

Over succes en falen in 30 verhalen
en 30 oefeningen

Marjo Crombach

April 2019
Ereprijs Training en Coaching

1e druk: Weemen web | print | promo
opmaak en vormgeving: Kelly Bogucki
ISBN: 978-90-829927-0-0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur/uitgever.

**Há apenas uma coisa que faz um sonho impossível de alcançar:
o medo do fracasso.**

Slechts één ding maakt een droom onmogelijk: de angst om te falen

Paulo Coelho: de alchemist, 1988

Voorwoord

Faalangst is een thema, dat mij geboeid heeft, zo lang ik er weet van had. Ik ken het uit eigen ervaring en als coach/begeleider van mensen die er last van hebben. Zowel volwassenen als jongeren.

Daarom begon ik in december 2017 een blog, waarin ik wekelijks verhalen over faalangst schreef. Naast mijn passie voor psychosociaal werk kon ik daarbij een andere passie botvieren: ik schrijf namelijk ook erg graag verhalen en andere teksten.

Voor die verhalen putte ik dus uit mijn ervaring op het gebied van faalangst. Zowel bij het begeleiden van jongeren als collega's op mijn voormalige school, als volwassen cliënten in mijn eigen praktijk Ereprijs Training en Coaching. Dat deed ik in individuele begeleiding en in trainingen.

Soms beschrijf ik in die verhalen authentieke situaties, zoals ik ze min of meer zelf heb meegeemaakt. Soms heb ik ze zelf bedacht rondom casuïstiek, waarvan ik het belangrijk vond dat deze een plek in het geheel zou krijgen.

Behalve in de verhalen en andere fragmenten, waarin ik zelf de hoofdpersoon ben, heb ik de anonimiteit gewaarborgd. Daardoor zullen de hoofdpersonen zichzelf nauwelijks kunnen herkennen, maar ze zullen zeker niet door anderen herkend worden. Het gaat immers ook niet om hun persoon, maar om het subthema dat in het bewuste verhaal aan de orde komt en waar zij model voor staan.

Na verloop van enkele maanden waren de casussen, die ik wilde opnemen allemaal wel voorbij gekomen. Dus ontstond het idee er een boek van te maken, de theorie om de verhalen heen te schrijven en er oefeningen bij te zoeken.

De verhalen zijn bedoeld om op een laagdrempelige manier herkenning van de situaties en subthema's op te roepen en om begrip te kweken voor anderen met het erin beschreven probleem. Met de theorie wil ik uiteraard de achtergronden duidelijk maken.

Ik heb daarbij vooral gebruik gemaakt van informatie uit de psychologische scholen, waarin ik ben opgeleid. Denk daarbij aan Neuro Linguïstisch Programmeren, Transactionele Analyse en Systemisch werk. Maar ook de Gedragspsychologie krijgt het deel dat haar toekomt.

Ook voor de oefeningen geldt, dat ik mij in eerste instantie door bovenstaande invalshoeken heb laten leiden. Maar een goede oefening, die niet bij een van de genoemde richtingen onder te brengen is, wilde ik niet versmaden. Elke oefening waarvan ik hoopte en zelfs verwachtte dat ze effect zou sorteren, was welkom. Het ging er immers niet om stokpaardjes te berijden, maar om dienstbaar te zijn aan mensen met faalangst. In die zin was mijn benadering pragmatisch. Oefeningen, die ik nergens kon vinden, heb ik tenslotte zelf geproduceerd.

Sommige oefeningen kun je als cliënt zelfstandig doen. Bij de meeste heb je toch wel een coach of therapeut nodig om je te begeleiden. Bij de vragen onder de verhalen is dat naar mijn mening niet nodig. Ze zijn bedoeld om een denkproces op gang te brengen. In de meeste gevallen is er geen "goed" antwoord mogelijk. Elk antwoord is goed, zoals het bij de persoon, die het bedenkt, opkomt. Er wordt immers gevraagd om bij jezelf naar binnen te gaan en op zoek te gaan naar je eigen ideeën, overwegingen en ervaringen en natuurlijk levert dat bij iedereen wat anders op.

