

Waarin sport en zang
wel (en niet) hetzelfde zijn,
in de ogen van een psycholoog

Zingen met een (SPORT-)PSYCHOLOOG?

Patricia Hermans

Voor sporters wordt het steeds normaler om een sportpsycholoog te hebben. Voor zangers is dat niet het geval, terwijl zangers vaak gevoelige mensen zijn én een heel persoonlijk vak uitoefenen. Een psycholoog voor artiesten, een psycholoog die zangers helpt hun talent optimaal te ontwikkelen en nóg beter te worden. Hoe zit dat nou precies? Ga je dan op de bank liggen? Moet je praten over problemen en over je verleden? Kan die psycholoog dan direct door je heen kijken? Of krijg je telkens de vraag 'En hoe voel je je daarbij?' naar je hoofd geslingerd?

Rondom de term 'psycholoog' hangt helaas een taboe. Er heerst een idee dat er iets 'mis' moet zijn om naar een psycholoog te gaan, dat iemand die bij een psycholoog terecht komt, zelf al in de mentale kreukels zit. Bovenstaande vragen komen voort uit zulke vooroordelen over psychologen. Naar een psycholoog gaan is niet hetzelfde als op de sofa liggen en praten over je verleden, met iemand die dwars door je heen kijkt, en zeker niet bij een prestatiepsycholoog. Prestatiepsychologie is erop gericht het beste uit jezelf te halen, om nóg beter te worden dan je al bent. Psychologie is namelijk de wetenschap van gedrag. Dit kun je gebruiken om problemen op te lossen, maar ook om jezelf te verbeteren en talentontwikkeling te bevorderen.

psy-cho-lo-gie (de; v)

- 1 wetenschap van de bewustzijnverschijnselen, van de belevingen en gedragingen
- 2 begrip van de menselijke geest

Bron: Van Dale woordenboek

Uit onderzoek dat ik in samenwerking met Marjolein Koetsier heb uitgezet, bleek dat mensen liever coaching zouden willen om zichzelf te verbeteren dan om een probleem op te lossen.

In de praktijk werkt dit vaak anders: de meeste zangers gaan pas op zoek naar een coach of psycholoog wanneer ze een probleem ervaren. Dit blijkt echter ook vaak niet te gebeuren, want sommigen zijn van mening dat grote obstakels 'bij het vak horen en je je vooral niet moet aanstellen'.

Coaching of psychologie

Het valt me op dat veel muzikanten niet helemaal openstaan voor een psycholoog, maar wel erkennen dat ze obstakels tegenkomen en ook graag hulp willen om zichzelf verder te ontwikkelen. Zo sprak ik laatst een zanger die zelf een aantal problemen had ervaren (writer's block, omgaan met verwachtingen van fans en critici, etc.), maar toch niet openstond voor een psycholoog. Toen ik vroeg wat hij van coaching vond, zei hij dat hij zelf een mental coach heeft. Opvallend: een psycholoog was taboe, maar een coach niet. Blijkbaar maakt het dus heel veel uit hoe het genoemd wordt, want uiteindelijk hebben een coach en een psycholoog vaak hetzelfde doel: de cliënt helpen om te gaan met obstakels en zichzelf verder te ontwikkelen. Ook heb ik het idee dat er over het algemeen een taboe bestaat op 'hulp vragen' onder muzikanten. Zo hebben sommigen het idee dat de problemen die ze ervaren 'bij het vak horen' en dat hulp hun creativiteit in de weg zal staan.

Gelukkig hoeft dit niet zo te zijn. Sterker nog, een coach of psycholoog die gespecialiseerd is in de begeleiding van muzikanten, kan je helpen jouw creativiteit en muzikaliteit te vergroten!

