

# DE PSYCHOLOGIE VAN DE MUZIKANT

## WAAR WORSTELLEN WIJ ZOAL MEE?

Het lijkt erop dat er bij muzikanten psychisch vaker iets schort dan bij de doorsnee burger. In geen enkele andere beroepsgroep bestaat er immers zo iets als de 'Club van 27': beroemde muzikanten die door drank, drugs of zelfmoord te vroeg overlijden. Is het zo dat het muzikantenbestaan en de roem mensen psychisch beïnvloedt of zijn mensen die zich intensief bezighouden met muziek bij voorbaat gevoelig voor psychische problemen? Psycholoog Daisy Gubbels begeleidt muzikanten in het maken van carrièrekeuzes, het overwinnen van angsten en het omgaan met roem. Zij legt uit waar wij muzikanten zoal mee worstelen en hoe psychische problemen kunnen ontstaan.

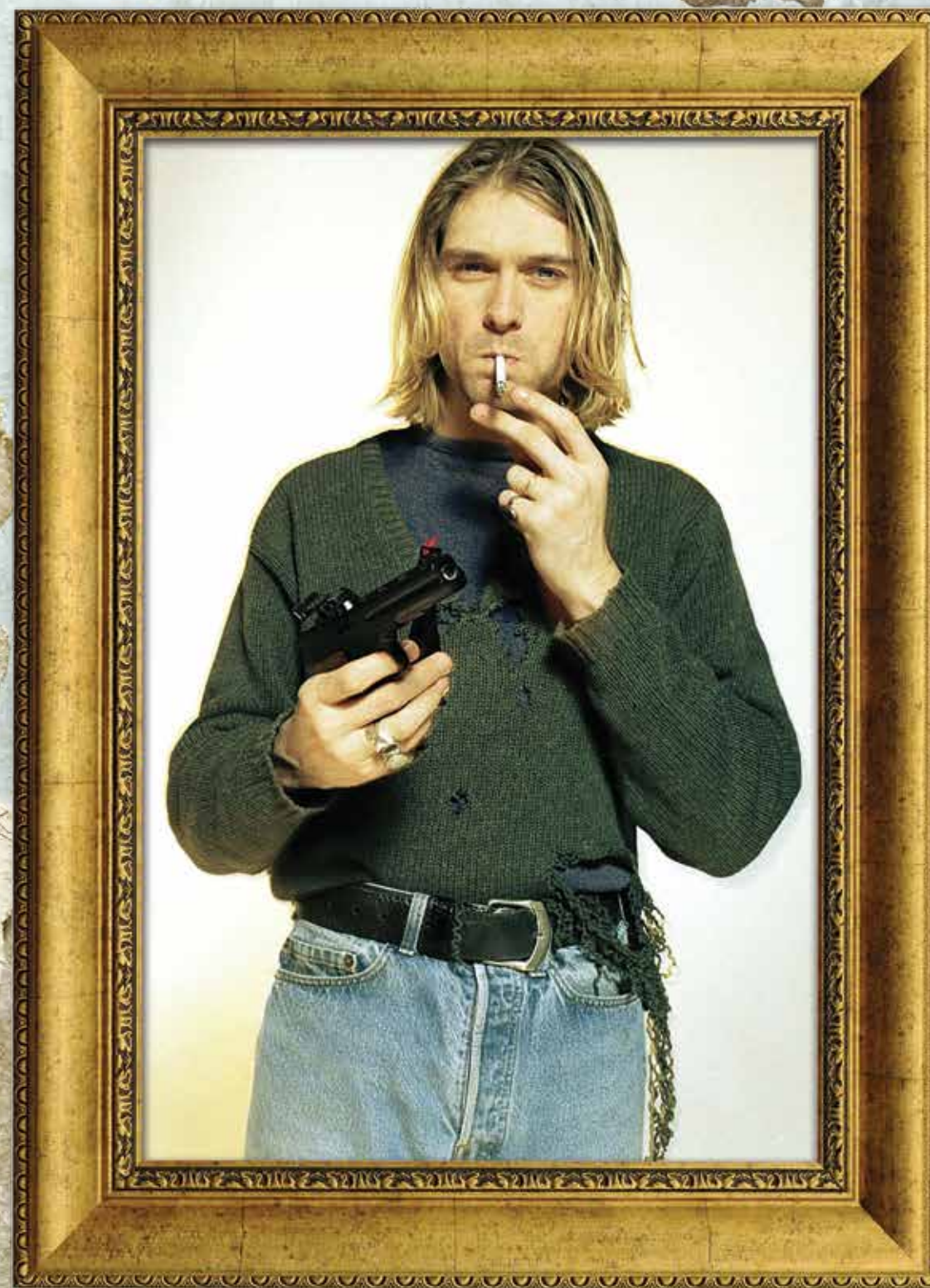
### *Zijn muzikanten een speciaal type mens?*