Het boek is geschreven voor iedereen, die er gebruik van wil en kan maken. Veel casuïstiek speelt in het Voortgezet Onderwijs, doordat ik daar de meeste ervaring heb opgedaan. Maar de in de verhalen behandelde thema's en sub-thema's kun je overal tegenkomen. Je kunt het boek daardoor in dienst stellen van alle mensen, jong en oud, met allerlei bezigheden en beroepen, ook van diegenen die gedwongen of vrijwillig inactief zijn. Als je last hebt van faalangst, of als iemand uit je omgeving dat heeft, kun je je verdiepen in de 30 verhalen, de uitleg en de vragen die eronder staan. Coaches en therapeuten kunnen daarnaast hun voordeel doen met hoofdstukken als "Bronnen van faalangst", "Interventies" en natuurlijk met de oefeningen in deel 2. Zo is het boek bruikbaar voor een tamelijk breed publiek.

Tot slot nog een paar praktische punten. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je de noten, die in dat hoofdstuk vermeld zijn. De mensen die begeleid worden, noem ik in de oefeningen consequent cliënt. Omwille van de leesbaarheid worden personen als "hij" aangeduid, terwijl het dan meestal ook een zij kan betreffen, behalve als uit een verhaal duidelijk blijkt, dat het om een "zij" gaat.

De oefeningen staan in hoofdstuk 2. In het overzichtsschema, dat eraan vooraf gaat, heb ik zoveel mogelijk genoteerd om welke technieken en thema's het erbij gaat. In de tekst in hoofdstuk 1 tref je regelmatig balken aan, waarin oefeningen vermeld staan, die je bij dat stukje theorie kunt doen. Omdat sommige oefeningen meer elementen hebben, zijn ze ook vaker vermeld. Foto's, die niet van mijzelf zijn, zijn met toestemming geplaatst.

Ik wens iedereen veel leesplezier en zo nodig ook praktisch nut. Wie mij van feedback wil voorzien, kan die kwijt in het contactformulier op mijn website: <https://site-ereprijs.wixsite.com/home>.

Ik zal hem met aandacht lezen en – zo nodig – reageren.
Marjo Crombach



Deel 1 Op reis geleid door verhalen

0	Inleiding	13
	De evenwichtsbalk	13
	De zwarte rinkeltelefoon	15
1	Wat verstaan we onder faalangst?	20
	Misleidende, negatieve denkpatronen en gedachten lezen	21
	Auditie en dan een black-out	21
	De twee olifanten	23
	Over matchers en mis-matchers, (half)volle en (half)lege glazen	26
	Een gat in je CV	27
2	Soorten faalangst	30
	• Cognitieve faalangst	30
	• Sociale faalangst	30
	• Motorische faalangst	30
3	Negatieve en positieve faalangst	32
4	Wat merk je van faalangst?	33
	• Gevoel en lichamelijke gewaarwordingen	33
	Dat stemmetje in je hoofd: niet goed genoeg!	33
	• Gedrag	36
	- Teruggetrokken, stil en onopvallend gedrag	36
	- Brutaal, uitdagend en agressief gedrag	36
	- Clownsgedrag	37
	De clown van de klas	37
	- Uitstelgedrag	39
	Om vijf voor twaalf is het te laat	40
	- Vlucht- en vermijdinggedrag	42
	Over de datum	42
	- Geen of juist veel vragen stellen	46
	- Tijdnood	46
5	Waar merk je dat er sprake is van faalangst?	48
	• Thuis en op andere plekken waar je je voorbereidt	48

