

Inleiding

Een belangrijke vraag is waartoe ouders hun kinderen opvoeden. De meesten willen dat het kind goede cijfers haalt en een zo hoog mogelijke opleiding volgt. Voor veel kinderen houdt dat in dat ze constant op hun tenen moeten lopen, waardoor zij zeer faalangstig worden. Als men wil dat kinderen tot goede volwassenen uitgroeien, zal men minder belang moeten hechten aan cijfers en diploma's, maar een goede relatie belangrijk moeten vinden en het waarderen dat kinderen een eigen mening hebben op allerlei gebied en geen naprater worden van anderen, dat ze assertief worden, enzovoort. Uit onderzoekingen van onder andere de Amerikaanse psycholoog prof. Abraham Maslow blijkt dat het, om tot een goede volwassene uit te kunnen groeien, nodig is dat in de vroegste jeugd een aantal basisbehoeften bevredigd wordt, waaronder veiligheid, goede communicatie, respect en liefde, informatie over tal van aspecten van de wereld. Volgens Maslow is maar 1% van de mensen min of meer volwassen.

In feite lijkt de mens meer op een computer, die geprogrammeerd is door anderen, en is hij of zij voor 99% het product van eindeloze propaganda, indoctrinatie en domhouderij, wat we opvoeding noemen. Een van de daarbij optredende problemen is faalangst, waarbij de wereld zoals ze is en andere mensen met hun negatieve opmerkingen te serieus worden genomen. Eigenlijk moet elk mens zichzelf deprogrammeren.

Veel mensen gaan ervan uit dat succes op het gebied van leren en in het leven nauw samenhangt met een goede of zelfs zeer goede intelligentie; dit is maar gedeeltelijk waar. Door allerlei negatieve factoren gaan de hersenen minder goed functioneren, door positieve factoren kan men deze beter doen functioneren en de intelligentie zelfs met tien tot dertig punten verbeteren. Voor het leven zijn, naast de leer-intelligentie, andere aspecten van de intelligentie belangrijk, namelijk de emotionele intelligentie (EQ) en de spirituele intelligentie.

Emotionele intelligentie hangt nauw samen met mensen goed aanvoelen, op verantwoorde wijze kritiek kunnen geven en op kritiek van een ander kunnen reageren. Spirituele intelligentie hangt nauw samen met weten en/of aanvoelen in welke richting we ons, als persoon en als mensheid, bewegen. Bovendien omvat zij het vermogen om bij elke opmerking, daad, gebeurtenis aan te voelen of deze een positief of negatief effect heeft op de ander in relatie tot diens ontwikkeling naar een meer volwassen mens.

Tot 1980 was ik als onderwijspsycholoog werkzaam bij een schooladviesdienst en moest ik regelmatig, op basisscholen en in het voortgezet onderwijs, leerlingen onderzoeken die faalangstig waren en gaf ik cursussen over faalangst aan onderwijzers en docenten die leerlingen met faalangst wilden helpen.

Sinds 1980 werk ik als zelfstandig therapeut en ik zie erg veel jongeren en ouderen met zeer uiteenlopende problemen, zoals migraine, lage rugklachten, hoge bloeddruk, slapeloosheid, koude voeten, huwelijksproblemen, communicatiestoornissen met ouders, partner, chefs, enzovoort. Vrijwel al deze mensen hebben ook last van een of andere vorm van faalangst.

Ik ga ervan uit dat we op aarde zijn om een goed, intelligent, wakker en vaardig mens te worden, die een positieve bijdrage levert aan de wereld. Een aspect van een volwassene is dat hij zichzelf kent, en daarbij ook een redelijke kijk heeft op dat deel wat de meesten het onbewuste noemen. Het is ook een aspect van zelfkennis als we een goed contact hebben met alle delen van ons lichaam.