'Natuurlijk is ieder individu anders, maar grofweg kun je muzikanten indelen in twee groepen. De ene groep is van nature kunstzinnig, houdt van muziek maken, vindt zijn heil in deze artistieke expressie en vergaart hiermee als bijproduct bekendheid. De andere groep is juist op zoek naar bekendheid en kiest muziek als middel om dit te bereiken. Deze laatste groep zou ook de politiek in kunnen gaan of

iets anders kunnen aangrijpen om de status van roem en bekendheid te bereiken. Dit betekent niet dat muzikanten uit de eerste groep per definitie betere muzikanten zijn. Het najagen van roem, of ergens de beste in willen zijn, kan een enorme drijfveer zijn om veel tijd te investeren in de muzikale ontwikkeling. Het is wel zo dat muzikanten uit de tweede groep vaker in het commerciële segment zitten en meer bezig zijn met wat mensen van hun muziek of van hen als persoon vinden.'

### *Wat zijn de belangrijkste problemen en klachten bij muzikanten?*

'Uit een recent onderzoek blijkt dat 79 procent van de muzikanten ooit in zijn leven last krijgt van een psychische stoornis, terwijl dit bij



### **Kurt Cobain – drugsverslaafd, introvert, ADHD, gescheiden ouders**

**Werkwijze:** achterhalen van de functie van het drugsgebruik. Dit kan bij verdovende middelen bijvoorbeeld zelfmedicatie zijn tegen de chaos in zijn hoofd ten gevolge van ADHD. De functie dient dus weggenomen te worden voor er gestopt wordt. Vanwege zijn introverte karakter was hij meer gebaat geweest bij een behandeling gericht op creatieve therapievormen dan op verbale werkvormen. EMDR kan bijdragen aan het verwerken van trauma's of ingrijpende gebeurtenissen.





### Adele – plankenkoorts gepaard met angstaanvallen

**Werkwijze:** mindfulness in combinatie met gezonde voeding en een goede lichamelijke conditie. Met behulp van 'exposure in vivo' leert de cliënt zich bloot te stellen aan de situatie die angst oproept. Door zich lang genoeg hieraan bloot te stellen dooft de angstreactie. Hierdoor wordt de automatische angstreactie vervangen door een meer neutrale reactie. Specifiek kan mindfulness een artiest leren om tijdens een optreden zich te focussen op het moment en het publiek en niet op de eigen gedachten en de eigen lichamelijke gewaarwording.

de rest van de bevolking op 45 procent ligt. Dit zit hem in de aard van de muzikant en in wat het muzikantenberoep met iemand doet. De eerder genoemde tweedeling in het stereotype muzikant is ook van toepassing op de problemen waar de twee verschillende groepen tegenaan lopen. Iemand uit de eerste groep heeft vaak helemaal niets met het marketingwereldje rondom het muzikantenbestaan. Toch zal iemand uit zijn comfortzone moeten stappen en hieraan, tot op zekere hoogte, moeten toegeven om fulltime muzikant te kunnen zijn. Bij een muzikale carrière hoort nu eenmaal het promoten van je handelswaar. Ook podiumangst en plotselinge roem kan bij muzikanten uit de eerste groep veel stress opleveren. Zij zijn hier vaak niet op voorbereid omdat dit niet het hoofddoel was.'

'Artiesten uit de tweede groep hebben weer te kampen met andere problemen. Hun doel is om beroemd te worden en ze zijn enorm bezig met wat de buitenwereld van hen vindt. Zij zijn naast de muziek die ze maken ook zelf het uithangbord van hun carrière. Dat zorgt ervoor dat iemand 24/7 in zijn rol moet blijven en eigenlijk altijd aan het werk is om zijn imago op peil te houden. Dergelijke muzikanten kunnen hierdoor enorm veel stress ervaren en moeten daarom leren om dit wat meer los te laten. Deze artiesten kunnen ook narcistische trekjes vertonen en als de roem - waarvan zij denken dat ze daar recht op hebben - wegvalt, dan voelt het alsof ze alles verloren hebben. Zij hebben immers hun leven gewijd aan het behalen van deze roem.'