	op een taak of opgave	48
	De nachtbraker	48
	• Op de plaats waar je de prestatie moet leveren	55
6	Valkuilen	56
	• Werk doen dat je aankunt	56
	Het voordeel van de twijfel...	56
	• Voorbereiden moet	59
	Een goede voorbereiding is het halve werk!	59
7	Bronnen van faalangst	63
	• Ervaringen tijdens de zwangerschap	63
	• Succesangst	63
	• Loyaliteit	65
	- Verticale loyaliteit	66
	- Horizontale loyaliteit	66
	- Relaties tussen broers en zussen	68
	Na negen maanden zij aan zij...	68
	• Vroege negatieve ervaringen	71
	Gelukkig vallen appels soms ver van de boom	71
	• Pestgedrag	74
	Dikke Ben	74
	• Te veel ballen in de lucht	78
	Jonglerend door het leven	78
	• Misverstanden tussen kinderen en hun ouders	80
	Blikken van Bolletje	80
	• Misverstanden tussen kinderen en hun leerkrachten	84
	"Juffrouw Secuur"	84
	• Onbegrip en gebrek aan empathie	87
	Geluk of wijsheid?	87
	• Werken boven je vermogen	90
	Ieder zijn eigen talenten	90
	• Werken onder je vermogen	93
	• Verstrikkingen	93
	Een ondernemer in hart en nieren	93
8	Interventies	101
	• Op zoek gaan naar de bronnen	102

• De valkuilen dichtgooien	103
• Belemmerende overtuigingen vervangen	104
Interventies op basis van de TA (Transactionele Analyse)	104
- Wat zijn egotoestanden?	105
* De Kind-egotoestand	106
* De Ouder-egotoestand	106
* De Volwassene-egotoestand	107
• Werken met permissies	110
• Werken met feedback	116
• Werken vanuit de contextuele therapie	118
• De provocatieve benadering	120
• Systemisch werk	121
• Werken met hulpbronnen	123
Dansmarieke	123
• Werken met delen	125
• Ankeren	126
• Ontspannings- en ademhalingsoefeningen, visualisaties, metaforen en andere verhalen	127
- Ontspannings- en ademhalingsoefeningen	127
- Visualisaties	128
- Verhalen en metaforen	129
• Rollenspellen	129
• Vertrouwensoefeningen	130
• Oog krijgen voor het positieve	130
• G-denken	131
- Overwegingen vooraf	131
- Hoe werkt het G-denken?	131
• Het tekenen van een faalangstsjabloon	135
• Oefenen	135
• Heartmath	137
 9. Deelnemen in een groep	 139
"...maar ook zo vaak niet nodig!"	139
 10. Waarom zou je blijven leven met faalangst?	 148
Drempelvrees	148
Net zo stoer als vader!	152

11.	Stel je voor, dat het lukt!	156
	Balanceren op het slappe koord	156
12.	Stel je voor, dat het niet lukt!	159
	Een ongeluk zit in een klein hoekje!	159
13.	Voor wie?	162
	Een “Dierbaar bezit”	162
14.	Tien tips voor het omgaan met mensen met faalangst	166
	Goed voorbeeld doet volgen!	166
15.	Dankwoord	172
	Deel 2 Oefeningen	176
	Literatuur	248

De verhalen nog eens op een rij

	Titel	Hoofdstuk	Blz.
1.	De evenwichtsbalk	0	13
2.	De zwarte rinkeltelefoon	0	15
3.	Auditie en dan een black-out	0	21
4.	De twee olifanten	1	23
5.	Over matchers en mis-matchers, (half)volle en (half)lege glazen	1	26
6.	Een gat in je CV	1	27
7.	Dat stemmetje in je hoofd: niet goed genoeg!	4	33
8.	De clown van de klas	4	37
9.	Om vijf voor twaalf is het te laat	4	40
10.	Over de datum	4	42
11.	De nachtbraker	5	48
12.	Het voordeel van de twijfel	6	56
13.	Een goede voorbereiding is het halve werk!	6	59
14.	Na negen maanden zij aan zij...	7	68
15.	Gelukkig vallen appels soms ver van de boom	7	71
16.	Dikke Ben	7	74
17.	Jonglerend door het leven	7	78
18.	Blikken van Bolletje	7	80
19.	"Juffrouw Secuur"	7	84
20.	Geluk of wijsheid?	7	87
21.	Ieder zijn eigen talenten	7	89
22.	Een ondernemer in hart en nieren	7	93
23.	Dansmarieke	8	123
24.	"...maar ook zo vaak niet nodig!"	9	139
25.	Drempelvrees	10	148
26.	Net zo stoer als vader!	10	152
27.	Balanceren op het slappe koord	11	156
28.	Een ongeluk zit in een klein hoekje	12	159
29.	Een "Dierbaar bezit"	14	162
30.	Goed voorbeeld doet volgen!	15	166

Deel 1

Op reis geleid door verhalen

0 Inleiding

Verhaal 1 De evenwichtsbalk

Op vierjarige leeftijd werd ik lid van een turnclub. Enkele van mijn nichtjes zaten op turnen en nadat ik hun voorstellingen had gezien, leek mij dat ook wel wat.

