 TEKST KALINKA HÄHLEN | ILLUSTRATIES KATE VAN HARREVELD

HÉ FAALANGSTHAAS, HOU DAAR ES MEE OP

Wie kent ze niet: de bekende killergedachten die allesbehalve complimenteus zijn voor jezelf. Mensen met faalangst gaan nog een stapje verder. Helaas heel herkenbaar voor journalist Kalinka Hählen.

Bekentenis: ik heb faalangst. Volkomen ongegronde faalangst. Even voor de beeldvorming: ik werk al jaren als journalist en eindredacteur – niet onverdienstelijk en niet voor de minste titels – maar telkens wanneer ik een stuk inlever, voel ik me misselijk, krijg ik hartkloppingen, heb ik een knoop in mijn maag en weet ik opeens ontzettend zeker dat het vreselijk slecht geschreven is en dat ik nu definitief door de mand val als schrijver. Ik slaap onrustig en check compulsief mijn blackberry op mailtjes en/of telefoontjes met de verlossende woorden, het liefst met een jubelende toon en schouderklopjes over hoe fantastisch het is. Hoe langer zo'n bericht op zich laat wachten, hoe meer ik ervan overtuigd raak dat ik NOOIT meer iets voor ze hoef te doen, omdat ze zulke rommel gewoonweg niet accepteren. De verlossende woorden komen bijna altijd, net als de complimenten. Ik hoef zelden iets te herschrijven. En nog steeds heb ik niet het idee dat het best in orde is wat ik doe.

Hetzelfde zie ik bij vriendinnen en collega's. Steeds vaker, lijkt wel. Heeft dat met toenemende werkdruk te maken, nu we gaan flexwerken, targets steeds hoger liggen en iedereen voor tweehonderd procent moet presteren dankzij bezuinigingen? Of verbeeld ik me dat, en komen we er gewoon vaker voor uit?

Voorbeelden heb ik legio. Neem mijn oud-collega K.. Zij was gevraagd voor een andere functie. Ze deed haar werk prima, toch dacht ze voortdurend dat ze een diploma moest halen waarmee ze kon bewijzen dat ze echt – heus – geschikt was voor deze baan. En dat terwijl ze dat in praktijk al bewees.

Of mijn vriendin P. Ze werkt al jaren in de kinderopvang en werd gevraagd voor een zwaardere functie binnen de organisatie in een zogenaamde 'probleemwijk'. Ze is een natuurtalent met kinderen, dus ze deed het fantastisch en iedereen was enthousiast. Na drie weken zegde ze haar baan op, omdat ze vond dat ze er niet de opleiding en kennis voor had. P.: "Ik dacht de hele tijd: ik kan het niet, ze zien iets ›

Het gevoel dat je adem afgesneden wordt, pijn op de borst, een raar gevoel in je hoofd... Ga d'r maar aan staan

‹ in mij wat ik helemaal niet in me heb. Het was hartstikke zwaar en ik werd zenuwachtig van het idee dat ik door de mand zou vallen."

Faalangst. Wat is dat eigenlijk? Een omschrijving zonder psychologisch jargon is er niet zo een-twee-drie. 'Faalangst is de angst om te falen, tekort te schieten of om aan bepaalde verwachtingen van jezelf of anderen niet te kunnen voldoen,' lees ik op Wikipedia. Ik bel psychosociaal therapeut en coach Vivienne Feitsma (45) van Your Coach, die o.a. mensen met faalangstproblematiek begeleidt. Zij schept helderheid, door te schetsen wat ons faalangstigen van 'gewone' mensen onderscheidt.
Feitsma: "Mensen die faalangstig zijn, koppelen datgene wat ze doen aan wie ze zijn. Anderen koppelen dat los: ik ben wie ik ben en wat ik doe, is wat ik doe. Gaat er iets fout, dan denkt degene met faalangst: ik ben fout, in plaats van: dat heb ik fout gedaan. **Dat maakt deze mensen bijzonder gevoelig voor kritiek, omdat ze alles persoonlijk nemen.**
Mensen met faalangst hebben bovendien een hoop negatieve zelfcognities: 'Ik ben dom, ik kan niks', dat soort dingen. Ik merk in mijn praktijk dat mensen feilloos kunnen opnoemen wat er mis is met ze, terwijl het stil blijft wanneer ik hen vraag wat er goed is. Meestal ga ik dan demonstratief koffie pakken ter versterking van die lange stilte. Als er dan eindelijk iets positiefs komt, dan gaat het bijna altijd over doe-dingen: dat ze bijvoorbeeld tevreden zijn met een project dat ze goed hebben afgerond. Deze mensen zijn namelijk opvallend vaak doeners. Ze willen iets doen, actie ondernemen, want daar hangen ze hun zelfwaardering aan op."
Vervelend herkenbaar, tot dusver. Ik ben ook maar zo leuk als mijn laatste stuk en als die euforie wegebt, weet niemand meer wie ik ben en ben ik voor altijd vergeten. Die gedachtegang blijkt ook een zere plek, weet Feitsma. "Faalangstigen zijn alles-of-nietsdenkers. Ze denken enorm zwart-wit. Ik hoor het aan hoe iemand praat: met veel generaliserende woorden als 'nooit', 'niemand', 'iedereen' en 'altijd'. 'Ik doe nooit iets goed', 'bij mij gaat alles fout', dat soort teksten. En waar mensen met faalangst ook goed in zijn, is voor anderen denken. Ze vullen in wat de ander vindt en meestal is dat negatief. Vaak zeg ik dan: 'Nou, jij bent veel knapper dan ik, want jij kunt voor een ander denken. Ik kan dat niet.' En dan vraag ik meteen hoe het komt dat ze niet de positieve gedachten van anderen kunnen lezen."