Ik ga ervan uit dat we moeten proberen ons vaker 'ha' te voelen dan 'bah'. Dit geldt in principe voor elk facet van het leven, te beginnen met de periode in de moederbuik, het gezin waarin men geboren wordt, de relatie met beide ouders, broers, zusters; ook geldt het voor onze relatie met anderen, voor de vele scholen die men bezoekt, de leerlingen en docenten waarmee men omgaat. Autoritaire ouders en docenten worden als onprettig ('bah') ervaren; gepest worden, thuis of op school of op het werk, wordt ook als 'bah' ervaren.

Faalangst betreft vrijwel altijd het zijn in deze wereld met de steeds groter wordende eisen op allerlei gebied en de nodige kritiek van anderen als men daar niet aan voldoet. Dit alles hangt ook samen

met hoe belangrijk men allerlei zaken, zoals uiterlijk, afkomst, diploma's, de auto en dergelijke vindt en hoe sterk men zich met al deze zaken identificeert.

De wereld of maatschappij lijkt nauwelijks geïnteresseerd in groei naar een beter, intelligent mens, die zichzelf kent, over allerlei dingen nadenkt, een positieve bijdrage levert aan het eigen gezin, vrienden, clubs, het milieu, en die de nodige tijd uittrekt voor een goed boek, een goed gesprek met de partner, vrienden, de kinderen, enzovoort. Iemand die alleen op een eiland woont, heeft waarschijnlijk geen last van faalangst.

Velen zeggen dat de aarde een leerschool is. Vanuit het oogpunt van groei naar volwassenheid en vanuit spiritueel oogpunt lijkt het of de meeste mensen nog op de kleuterschool van het leven zitten, wat minder verkeren er op de basisschool, enkelen bevinden zich in het voortgezet onderwijs, een zeer klein aantal zit op de universiteit, maar is nog lang niet afgestudeerd. Vanuit het standpunt van de uiteindelijke mens gezien bevinden de meeste mensen zich misschien zelfs nog maar in de peuterspeelzaal.

De negatieve kenmerken van faalangstige mensen manifesteren zich in vrijwel alle aspecten van de persoon, zoals in zijn of haar lichaam, gevoelens en emoties, relaties, prestaties, in zijn kijk op zichzelf en op anderen en op de wereld als geheel.

Alle vormen van angst hebben een negatieve invloed op het lichamelijke en geestelijke functioneren en vormen zelfs een belemmering voor de groei naar volwassenheid en het in contact komen met datgene wat velen het 'Hogere Zelf', de 'Kern', 'het diepste Wezen' noemen. Volgens velen, waaronder ikzelf, is het doel van elk mens in contact te komen met zijn of haar ware wezen en daar zelfs één mee te worden. Zo'n persoon wordt 'verlicht' genoemd. Deepak Chopra, auteur van tal van boeken, zegt ergens dat een verlicht iemand 'ongevoelig is voor kritiek, maar ook voor vleierij'. Als dit waar is, is de kans dat iemand met faalangst verlicht wordt, uitermate klein. Vanuit dit standpunt bekeken is er alles aan gelegen het nodige aan faalangst te doen.

1

Wat is faalangst?

Veel mensen hebben last van faalangst. Onder faalangst verstaat men de angst dat iets dat men wil gaan doen of van een ander moet doen, mislukt. Velen noemen dit 'zich zenuwachtig voelen'. Bij leerlingen komt deze angst voor in de vorm van dichtklappen tijdens een proefwerk, tentamen of examen, of, als ze iets niet begrijpen, geen vraag durven stellen in de klas, of achter een andere leerling wegduiken als de docent in hun richting kijkt. Vooral bekend is angst voor een spreekbeurt, wanneer een groep leerlingen of volwassenen naar de spreker kijkt. Bij volwassenen komt men faalangst in tal van situaties tegen, zoals in een groep, bijvoorbeeld weinig zeggen tijdens een verjaardagsfeestje, of tijdens een vergadering geen vragen durven te stellen of alsmaar bang zijn iets te moeten zeggen. Bekend is de angst voor een autorijexamen.