We hadden het thuis niet breed, dus mijn moeder wilde het even aanzien. Geen geld uitgeven aan dure gymschoenen, die na een paar keer meedoen, werkeloos in een hoek zouden kunnen belanden. Nee, ik moest maar bewijzen dat ik het meende en voorlopig gymmen op mijn pantoffels. Goudkleurige, viltten pantoffels met bruine beertjes erop. Ik zie ze nog voor me.

Ervan overtuigd dat ik dat varkentje wel even zou wassen, ging ik enthousiast aan de slag en ik vond het heel leuk en spannend, op één ding na: de evenwichtsbalk. Mijn evenwichtsgevoel was (en is) beroerd en ik stond doodsangsten uit op dat apparaat.



Nadat we er één keer op hadden geoefend, werd ik voortaan in de nacht, voordat ik weer zou gaan turnen, krijgend van angst en badend in het zweet wakker. Ik zag mij dan proberen te balanceren op die balk, m'n evenwicht verliezen en vallen, op de grond en door de grond naar een soort dodenrijk. Daar lagen skeletten van kinderen die de evenwichtsbalk ook niet overleefd hadden. Ik schreeuwde het hele gezin wakker en nadat dat enkele keren gebeurd was, ging mijn moeder met me mee om te vragen, of ik die balk voorlopig mocht overslaan. De nachtmerries waren er elke week, de evenwichtsbalk werd maar af en toe gebruikt. Bovendien vond mijn moeder, dat je weliswaar niet meteen moest opgeven, maar dat een hobby vooral leuk moest zijn. Misschien zou het dan vanzelf wel een keer goed komen.

Helaas waren de pedagogische kwaliteiten van mijn turnjuffrouw niet geweldig en ik verliet de turnclub. Ze stelde zich nl. op het standpunt van "alles of niets", bang dat een ander kindje anders de ringen niet zou willen of de bok. Maar het was geen kwestie van niet willen, maar van doodsbang zijn. Dat ik nu ook de andere oefeningen zou missen, boeide haar niet. Gelukkig had mijn moeder nog geen geld uitgegeven aan echte gymshoenen...

Het evenwichtsprobleem, dat zich toen openbaarde, heeft me m'n leven lang parten gespeeld. Het is nooit onderzocht, in aanleg is het misschien een neurologische kwestie. Maar de angst, die ik er toen mee heb ontwikkeld, was beslist minder geweest, als ik wat meer begrip en hulp had ontmoet.

Als ik op een van mijn reizen een wiebelig, smal bruggetje zonder leuning over moet, grijpt de paniek me bij de keel. Toen ik jaren geleden een trektocht maakte langs rijstterrassen op de Filipijnen, moesten reisgenoten me aan het handje uit het dal leiden. Bij het besef dat de rijst aan de ene kant zo'n twee en aan de andere kant zo'n vier meter onder ons groeide, verstijfde ik op het smalle, rotsige, modderpadje en kon niet meer voor- of achteruit.

Als je last hebt van faalangst, kun je sommige activiteiten vermijden. Het was jammer, dat ik niet meer kon turnen en ook, dat ik smalle, wiebelige bruggetjes en glibberige padjes voortaan zo veel mogelijk moest vermijden, maar niet van levensbelang.

Maar om veel activiteiten kun je niet heen. Op school moet je toetsen maken, spreekbeurten houden, in groepjes samenwerken en contacten met leeftijdgenoten leggen. Taken, die voor kinderen met faalangst heel problematisch kunnen zijn. Afhankelijk van hun werk en omstandigheden moeten ook volwassenen aan zulke klussen geloven: examens afleggen, presentaties houden, samenwerken met collega's, een praatje maken op (personeels)feestjes. Dat zijn activiteiten, die je niet kunt ontlopen. Wie daarbij onvoldoende zelfvertrouwen en geloof in eigen kunnen heeft, kan samen met een coach of therapeut uitzoeken, waar de angst vandaan komt

en hoe je hem de baas kunt worden.

