen dus instant emoties op die we destijds ervaarden, wat ervoor zorgt dat we vanuit tekort of gekwetstheid reageren. Op deze manier bouw je gewoontes op die erg destructieve patronen veroorzaken op de langere termijn. En dat was precies waar Jake mee worstelde. Door zijn hooggevoeligheid nam hij feedback persoonlijk op en kwam deze hard binnen, waardoor er een diepgevoerd gevoel ontstond dat hij niet goed genoeg was. De eerste stap om een patroon te veranderen, is door onderliggende overtuigingen aan te pakken. Dat doe je onder andere door herhaling. Wanneer je jezelf iets vaak genoeg blijft vertellen, ga je het op een gegeven moment effectief geloven. Maar ook emoties werken bijzonder krachtig om een idee of gedachte te laten doordringen in je onderbewustzijn. Dat bracht ons bij Jake's visie om de acteerwereld opnieuw te veroveren. We spraken af dat hij dagelijks meerdere keren af zou stemmen op die visie en zijn beeld zou koppelen aan het gevoel dat hij daar graag bij wilde ervaren, in plaats van te kiezen voor negatieve zelfpraat. Wanneer zijn gedachten dus begonnen af

of te perfectionistisch? Ondertussen is het acht jaar geleden dat ik een mooie rol heb gehad. Ik voel me zo gefrustreerd, onzeker en negatief, dat ik het begin af te reageren op mijn geliefden en niets meer verdraag. Wat kan ik doen om meer rust te vinden in mijn hoofd en ook tijdens die stressvolle momenten dicht bij mezelf te blijven, zodat ik mijn talenten opnieuw in kan zetten bij het acteren?"

te dwalen of hervielen in oude innerlijke conversaties die hem niet langer dienden, koos Jake er op dat moment heel bewust voor om deze gedachten te 'parkeren'. Parkeren is een term die ik graag gebruik voor het 'niet ingaan op bepaalde gedachten'. Dit is zonder oordeel - dat is wellicht het belangrijkste deel van deze techniek - kiezen om de gedachte te negeren. Niet omdat er iets mis mee is of omdat het niet mag, maar wel omdat je heel duidelijk voor jezelf hebt gesteld dat deze gedachtegang je niet dichterbij jouw visie brengt. Je beslist dan op dat moment om even rustig diep adem te halen en jezelf te trainen in het parkeren. Jake trainde zichzelf als een topsporter om hier bedreven in te worden, met als resultaat dat wanneer hij een auditie deed, hij zo op kon gaan in het moment, dat hij weer voluit aan het genieten was van zijn rol. Zonder oordeel, zonder in te vullen voor anderen, maar echt vol in zijn kracht en vooral vanuit plezier. Dit zorgde ervoor dat Jake zijn talenten als hoogsensitieve acteur in de verf kon zetten en zijn echte kleuren kon laten zien. Na acht jaar worstelen kwam hij met een andere energie opdagen en kreeg hij verschillende rollen aangeboden, waaronder de hoofdrol in een speelfilm. Iets wat hij zelf niet meer voor mogelijk had gehouden." *Info: www.cathyspaasacademy.com*