Sommige mensen hebben in een groot aantal verschillende situaties last van faalangst, anderen alleen in bepaalde situaties of bij bepaalde mensen. Meestal heeft men last van faalangst, en daarmee minder goed functioneren of zelfs dichtslaan, bij belangrijke mensen die streng overkomen, zoals bij een strenge vader, docenten, een politieagent, een arts, enzovoort. Sommige kinderen, pubers en volwassenen hebben thuis nergens last van, maar wel op school, het werk of ergens anders; bij anderen is het juist andersom. Faalangst komt men zowel tegen bij mannen als bij vrouwen.

Faalangst hangt nauw samen met angst voor kritiek, waarbij men ook nog eens bang is omdat men niet weet hoe daarop te reageren. Mensen, zowel kinderen als volwassenen, kunnen werkelijk op alles kritiek hebben, op je uiterlijk, je kleding, je manier van praten, je manier van lopen, hoe je een hand geeft, hoe je kijkt, de kleur van je haar, je gezicht, je tanden; op je auto, de politieke partij waarop je stemt, de mensen met wie je omgaat, wat je eet of niet wilt eten,

je werk en de manier waarop je werkt, de snelheid waarmee je iets doet, de rommel die je maakt, de manier waarop je praat; het kan gaan over je man-zijn, over je inkomen, enzovoort. Wat de een goed vindt, vindt een ander slecht, wat de een mooi vindt, vindt een ander afschuwelijk; de een is bijvoorbeeld van mening dat je te veel praat, de ander vindt juist dat je zo gezellig praat; de een houdt van klassieke muziek, een ander vindt het vreselijk; de een vindt je een zwever omdat je gelooft dat er meer is tussen hemel en aarde, de ander meent dat je je tijd vooruit bent; de een vindt je een seks-maniak, een ander noemt je geaard; de een vindt dat je onbeschoft bent tegen je ouders, omdat je zegt waar je het niet mee eens bent, een ander vindt je assertief. Achter alle goedkeuringen of afkeuringen zitten duizenden normen en waarden.

Faalangst is ook de angst dat men moeilijk uit zijn woorden komt, gaat stotteren en dan wordt uitgelachen. Vrijwel altijd heeft die angst te maken met iets wat men in het verleden heeft meegemaakt, vaak meerdere malen, soms een enkele keer.

Faalangst lijkt vooral op te treden als men iets moet doen voor een ander, die met zijn of haar normen kijkt, luistert, beoordeelt en ‘veroordeelt’. Veel mensen hebben geen last van faalangst als ze alleen zijn, als ze iets voor zichzelf doen: iets opschrijven, tekenen, piano-spelen, in een schuurtje knutselen, autorijden, strijken, of achter een computer zitten, maar wel als ze op het werk achter een computer zitten en weten dat de baas bepaalde eisen stelt of dat ze iets binnen een bepaalde tijd klaar moeten hebben en onder druk moeten werken.

Een vrouw die een conservatoriumopleiding had, vertelde dat ze erg goed pianospeelde als ze alleen thuis was en wist dat niemand haar kon horen, maar dat ze enorm zenuwachtig werd als iemand in de kamer aanwezig was die haar kon horen. Ze gaf pianoles, onder andere aan kleine kinderen. Zelfs bij hen was ze zenuwachtig.

Een jongen van zeventien, die Frans gestudeerd had, vertelde dat hij geen enkel probleem had Frans te spreken met een Fransman, maar zenuwachtig werd als zijn vader, die erg goed Frans sprak, erbij stond. Die vader was erg kritisch en corrigeerde hem waar anderen bij stonden.

De meeste kritiek die men ontvangt zegt meer over de kritiekgever

dan over de ontvanger van de kritiek. De meeste kritiek wordt zeer gedachteloos gegeven, heeft een negatief effect op de kritiekontvanger, lichamelijk, emotioneel, en op gebied van het denken, maar ook op de kritiekgever zelf.