Met mijn verhaaltjes en schetsen over faalangst bij jongeren en volwassenen hoop ik de mensen die hier last van hebben een handreiking te geven. Misschien gaan er bij sommige lezers bellen van herkenning rinkelen. Sommigen groeien er in de loop van hun leven min of meer overheen. Hebben ze meer nodig, dan vinden ze het wellicht de moeite waard om er met een coach/therapeut mee aan de slag te gaan.

om over na te denken:

Iedereen heeft in z'n leven wel eens met een vorm van faalangst te maken.
Ga eens na wat jouw eerste ervaring met faalangst was.

- a. Hoe kwam je die tegen?
- b. Ging het om een noodzakelijke of een niet noodzakelijke taak?
- c. Hoe reageerden de mensen in je omgeving en wat betekende dat voor jou en je verdere leven?

Verhaal 2 De zwarte rinkeltelefoon

Ze was de was aan het vouwen, toen de telefoon ging. Het was nog zo'n ouderwetse, zwarte rinkeltelefoon. Nauwelijks nog verkrijgbaar, maar zij hadden er nog een. Hij was goed hoorbaar in het hele huis en ging je door merg en been, als je er toevallig net naast stond. De strijkplank stond er inderdaad naast en ze maakte een sprongetje van schrik. De telefoon rinkelde en dat betekende, dat iemand aan de andere kant van de lijn verwachtte, dat ze opnam. Maar dat durfde ze niet. Stel je voor, dat die iemand Frans sprak, dat die iets van haar wilde waar ze geen zin in had, dat ze niet uit haar woorden kon komen en begon te stotteren, zoals ze dat ook deed, toen ze nog een kleuter was, dat...en meer van dat soort gedachten schoot door haar hoofd.

Het apparaat hield na een minuut of wat op met rinkelen, ze slaakte een zucht van verlichting en ging door met vouwen. Een bloesje van haar dochter, waar ze eerst het strijkijzer overheen haalde, een spijkerbroek van haar zoon, die vol gaten zat, maar die hij prachtig vond en een stapel theedoeken. Af en toe keek ze wantrouwend naar het zwarte toestel, dat na een minuut of tien inderdaad weer opnieuw begon te rinkelen. Keihard, net zoals de vorige keer. Ze kromp ineens van ellende en ging naar de bijkeuken, waar ze hem met de deur dicht nauwelijks kon horen. Daar ging ze op een tuinstoel zitten, haar armen om haar romp gekruld en haar knieën opgetrokken. Bijna in foetushouding, maar dan zittend. Ze wiegde van achter naar voor en

weer terug, net zolang totdat het geluid verstomde en ze weer de keuken in durfde te gaan.

Terwijl ze aardappels aan het schillen was, vroeg ze zich af, wie er gebeld had. Misschien was het de mentor van haar zoon, die weer kattenkwaad had uitgehaald op school, of haar broer, die samen met zijn gezin langs wilde komen. Maar nee, die was het waarschijnlijk niet, want hij wist van haar telefoonfobie en stuurde meestal een kaartje, als hij haar wilde bezoeken. Ze had wel een iPad gehad, maar die had ze aan haar dochter gegeven, toen ze niet begreep, hoe ze ermee om moest gaan. De post of de telefoon, alleen op die twee ouderwetse manieren was ze bereikbaar, of nee, alleen de post, want de telefoon durfde ze niet op te pakken.

Toen de laatste aardappel in het water plopte, ging de telefoon voor de derde keer. De beller zou wel denken: “Driemaal is scheepsrecht,” of “Alle goede dingen in drieën” of zoiets. Maar dan was hij bij haar toch aan het verkeerde adres. Na de derde keiharde rinkel liep ze naar het toestel toe en stak haar hand uit. Niet om de hoorn op te pakken en de beller te woord te staan. Alsof ze haar vingers zou kunnen branden, tilde ze de haak enkele centimeters op en liet hem razendsnel weer op het toestel vallen. Het geluid verstilde, ze zuchtte en genoot van de weergekeerde rust.