Ik ben op alle punten schuldig. Het idee dat ik ondermaats presteer, definitief ontmaskerd word als de beroerdste schrijver aller tijden, en dus aan de schandpaal genageld moet worden, maakt me verschrikkelijk angstig. Een typerende gedachte voor mensen met faalangst, weet Feitsma. "Iemand met faalangst denkt voortdurend ontmaskerd te worden. Maar de angst om te falen, is vaak erger dan het falen zelf." Denken dat je plotseling in je hemd staat is één ding, maar wat dacht je van het uit de weg gaan van taken (vermijdingsgedrag) of te veel te goed willen doen (overdreven perfectionisme), met alle gevolgen van dien? **En dan de lichamelijke symptomen als oorsuizen, hartkloppingen, maag- en darmklachten, pijn in de nek en rug of erger:** een burn-out of complete paniekaanval, het gevoel hebben dat je adem afgesneden wordt, pijn op de borst, een raar gevoel in je hoofd... Ga d'r maar aan staan.Ik kom er makkelijk vanaf, met een hartkloppinkje hier en daar, wat darmklachten, nek- en rugpijn en irritante piekergedachten, maar het is natuurlijk wel zaak dat de situatie niet verergert. Maar gebeurt dat automatisch? En wat is het punt waarop je professionele hulp moet gaan zoeken? Feitsma: "Ik weet dat mensen die het vrij heftig hebben zich herinneren dat hun angst ooit milder was. Je ziet dat het brein werkt als een kapstok waar steeds meer aan blijft hangen. Op een gegeven moment klapt die natuurlijk om. Ik denk dat je hulp moet zoeken op het moment dat het voor jezelf een belemmering wordt. Als je bijvoorbeeld voelt dat je de controle verliest of je zelfvertrouwen kwijtraakt."

Voor je op het station 'professionele hulp' arriveert kun je zelf natuurlijk ook sturing aanbrengen, waarover later meer. Ik ben namelijk net zo nieuwsgierig naar de 'hoe kom je eraan?'-vraag als naar 'hoe kom je eraf?' Ik wijs dolgraag het vingertje naar de opvoeding, die in mijn geval niet altijd even geslaagd verliep. Mijn moeder was niet gauw tevreden en vond vaak dat ik ondermaats presteerde. Ze schamperde bij alles wat ik deed dat ik dat toch beter kon. Zij had mij het IQ van Einstein toegedicht, ik dacht daar zelf heel anders over. Ondertussen heb ik wel het het-is-nooit-goed-genoeg-ethos van haar overgenomen. Ik draaf door in perfectionisme. **Ik wil een tien, haal een negen en denk dan dat ik voor een één geboren ben.** Verkeerde opvoeding, succesrecept voor faalangst. Of is dat te kort door de bocht? Feitsma: "Opvoeding kan een onderdeel zijn. Als je ouders zelf heel angstig waren en altijd ›