## Daisy's tips voor omgaan met podiumvrees

**Vermijd alcohol en andere verdoovende middelen** Op de korte termijn kun je hiermee je angst verminderen, maar op de lange termijn verergert het enkel je probleem en vergroot het je angst. Daarnaast ontwikkel je de gedachte dat je zonder verdoovende middelen niet kunt presteren.

**Vermijd cafeïne en andere oppeppende middelen** Op het moment dat je paniek ervaart heb je een verhoogde staat van opwinding. Je hartslag gaat sneller en je bloeddruk stijgt. Je begint te zweten en voelt je opgejaagd. Bij podiumvrees is er sprake van eenzelfde soort opwinding. Door het gebruik van oppeppende middelen zul je op het podium nog sneller een paniekgevoel krijgen omdat je lichaam hierdoor extra gestimuleerd wordt.

**Bereid je goed voor Een goede voorbereiding is het halve werk.** Podiumvrees is vaak minder overheersend als je ergens optreedt waar je eerder bent geweest. Omdat de situatie voorspelbaarder is, ervaar je minder angst. Dit geeft je een gevoel van controle en zekerheid. Deze zekerheid kun je ook inbouwen door ervoor te zorgen dat je alles goed geregeld hebt. Dan hoef je daar niet meer over na te denken en in gedachten heb je het optreden dan al (meerdere keren) beleefd. Podiumvrees komt meer voor bij jonge artiesten en bij artiesten met weinig ervaring. Dit laat zien dat voorbereiding en repeteren ervoor zorgen dat je angst minder wordt.

**Leer je gedachten te herkennen en te veranderen** We denken vaak dat een gevoel het gevolg is van een gebeurtenis. Angst is dan het gevolg van op het podium staan. Maar we vergeten dat er bij zo'n situatie een gedachte betrokken is. Podiumangst is het gevolg van de gedachte 'ik kan dit niet', of 'ik ben niet goed genoeg'. Vaak zijn zulke gedachten onrealistisch en erg overdreven. Door deze gedachten te leren herkennen en bij te stellen zul je minder heftige angstgevoelens ervaren.

**Pas 'mindfulness'-technieken toe** Wanneer je aandacht schenkt aan (negatieve) gedachten en gevoelens zullen deze op de voorgrond blijven. Leer met behulp van meditatie om je aandacht naar het moment te brengen, zonder angst voor de toekomst. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunnen hier ook bij helpen. Deze technieken kun je direct op het podium toepassen.

**'Door het gebruik van oppeppende middelen zul je op het podium nog sneller een paniekgevoel krijgen'**



'Losstaand van deze stereotype tweedeling bepaalt uiteindelijk het publiek wie beroemd wordt. We luisteren graag naar artiesten die wat hebben meegemaakt. We willen de pijn voelen van iemands problemen. Wij zijn als luisteraars dus ook degenen die muzikanten met psychische problemen beroemd maken. In zo'n geval zijn het de karaktereigenschappen, het verleden van de muzikant en zijn psychische toestand die hem interessant maken. Dat iemand zich vervolgens verliest in de roem, een narcist wordt en aan de drank en drugs gaat komt veelal door aanleg en datgene wat er al voor zijn bekendheid is gebeurd. Dat bekendheid uiteindelijk de trigger is die de boel laat escaleren kan niet altijd worden gezegd. Het muzikantenbestaan en roem zijn

**'79 PROCENT VAN DE MUZIKANTEN KRIJGT OOK IN ZIJN LEVEN LAST VAN EEN PSYCHISCHE STOORNIS'**





### Wibi Soerjadi – droomwereld, neigt naar verlies van contact met de realiteit

**Werkwijze:** meebewegen in de wereld van de cliënt. Op die wijze kan die zijn droomwereld volledig delen. Pas wanneer de 'fantasiereweld' voor cliënt en behandelaar volledig duidelijk is, kunnen hier realistische aspecten aan worden toegevoegd. Een persoon hard met zijn fantasiewereld confronteren kan een sterke averechtse reactie oproepen. Bij deze personen is het tevens van belang continu te evalueren waar de grens tussen schadelijk en onschadelijk gedrag ligt. Vreemd gedrag dat voor niemand schadelijk is, verdient een andere benaderingswijze dan vreemd gedrag dat voor de persoon en/of voor anderen schadelijk kan zijn.

risicoverhogende factoren, maar ook zonder kunnen muzikanten zichzelf verliezen.'