De volgende dag liep ze achter haar karretje snel door de supermarkt, haar hoofd diep in haar kraag getrokken en haar blik vooruit. Ze had een boodschappenlijstje gemaakt om zo snel mogelijk klaar te zijn met haar klus. Sperzieboontjes, check, komkommer, check, karnemelk, check, hagelslag, check. Terwijl ze zich bukte om op de onderste plank een paar blikjes tomatenpuree te pakken, voelde ze ineens een zachte por in haar rug en een vrolijke stem schalde door de winkel. “Hé, hoi, wat goed dat ik je hier nu zie. Ik heb je gisteren een paar keer gebeld, maar je was zeker niet thuis?” Het was een vrouw, die wat verderop bij haar in de straat woonde. Haar rossige krulletjes dansten om haar gezicht en ze keek haar aan met pretoogjes, toen ze vervolgde: “Ik was bijna bij je aan komen bellen, toen je de derde keer weer niet opnam, maar mijn dochter zei, dat je vast naar je broer in Breda was.” De excuses werden haar in de schoot geworpen, dus ze antwoordde niet. Het liefste was ze weggelopen, zonder überhaupt tegen de buurvrouw te praten, maar ze beseftte, dat dat een heel gekke indruk zou maken. En ze was ook wel een beetje nieuwsgierig naar haar reden om haar te bellen en haar nu weer aan te spreken. Daarom bleef ze staan en wachtte zwijgend af.

De buurvrouw stoorde zich daar blijkbaar niet aan, maar ging vrolijk door: “Ik heb een paar zegelkaarten voor je volgeplakt en die wilde ik langs brengen. Je had toch op Facebook gevraagd, of er mensen mee wilden sparen. Ik wil wel, ik heb genoeg ovenschalen en als ik er nu iemand blij mee kan maken...”

Terwijl de buurvrouw doorratelde, gingen haar gedachten terug naar enkele weken geleden. Ze zat zelf helemaal niet op Facebook, maar haar dochter wel. Albert Heijn had een actie voor ovenschalen, die je met zegels bij elkaar kon sparen. Maar je had er 50 nodig om een zegelkaart vol te plakken en dat betekende toch wel 500 euro aan boodschappen. Dan mocht ze blij zijn, als ze er twee vol kreeg binnen de tijd van de actie. Toen ze het daar tijdens de avondmaaltijd met haar gezin over had, kwam haar dochter met het idee om mensen op Facebook te vragen, of ze mee wilden sparen. Anders dan zichzelf was haar dochter een allemansvriend. Ze was bevriend met de hele buurt, haar hele school en de hele volleybalclub, waar ze lid van was en ze had ook nog wat andere, losse contacten, natuurlijk. Haar dochter was duidelijk meer een kind van haar vader dan van haar moeder.

Ze voelde er zelf helemaal niets voor. Wat moesten de mensen wel niet denken, als zij op Facebook om zegeltjes kwam bedelen? En ze wilde ook niet, dat iedereen met volle kaarten aan haar deur kwam bellen. Dan moest ze zich iedere keer weer overwinnen om de deur open te maken. Haar dochter wimpelde al haar bezwaren weg en kreeg bovendien bijval van haar vader en haar broertje. Ze herinnerden haar eraan, dat ze anderen bij vorige acties had geholpen met sparen, het broertje van haar dochters vriend met voetbalplaatjes en haar tante Toos met dinerzegels. Waarom zou zij dan ook niet van anderen kunnen profiteren, die hun zegels zelf niet nodig hadden?

Uiteindelijk waren al haar bezwaren ontzenuwd en kon ze geen nieuwe meer verzinnen. En hoewel ze er eigenlijk nog steeds niet voor voelde, stemde ze in, met tegenzin, dat wel. Ze had de oproep die haar dochter op Facebook had gezet, niet eens gezien en eigenlijk was ze het hele gesprek al weer vergeten. Of niet vergeten, nee, ze had het verdrongen, want ze wilde er eigenlijk niets mee te maken hebben. Maar nu had die buurvrouw dus volle kaarten voor haar...