Faalangst is afhankelijk van de situatie

Ik heb de indruk dat faalangst vooral voorkomt bij mensen in een lagere maatschappelijke positie, zoals een kind bij zijn of haar ouders, een leerling bij een strenge onderwijzer, een medewerker bij een chef, vooral als deze streng is en kortaangebonden. Ik kom het veel minder tegen bij mensen die een hoge positie bekleden en de baas kunnen spelen. Sommige mensen hebben geen last van faalangst als ze baas of chef zijn over een aantal mensen, maar wel tegenover hun baas of directeur, die weer boven hen staat, aan wie ze verantwoording verschuldigd zijn en door wie ze beoordeeld kunnen worden. Dit zie je ook bij sommige leerkrachten en docenten. Tegenover leerlingen zijn sommigen zeer autoritair, maar onderdanig tegenover de inspecteur of de leidinggevenden van de school. Het lijkt of mensen in zeer hoge posities, zoals directeuren van bedrijven, professoren, ministers, nergens last van hebben, kennelijk omdat ze zo hoog gestegen zijn dat ze niemand meer boven zich hebben, wat niet wil zeggen dat ze als mens ook bijzonder zijn, vaak het tegendeel. Soms lijkt het of deze mensen, als mens, zelfs minder zijn, hun positie en macht misbruiken, zichzelf verrijken ten koste van duizenden anderen.

Men heeft meer last van faalangst als er veel van afhangt hoe men in een bepaalde situatie presteert. Bij sommige docenten is een rapportcijfer het gemiddelde van meerdere proefwerken. Sommige docenten geven, voor het bepalen van een rapportcijfer, maar een enkel proefwerk, waardoor er veel meer van afhangt. Voor faalangstige mensen is dat een ramp. Bij anderen is een rapportcijfer het gemiddelde van twee, drie of vier proefwerken. Op sommige scholen kun je een proefwerk overdoen als je het slecht gemaakt hebt en wordt dat slechte cijfer niet meegerekend. Als je op zo'n school een slecht cijfer haalt, is de kans groot dat je er niet zo zenuwachtig voor bent als voor een proefwerk dat je niet over kunt doen. In vroegere jaren was men, als men een examen niet haalde, een heel

jaar kwijt, nu een maand van de vakantie. Als je werkloos bent, een gezin moet onderhouden en een kleine uitkering hebt, zul je zenuwachtiger zijn als je ergens gaat solliciteren dan wanneer je vrijgezel bent en voldoende hobby's hebt om je niet te vervelen. Iemand die een nieuwe zaak gaat beginnen en daar tienduizenden euro's in steekt, zal heel wat banger zijn over de goede afloop dan iemand die voor een middag een marktkraam huurt om wat oude spullen op een rommelmarkt te verkopen. Enzovoort.

Als men faalangstig, verlegen of bang is, kan dit overal en bij iedereen zijn, maar het komt vaker voor dat het in bepaalde situaties optreedt. Ik moest eens een jongen van zestien jaar onderzoeken, die faalangstig was. Hij zat in de derde van het atheneum en haalde over de hele linie vrij slechte cijfers. Het wonderlijke was dat hij alleen bij de exacte vakken last had van faalangst, maar niet bij proefwerken over de Nederlandse taal en de vreemde talen. Toen ik hem vroeg of hij daar zelf een verklaring voor had, vertelde hij dat hij later naar de Militaire Academie wilde en dat hij alleen toegelaten zou worden als hij goede cijfers voor de exacte vakken had, de talen vond hij onbelangrijk; zelfs een vier halen deed hem weinig, ook als hij, bij een beurt voor de klas, een slecht cijfer haalde. Voor hem waren talen 'meidenvakken' en vond hij het zelfs een teken van een echte jongen zijn dat hij daar slecht in was.