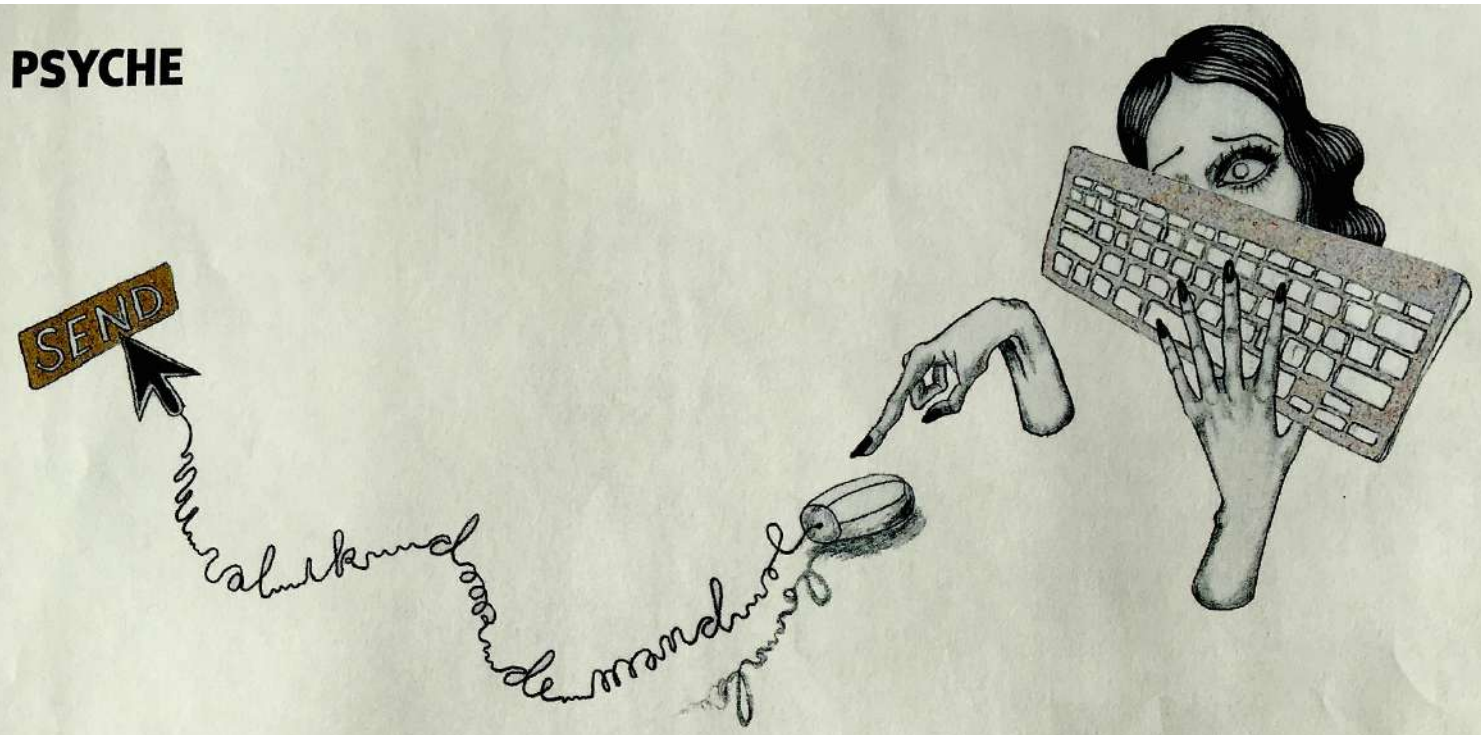
De therapeut:

'Gaat er iets fout, dan denkt degene met faalangst: ik ben fout, in plaats van dat heb ik fout gedaan'

NOOIT MEER FALEN

Alle begin is moeilijk. Kom op stoom met een paar tips van psychosociaal therapeut en coach Vivienne Feitsma.

- Maak een moodboard – in het echt of in gedachten – met leuke momenten uit je leven. Beleef de momenten die bij de plaatjes horen opnieuw en voel weer wat je toen voelde. Zo kom je op den duur makkelijker bij je positieve gevoelens: het is eigenlijk net het trainen van een spier.
- Luister naar hoe vaak mensen om je heen zeggen wat ze niet willen en vertaal dat in wat ze wel willen. Goed geoefend? Doe het vervolgens bij jezelf. Zo train je je brein dingen te herformuleren en uiteindelijk te denken in mogelijkheden en acties.
- Maak geen doemscenario, maar een droomscenario. Visualiseer tot in detail hoe jouw ideale situatie eruit zou zien en voel de blijdschap en trots die je zou voelen als dat zou gebeuren. Het helpt je je doelen te realiseren.
- Wees minder hard voor jezelf. Een beetje aardig zijn mag best.
- Verander de manier waarop je over jezelf praat. Zeg niet: "Ik ben een trut dat ik die klus niet perfect gedaan heb," want dat maakt je passief. Zeg liever: "Ik heb die klus goed gedaan, op een paar punten na, die ik de volgende keer anders aanpak door..." Dat werkt namelijk activerend.