Het was de buurvrouw blijkbaar nog niet eens opgevallen, dat haar gesprekspartner nog steeds niet gesproken had. Haar mobiele telefoon was tijdens haar relaas gaan rinkelen met een gezellig salsadeuntje en daar stond ze nu vrolijk in te kleppen. Af en toe schaterde ze het uit. Het was blijkbaar een heel leuk gesprek.

Terwijl ze daar zo naar stond te luisteren, ging er een steek van jaloezie door haar heen. Dat zou ze ook wel willen. Zo'n telefoon gewoon beantwoorden, als hij rinkelde. Niet bang zijn, dat er allerhande nare dingen zouden gebeuren of van haar gevraagd werden, als ze dat deed.

De buurvrouw nam afscheid van haar telefonische gesprekspartner. Zo te horen had ze afgesproken de ander snel een bezoekje te brengen. Ze klapte de mobiel dicht, borg hem op in haar jaszak en zei: "Sorry, dat was niet zo netjes van me." Blijkbaar realiseerde ze zich niet, dat

de ander de hele tijd alleen nog maar had gezwegen. “Waar waren we gebleven? O ja, die zegelkaarten, wanneer kan ik die een keer langs brengen?” Ze schraapte haar keel en bracht met moeite uit: “Misschien kunt u ze een keer in de brievenbus gooien.” Ze beseftte, dat dat niet aardig was, maar wat moest ze met die vrouw over de vloer? Wat moest ze tegen haar zeggen? Wat moest ze haar aanbieden?

De buurvrouw schoot in de lach, die klaterende vrolijke lach en zei: “Ja, dat zou ik kunnen. Maar dat is toch niet gezellig. Weet u wat, morgenvroeg bak ik wafels. Hoe zou het zijn, als u die morgenmiddag eens bij mij zou komen proeven? Met een kopje koffie of thee, natuurlijk? En dan kunt u die kaarten meteen meenemen.” Hoewel de schrik haar om het lijf sloeg bij het idee het huis van de buurvrouw binnen te gaan, trok het voorstel haar ook wel. Ze zat eigenlijk altijd hele dagen thuis en als haar man naar zijn werk en haar kinderen naar school waren, was dat soms wel heel eenzaam. Toch deed ze een stap achteruit en zei: “Nee, sorry, morgenmiddag kan ik niet.”

De buurvrouw liet zich niet van haar stuk brengen en antwoordde: “Ja hoor, ik begrijp het al. En overmorgen waarschijnlijk ook niet, evenmin als de dag erna. Oké, dan gooi ik die kaarten wel in de brievenbus.” Ze voelde zich betrappt, stamelde: “dank u wel” en rende haast met haar karretje naar de kassa. Terwijl ze ook daar haar klus zo snel mogelijk klaarde, hoorde ze, hoe de buurvrouw bij de kassa naast de hare in een geanimeerd gesprek met de caissière verwickeld raakte en weer was daar zo’n steek van jaloezie: wat zou ze dat ook graag willen, gewoon een praatje met iemand maken. Over het weer, over de aanbiedingen in de winkel, over de op handen zijnde feestdagen. Het maakte eigenlijk niet uit waarover.

Toen de buurvrouw langs haar naar buiten liep, knikte ze haar vriendelijk toe kennelijk niet van de wijs gebracht door haar botte reactie.



Ze liep de andere kant uit naar huis. Haar tas, waar toch maar een paar kleine boodschappen in zaten, voelde loodzwaar aan. In de tweehonderd meter naar haar huis bracht ze haar zeker tien keer over van de ene naar de andere hand. Thuis gekomen sloot ze de deur twee keer af, een keer met de sleutel in het slot en nog een keer met het kettingslot erboven. Ze deed water in de waterkoker voor een kop thee. Terwijl ze met lange tanden een droog biscuitje weg zat te kauwen, vroeg ze zich af, hoe de wafels van de buurvrouw zouden smaken.