Een zekere mate van angst is normaal, zeker als men ergens naar toe gaat waar men nooit eerder geweest is, of iets moet doen wat men nooit eerder gedaan heeft. Veel faalangstigen echter proberen te verbergen dat ze iets niet kunnen, dat ze zenuwachtig zijn, maar ze zijn dan tevens bang dat ze zich zullen verraden, dat ze gaan blozen, gaan stotteren, dat hun handen gaan trillen, enzovoort. Als men iets gaat doen, is er altijd een kleine of grote kans dat het niet lukt. Elk mens zou moeten weten hoe te reageren als iets niet lukt en als anderen daar negatieve opmerkingen over maken of je uitlachen.

Negatief zelfbeeld

Faalangst gaat samen met tal van andere zaken, waaronder een negatief zelfbeeld. Daarmee bedoel ik dat je jezelf, over de hele linie of op een of meer gebieden, als minder ziet dan je werkelijk bent,

dus dat je denkt minder te weten, minder handig te zijn of er minder leuk uit te zien dan de werkelijkheid is; of zelfs denkt dom en lelijk te zijn, terwijl het tegendeel waar kan zijn. Dit gaat vaak samen met dagelijks tientallen malen negatieve opmerkingen tegen zichzelf maken, waarbij men vaak overdrijft en zeer negatieve woorden gebruikt. Door dit negatieve zelfbeeld en de negatieve woorden die men tegen zichzelf zegt, is de kans groot dat het lichaam en de hersenen minder goed functioneren, waardoor zelfs iets mislukt wat in een ontspannen toestand wel zou lukken; men heeft bijvoorbeeld geen antwoord op een vraag, terwijl men het wel weet. Angst maakt dat er stoffen in het lichaam afgescheiden worden, waaronder adrenaline, die een negatieve invloed hebben op het goed functioneren van het lichaam en de hersenen, waardoor inderdaad de kans groter is dat men minder presteert en dus bevestigd wordt in de negatieve verwachtingen. Iemand die aan faalangst lijdt 'denkt' zelfs dat de kans op mislukken 90 tot 100% is en het eigenlijk geen zin heeft ergens aan te beginnen, bijvoorbeeld een proefwerk doen of een lezing houden of een autorijexamen afleggen. Als men er echt voor 100% van overtuigd zou zijn een proefwerk of examen niet te zullen halen, kan dit een dusdanige ontspanning veroorzaken, dat men juist wel slaagt.

De faalangstigen zijn dus 'pessimistisch', in ernstige gevallen 'doemdenkers'. Bij de voorbereiding van een examen zeggen ze constant negatieve dingen tegen zichzelf, zoals: 'ik zal het wel niet halen, ze zullen wel heel moeilijke vragen stellen'; 'mijn vader zal wel weer razend zijn als ik met een onvoldoende thuiskom'; 'het zal wel niks worden', enzovoort. Deze negatieve en telkens weer herhaalde opmerkingen kan men zien als een soort 'zelfhypnose'; men praat zichzelf steeds verder de grond in. Men moet hiermee ophouden en negatieve gedachten zelfs vervangen door positieve, soms 'affirmaties' genoemd; deze moeten dan weer niet overdreven positief en daarmee ongelooftwaardig zijn.

In de literatuur komt men de term 'positieve faalangst' tegen, maar het woordje angst heeft dan meer de betekenis van 'gespannen verwachting'. Deze zogenaamde positieve faalangst hangt samen met een positieve verwachting, waarbij men juist erg zeker is van een goede afloop. Door deze instelling worden positieve stoffen (en-

dorfine en serotonine) geproduceerd, die men blijheidshormonen kan noemen, waardoor het lichaam en de hersenen juist beter gaan functioneren, als het ware op een hoger toerental.

GEBREK AAN ZELF(OBSERVATIE) EN NIET LEVEN IN HET HIER EN NU

Faalangst gaat samen met andere negatieve verschijnselen, zoals verlegenheid, gebrek aan zelfvertrouwen, zich minder voelen dan anderen, niet tegen kritiek kunnen, gevoelig zijn voor vleierij. Gelukkig is er veel aan te doen.