### Hoe vaak wordt er in de Nederlandse muzikscene gebruikgemaakt van een muzikantenpsycholoog?

'Het is nog een beetje een taboe, maar daar begint verandering in te komen. Gek genoeg vindt iedereen het heel normaal dat atleten mentaal ondersteund worden door een sportpsycholoog. Dat zou bij muzikanten ook zo moeten zijn. In Amerika zie je al wel dat artiesten veelvuldig aankloppen bij een artiestenpsycholoog. Als je

daar psychologie studeert, kun je je zelfs specialiseren in het behandelen van artiesten. Zodra mijn vak in Nederland iets meer geaccepteerd raakt, verwacht ik dat de opleidingen hier er ook ruimte toe gaan bieden. Op dit moment zit ik tjokvol met cliënten, maar ik heb ze eerst zelf moeten zoeken. De meeste artiesten weten nog niet dat er zoiets als een artiestenpsycholoog bestaat. Als muzikant is het natuurlijk een stuk fijner als je bij iemand terecht kunt die verstand heeft van jouw vakgebied. Ik verwacht dan ook dat ik het alleen maar drukker zal krijgen.'



### Jett Rebel – veel gepest vroeger, stemmingswisselingen (bipolair), constant onzeker over eigen werk en of dit wel goed genoeg is

Met behulp van cognitieve gedragstherapie kan hij leren hoe zijn eigen gedachten zijn gevoel beïnvloeden. Cognitieve gedragstherapie is een therapievorm waarbij de cliënt leert zijn automatische gedachten te herkennen en bij te stellen. Dit zijn vaak onrealistische gedachten zoals 'ik kan niets' of 'ik ben niet goed genoeg'. Deze gedachten gaat iemand met zich mee dragen vaak nadat er bepaalde gebeurtenissen hebben plaatsgevonden zoals pesterijen in de kindertijd. Wanneer je eerste automatische gedachte negatief is, beïnvloedt dit ook direct je gevoel en vervolgens je gedrag.

## Daisy's tips voor omgaan met roem

**Zorg voor meerdere identiteiten** Het zelf, of het ik, kun je zien als alles waarmee je je in het leven identificeert. Je kunt je bijvoorbeeld identificeren met de rol van vader, van zoon, van muzikant en van vriend. Een aantal van deze rollen worden je gegeven (zoals zoon) en een aantal creëer je zelf. Bijvoorbeeld door het beoefenen van sport, het uitvoeren van een bepaalde passie of het leren van een vak. Omdat roem vergankelijk is en je rol als 'artiest' en dan met name 'beroemd artiest' misschien niet blijvend is, is het belangrijk dat je je waarde ook ontleent aan andere delen van je identiteit.

**Behoud contacten die je had voordat je succesvol werd** Zodra je enige mate van succes vergaart zul je merken dat iedereen iets van je wil. Mensen vinden jou ineens veel interessanter en dit is vooral in het begin erg vleiend. Voor het nodige tegenwicht is het belangrijk dat je ook mensen in je leven hebt die je niet waarderen vanwege je roem, maar vanwege je persoonlijkheid.

**Erken groothedswaan en narcisme** Artiesten krijgen vaak de tip om met beide benen op de grond te blijven staan. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan wanneer je fans je verafgoden. Aandacht is egostrelend en je lijkt erkenning te krijgen voor jezelf als mens. Het is niet raar dat je dan gaat denken dat je meer waard bent dan sommige anderen. Herken deze gedachten bij jezelf en leer ze te waarderen als niet-realistisch.

**Blijf reflecteren en evalueren** In navolging op de vorige tip: blijf regelmatig reflecteren op je eigen gedrag en je eigen gedachten. Indien nodig kun je hier ondersteuning bij vragen. Stel jezelf vragen als: wat maakt mij gelukkig? Welke waarde hecht ik aan roem? Wat doe ik wanneer de roem weg valt? Door regelmatig te reflecteren en te relativieren voorkom je dat je afhankelijk wordt van de roem.

**Stap regelmatig uit je rol** Vergeet niet wie je was voordat je bekend werd. Als je beroemd bent, is het heel prettig om op vakantie te gaan naar een plek waar je niet herkend wordt of waar mensen niet geïnteresseerd zijn in je roem. Je bent dan weer een anoniem persoon. Deze ervaring is heel belangrijk. Plan daarom door het jaar heen voldoende momenten waarop je uit je roem stapt. Naast vakanties kan dit ook met retraites en coachweekenden.

## 'Plan door het jaar heen voldoende momenten waarop je uit je roem stapt'