Ineens hoorde ze gerommel bij de voordeur. Ze deed de keukendeur op een kier open en zag dat de buurvrouw die zegelkaarten in de brievenbus had gegooit. Ze hoorde haar neuriënd weglopen. In de gauwigheid had ze zelfs nog kans gezien er een kaartje bij te schrijven, waarop stond dat, als ze zich bedacht, ze morgenmiddag, rond drie uur alsnog welkom was. Dat zij dat heel gezellig zou vinden. Ze raapte alles op en borg het op in een la. Terwijl ze de sperziebonen stond schoon te maken, ging ineens de telefoon. Met gemengde gevoelens keek ze naar het apparaat, dat haar er weer eens aan herinnerde dat er ook nog een wereld bestond buiten haar huis, die ze niet eindeloos kon ontlopen en opnieuw vroeg ze zich af, of de wafels van de buurvrouw lekker zouden zijn...

om over na te denken:

De hoofdpersoon van dit verhaal zou eigenlijk best willen veranderen, maar durft dat niet.

- a. Hoe heb jij het ooit meegemaakt, dat je iets diep van binnen graag anders zou willen doen, maar niet durfde?
- b. Hoe is het voor jou, als je zoiets tegenkomt in je leven?
- c. Wat doe je dan: laat je het erbij zitten, of ga je het aan?
- d. Als je het aangaat, hoe pak je dat dan aan?

1 Wat verstaan we onder faalangst?

Als we praten over faalangst hebben we het over de gevolgen van misleidende, negatieve denkpatronen. Je denkt, vreest iets niet te kunnen, terwijl je objectief gezien alle kwaliteiten, kennis en vaardigheden in huis hebt, om het wel te kunnen. Je moet bijvoorbeeld een toets maken, hebt de stof goed bijgehouden en begrijpt die, hebt ook de toets zelf goed voorbereid en toen je vader of moeder je de avond ervoor overhoorde, beheerste je alles zodanig, dat je er een (ruim) voldoende cijfer voor kon halen. Maar als je de klus dan moet klaren, ben je er toch niet toe in staat. Je weet antwoorden niet meer, kunt opgaven niet meer beredeneren, komt in tijdnood, raakt in paniek, schrijft onzin op, laat veel of zelfs alle antwoorden open en haalt die (ruime) voldoende dus niet. Uit het cijfer dat je haalt, blijkt de mate waarin je de stof of de vaardigheid beheerst, dus ook totaal niet. Als dit zich op meer terreinen voordoet en meestal is dat het geval, blijkt uit het rapport dat je vervolgens krijgt, dus ook niet wat je daadwerkelijk kunt en waard bent.

Het maken van een toets is hier als voorbeeld gebruikt, maar het kan spelen bij het leveren van allerlei soorten prestaties en bij het uitvoeren van allerlei soorten taken. Faalangst is het geheel van reacties, lichamelijk, cognitief, emotioneel en gedragsmatig op een situatie waarin je denkt te moeten presteren of je te moeten manifesteren. Uit het feit, dat de persoon in boven beschreven voorbeeld wel tot de prestatie in staat was, op het moment dat een vertrouwd persoon hem over het geleerde aan de tand voelde, op een moment waarop er nog niets vanaf hing, blijkt, dat de kans op mislukking bij faalangst een cruciale rol speelt.

Daarbij komt, dat je last hebt van Faalangst in bepaalde situaties, of bij bepaalde taken: een functioneringsgesprek, een voorspelbeurt bij muziek, het voordragen van een gedicht bij de bruiloft van je oom en tante. De faalangst ontwikkelt zich, voordat je aan de klus begint, is op zijn hoogtepunt tijdens de klus, kan nog even doorwerken, totdat je de uitslag verneemt, maar ebt dan ook weer langzaam weg.

Deze situatiegebonden angst is een andere dan ongerichte en onbestemde angst, die sommige mensen voortdurend voelen. Angstig zijn is bij hen een karaktertrek en hun angst maakt hun leven soms tot een hel. Alles kan altijd en overal fout gaan, ze lopen voortdurend gevaar (denken ze) en ze moeten steeds opletten, of simpelweg niet aan het maatschappelijk gebeuren deelnemen, maar een leven leiden in eenzaamheid. Natuurlijk kunnen ook deze mensen een beroep doen op psychosociale hulp, maar dit vraagt een andere benadering en ondersteuning dan faalangst.