Wat mij in het bijzonder opvalt is het enorme gebrek aan zelfobservatie en daarmee het gebrek aan zelfkennis; vaak heeft men dan ook geen kennis van lichamelijke aspecten die met faalangst te maken hebben, zoals het belang van goede ademhaling, het belang van zich goed kunnen ontspannen, het belang van de werking van de hersenen, waaronder de productie van verschillende typen hersengolven, het belang van voeding in verband met het denken; ook het verschijnsel dat men niet in het hier-en-nu leeft, en zich te veel met de toekomst bezighoudt.

Belangrijk is dat men inzicht heeft in wat faalangst is, in welke situaties men daar last van heeft en hoe deze ooit is ontstaan; ook is het van belang zich er bewust van te worden hoe men faalangst zelf in stand houdt door de negatieve opmerkingen tegen zichzelf en dat men bovendien moet stoppen met het maken van negatieve opmerkingen over zichzelf tegen anderen.

Het tegenovergestelde van faalangst is overigens ook een mogelijk probleem. Als men overmoedig is kan dat ook negatief uitpakken. Je kunt over de hele linie of op bepaalde onderdelen een enorm positief zelfbeeld hebben, bijvoorbeeld omdat je voor bepaalde vakken vaak goede cijfers hebt en daaruit concludeert dat je in die vakken gewoon goed bent. Ik heb enkele leerlingen getest, gesproken en behandeld, die van zichzelf dachten dat ze in bepaalde vakken op school erg goed waren en die daarvoor juist slechte cijfers behaalden. Uit het gesprek bleek dan meestal dat ze tijdens een proefwerk te oppervlakkig lazen wat er gevraagd werd, en dat ze te snel begonnen met het beantwoorden van de vragen. Ze waren te snel overtuigd dat ze wisten wat er stond, bijvoorbeeld welke grammaticaregel ze moesten toepassen. Omdat ze zo overtuigd waren dat ze

goed zaten, gingen ze zichzelf ook niet controleren, lazen ze de opgave niet voor de tweede keer, enzovoort.

Een technisch student (een zoon van vrienden) was erg goed in twee bepaalde technische vakken; hij wist ook dat hij in andere vakken minder goed was. Bij het eindexamen haalde hij voor de vakken waar hij zo goed in was twee vijven, voor de andere vakken zessen, zevens en achten. Meteen na het examen wist hij al dat hij die twee vakken verknald had, maar hij wist eigenlijk niet precies waardoor. Toen ik hem sprak, vroeg ik hem om in gedachten naar het moment van dat schriftelijk eindexamen terug te gaan en na te gaan hoe hij toen te werk was gegaan, hoe hij de vragen gelezen had, welke formules hij toegepast had, enzovoort. Hij had al snel door dat hij bij de vakken waar hij niet zo goed in was, alle opgaven minstens tweemaal gelezen had voor hij aan de beantwoording begon; bij die twee andere vakken had hij de opgaven maar één keer gelezen, omdat hij ervan overtuigd was dat hij dat helemaal in zijn vingers had en wel eventjes zou doen.

GRAUWSLUIER

Faalangstigen onderschatten zichzelf vaak op een of meer terreinen of over de hele linie. Het zich minder voelen betreft vaak kennis over bepaalde onderwerpen, zoals deze op school vereist is, of bepaalde vaardigheden, zoals autorijden, maar het 'spreidt' zich als een grauwe wolk uit over de hele geest en men vindt dat men, als mens, minder is. Men stelt kennis en iets kunnen gelijk aan 'zijn'. Men voelt zich 'niet-oké'. Dit kan zo erg zijn dat je het gevoel hebt er niet te mogen zijn, dat je geen recht hebt op jouw plekje op deze wereld, dat je het liefst weg zou willen kruipen, zodat niemand je nietswaardigheid kan zien en last van je heeft. Vaak gaan de mensen met faalangst ervan uit dat zij hun bestaan moeten verdienen door hard werken en perfecte resultaten te leveren.