Topsport

In de topsportwereld is het wat normaler om een psycholoog te hebben. Een sportpsycholoog is een prestatiepsycholoog die zich heeft gespecialiseerd in sport. NOC*NSF biedt sportpsychologische begeleiding aan voor topsporters en ook de meeste voetbalclubs en jeugdopleidingen werken met een sportpsycholoog. Sport en muziek lijken stiekem heel veel op elkaar. Het zijn allebei talentgebieden. Ook zijn het gebieden waarbij het belangrijk is om op de juiste momenten optimaal te presteren. Omgaan met de druk kan dan een uitdaging zijn. Bij een sporter kan dit zorgen voor slechtere prestaties tijdens wedstrijden dan tijdens de trainingen, maar ook resulteren in zenuwen en onlogisch gedrag tijdens of rondom wedstrijden. Dit kan een vorm zijn van *performance anxiety*. Ook veel zangers hebben in meer of mindere mate last van *music performance anxiety*, vaak aangeduid als MPA of podiumangst. Het is dus voor zowel zangers als sporters belangrijk om mentaal sterk te zijn, om stalen zenuwen te hebben. Voor sporters en zangers geldt ook dat ze hun hele lichaam gebruiken, zowel fysiek als mentaal. Het is daarom belangrijk om fit te zijn en genoeg te trainen, maar ook om voldoende rust te nemen. Ook je mindset (Dweck, 2008) is enorm belangrijk in de sport en in de muziek. Dit is de manier waarop je in het vak staat. Zo kun je een statische mindset hebben, waarbij je gelooft dat talent aangeboren is en vaststaat, of een groei mindset, waarbij je gelooft dat talent te ontwikkelen is door ervoor te werken. Een fout wordt dan bijvoorbeeld gezien als een leermoment, niet als een afbreuk aan jou als persoon. Het hebben van een groei mindset bevordert de talentontwikkeling het meest, voor zowel sporters als zangers. Als prestatiepsycholoog houd ik me met deze dingen bezig.

De basis voor talentontwikkeling

Elke talentenloopbaan is gebaseerd op dezelfde drie basiselementen, of het nu gaat om een carrière in sport, kunst of wetenschap. Zo beschreef Bloom (1985) in 'Developing Talent in Young People' niet alleen de fasen van talentontwikkeling, maar ook de elementen die dit mogelijk maken. Ook het paddestoelmodel van Van Rossum (1993) gaat uit van drie pijlers: betrokkenheid, ambitie en hard werken. Het eerste element is **'sterke interesse en emotionele verbondenheid met een specifiek domein of talentgebied'**: het hebben van liefde voor de muziek. Het tweede element is de **'wens om een hoog level te behalen in dat domein'**: het hebben van ambitie. Sopraan Eva-Maria Westbroek beschrijft dit als de *'Amerikaanse mentaliteit'*: het hebben van een grootse droom en hier vooral ook voor gaan. Het laatste element is de **'bereidheid om grote hoeveelheden tijd en moeite te investeren, om een zeer hoog niveau te behalen in dat domein'**.

Om succesvol te worden moet je hard werken en doorzettingsvermogen hebben. Deze drie pijlers zouden gezien kunnen worden als de basis voor talentontwikkeling in elk talentgebied: liefde voor het vak, ambitie en doorzettingsvermogen.

Emotie

Voor zowel sport als zang is het dus erg belangrijk om ook met de mentale kant van het vak bezig te zijn. Een prestatiepsycholoog of coach kan hierbij helpen. Voor zangers is dat misschien nog wel belangrijker dan voor sporters. Iets waarin muziek zich onderscheidt van sport is emotie. Emotie en gevoel zijn essentiële onderdelen van muziek. Bovendien is zang misschien nog wel de meest emotionele vorm van muziek, je bent namelijk je eigen instrument. Het gebruiken van je eigen stem om muziek te maken is zo persoonlijk, zo diep en emotioneel, dat het als zanger extra belangrijk is om mentaal sterk te zijn.

Dit stuk geeft kort weer hoe ik er als psycholoog naar kijk. Ik ben enorm benieuwd hoe jullie als zangpedagogen hierover denken. Is zingen een topsport? Zo ja, kan een coach of prestatiepsycholoog waardevol zijn voor zangers?

Patricia Hermans

patricia@stalen-zenuwen.nl

www.stalen-zenuwen.nl

T: 06 53 60 91 18



Literatuur:

- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York, Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. Random House Digital, Inc..
- Van Rossum, J. H. A. (1993). *Op weg naar de top; ontwikkelingen bij sporttalent*. Richting sportgericht, 1, 5-12.
- Van Rossum, J. H. A. (2011). *Talentontwikkeling en topsport*. Ten minste 10.000 uur training... (deel 1). *Sportgericht*, 65(5), 32-37