Ik heb het het-is-nooit-goed-genoeg-ethos van mijn moeder overgenomen. Ik draaf door in perfectionisme

‹ riepen: 'Pas op', 'Doe niet dit, niet dat' of als er bij een rapport vol zevens gefocust werd op dat ene vijfje, dan kan dat met faalangst op latere leeftijd te maken hebben. Maar zo zwart-wit is het niet, het ligt aan je karakter en het moment of je ontvankelijk bent voor die emotionele situaties. Je ziet dat in gezinnen, waar het ene kind wel faalangst heeft en het andere niet, terwijl ze toch allebei dezelfde opvoeding gehad hebben."

Feitsma wijt een belangrijk deel van faalangst aan het brein zelf. "De meest recente ontwikkelingen en onderzoeken wijzen in die richting. Het lijkt er steeds meer op dat mensen die angstig zijn een overactieve amygdala hebben, een bepaald gebied in de hersens dat een belangrijke rol speelt bij de verwerking van prikkels en regulering van angst."

Totdat we dat spul met goed fatsoen uit de hersenpan kunnen lepelen – of beter: tot kalmte kunnen manen – is het handig om te weten hoe je hersens opereren, zo blijkt. "Het maakt niet uit of je iets denkt of daadwerkelijk beleeft, de lichamelijke reactie erop blijft hetzelfde. Stel: je wordt ontzettend afgesneden in het verkeer en dat gaat op een haar na goed. Je lichaam verkrampt en je voelt angst. Als je daarna in gedachten het filmpje van die gebeurtenis opnieuw afdraait, reageert je lichaam op precies dezelfde manier. Je lijf reageert dus op iets dat je je voorstelt." Helder: ik verkramp wanneer ik in mijn hoofd een horrorscenario – afwijzing – afdraai. Op den duur wordt die lichamelijke reactie een conditionering, een gevoel dat telkens terugkeert wanneer ik een schrijfsel met de *send*-knop aflever. Het is dus belangrijk om in gedachten niet door te draven, en een negatieve ervaring niet voor jezelf te blijven herhalen. Omgekeerd geldt hetzelfde: door een goeie ervaring telkens in je gedachten terug te halen, kun je opnieuw leren voelen waar je positieve emoties zitten.

Positieve emoties en gedachten, daar draait het allemaal om. **Want wat een faalangstig persoon vooral moet doen, is zijn negatieve zelfbeeld bijstellen.** Even voor de duidelijkheid: zo'n verwrongen idee over jezelf hoeft niet voor je gehele persoon te gelden, maar kan ook specifiek gericht zijn op een deelgebied. Ik vind mezelf bijvoorbeeld heel aardig en grappig. Maar waar ik vooral moeite mee heb, is geloven dat ik *a way with words* heb, dat ik de pen vlot hanteer. Ik moet dus leren complimenten te accepteren – want die krijg ik heus – en me daar trots over voelen, en me niet blindstaren op een miezerig puntje van kritiek in een juichrecensie. En wat ik ook niet moet doen: mezelf afkammen. Wat dat betreft kan ik een voorbeeld nemen aan mannen, want die lijken minder belast met faalangst dan de vrouwen om me heen. Ergens is dat logisch: mannen worden van oudsher geacht te presteren, in de jacht (bokje niet geschoten, mondjes niet gevoed), in veldslagen en oorlogen, op het werk. Carrière maken is voor hen vanzelfsprekender en zij trekken er, vol van zichzelf, of sterker, gespeend van zelfkritiek, strijdvaardig op uit. Feitsma draait het om, zij ziet juist veel mannen met faalangst in haar praktijk: "Ik denk dat voor mannen het taboe veel groter is en dat ze dus veel minder snel toegeven dat ze last hebben van faalangst. Daardoor blijft het bij hen misschien meer verborgen."

Absolute geheimhouding als tactiek, dus. Wat dat betreft ben ik beter af, want ik kan hier openlijk klagen over mijn faalangst en en passant wat tips opstrijken om mijn voordeel mee te doen. •

De therapeut:

'Waar mensen met faalangst ook goed in zijn, is voor anderen denken'