De 'gebieden' waarop dit zoal speelt zijn: minder snel en minder helder kunnen denken, een minder goed geheugen hebben (alles vergeten), zich niet kunnen concentreren, geen aanleg hebben voor talen of exacte vakken, langzaam van begrip zijn, moeite met praten of gedachten onder woorden brengen (vaak door gebrek aan training thuis of elders), een geringe woordenschat bezitten, doordat ouders of anderen weinig met hen spraken en hen ook later wei-

nig of niet helpen met het uitbreiden van de woordenschat; vaak hebben deze mensen ook weinig vaardigheid vrienden te maken en te houden.

Dit alles heeft niets met je mens-zijn te maken. Tijdens mijn gesprekken met cliënten praat ik met hen over al deze zaken, waardoor ze beter zien wat de oorzaak is van hun achterstanden. Elk van deze zaken kun je verbeteren door goede voeding, ontspanning, herbeleving van verdrongen emoties, je laten masseren, zelfkennis, gesprekken met anderen, goede boeken lezen, enzovoort.

ANGST VOOR DE GEVOLGEN VAN FALEN

Bij faalangst gaat het niet alleen om de angst dat iets niet gaat lukken, maar vaak nog meer om wat daarna gaat komen, zoals negatieve opmerkingen, belachelijk gemaakt worden of, bij jonge kinderen, lichamelijk geweld in de vorm van geslagen worden door een ouder (vaak de vader), straf krijgen, of, als men een baan heeft, geen opslag, geen promotie of zelfs ontslagen worden, enzovoort. Hoe groter de straf die men voorziet, des te groter vaak de faalangst. Die negatieve verwachtingen hangen nauw samen met voorgaande ervaringen. Hoe vaker men negatieve kritiek te horen heeft gekregen, des te groter de negatieve verwachtingen en des te groter de faalangst.

Leerlingen met faalangst zijn bang, dat de docent zeer negatief zal reageren als zij geen antwoord kunnen geven op een vraag, of dat de klas hen uitlacht. Bovendien weten leerlingen niet hoe ze op negatieve reacties kunnen reageren, ze klappen dicht en 'staan met de mond vol tanden'.

Faalangstigen zijn vaak ook onzeker. Als zij een ander zouden willen vragen mee uit te gaan of langs te mogen komen, zijn ze bang dat die ander hen zal afwijzen. Als ze thuis eten klaarmaken, zijn ze bang dat de anderen zullen zeggen dat het 'vies' smaakt. Ze hebben dus zeer negatieve verwachtingen van wat er zal gebeuren, *nadat* ze iets minder goed gedaan hebben of iets zelfs helemaal mislukt is. Ze zouden moeten weten hoe ze zouden kunnen reageren als het eten inderdaad helemaal zou mislukken (dan gaan we toch lekker naar de patatboer ...). Mensen met weinig faalangst hebben die negatieve verwachtingen in zeer geringe mate of helemaal niet en als

een ander negatief reageert, weten ze vaak wel iets terug te zeggen. Ik heb de indruk dat faalangst en andere angsten uiteindelijk verband houden met lichamelijke pijnen die men in de vroegste jeugd heeft ervaren in de vorm van geslagen worden, geschopt worden en dat dit lichamenlijk door elke negatieve opmerking ‘gereactiveerd’ wordt. Eckhart Tolle, de auteur van het boek *De kracht van het Nu*, noemt al deze negatieve ervaringen het ‘pijnlichaam’, dat bij sommigen zeer groot is. Die opgeslagen pijn kan ook het gevolg zijn van ‘milde pijnen’ in de vorm van honger, dorst, kou. Pijn kan ook gekoppeld zijn aan het onthouden van aandacht, liefde; afgewezen worden wordt vaak als erger ervaren dan bruut lijfelijk geweld, vooral als het vaak en gedurende langere tijd gebeurt.

De maatschappij is voor een groot deel gebaseerd op angst

Faalangst kan men niet los zien van de wereld, het gezin, de ouders en hoe zij met het kind omgingen, de manier van opvoeden, de godsdienst waarin men opgroeit, de scholen die men bezoekt, de docenten van wie men les krijgt en de negatieve manier waarop deze op overtredingen en/of fouten reageren, de normen en waarden die gehanteerd worden en aan de hand waarvan je beoordeeld wordt, de maatschappij, die steeds hogere eisen stelt en steeds agressiever lijkt te worden, enzovoort.

Veel structuren in de maatschappij zijn gebaseerd op angst, ook het onderwijs doet daaraan mee, en veel ouders gebruiken angst bij het opvoeden in de vorm van dreigen met straf, of ze gebruiken zelfs lijfelijk geweld tegenover hun kinderen.

Er zijn ook nog steeds regeringen die geloven in terreur en angst. Steeds meer mensen accepteren deze zaken niet meer van hun leiders en ‘misleiders’ en komen steeds vaker en steeds makkelijker in opstand. Men wil als mens behandeld worden, men wil studeren en een kans krijgen. Autoritaire leiders krijgen het steeds moeilijker. Ik denk ook dat veel jeugdcriminaliteit samenhangt met strenge gezinnen, faalangstige kinderen, mislukken op school, gebrek aan zelfvertrouwen, zich aansluiten bij groepen of bendes en daar geëerd worden.

Faalangst heeft meestal betrekking op geen succes hebben op maatschappelijk gebied, met alle gevolgen van dien; slechts heel af en toe hoor ik dat iemand het gevoel heeft gefaald te hebben in zijn

functioneren als mens, maar wat wel weer vaak voorkomt is dat men zichzelf vindt falen als vader of moeder.

Een van de oorzaken van faalangst zijn ouders die denken dat ze alles beter weten en beter kunnen dan hun kinderen; meestal zijn het moeders die daar last van hebben. Dit type moeder staat de hele dag klaar met adviezen en kritiek, waarvoor je als kind dan ook nog dankbaar moet zijn. De kinderen krijgen het gevoel dat moeder hen voor dom en onhandig verslijt. Een universitair geschoolde vrouw van vijfendertig vertelde over haar moeder, die dagelijks belde en zich overal mee bemoeide. Zo vond ze het huis waarin haar dochter woonde te klein en de buurt slecht, dat de baan van haar dochter beneden haar stand was, ze de kinderen verkeerd opvoedde, ze vlees moest blijven eten, de man van haar dochter wat meer in de huishouding moest doen, dat ze geen broeken moest dragen omdat dat onvrouwelijk was en dat de kinderen zelf hun speelgoed op moesten ruimen. De vrouw werd er gek van, maar ging er slechts zeer zwakjes tegenin. Na enkele gesprekken met mij liet ze dit niet meer gebeuren en vertelde haar moeder dat ze haar eigen leven wilde leven en heel goed zonder de dagelijks raadgevingen van haar moeder kon. De moeder reageerde zeer emotioneel, voelde zich afgewezen, maar accepteerde het uiteindelijk wel.

De negatieve gevolgen van faalangst op korte en lange termijn

Faalangst heeft tal van negatieve gevolgen op allerlei gebieden, waaronder de lichamelijke gezondheid, het gevoelsleven, de relaties met anderen, de prestaties op school en op het werk, en de spirituele ontwikkeling.

MINDER GOEDE GEZONDHEID

Faalangst maakt dat allerlei spieren verkrampd zijn, wat energieverlies betekent. Vrijwel altijd hebben mensen met faalangst spanning in het achterhoofd en produceren hun hersenen voornamelijk snelle bètagolven, wat betekent dat ze minder goed slapen en zich overdag minder goed kunnen concentreren. Vrijwel allen ademen vooral met de borstkas, waardoor ze minder zuurstof binnenkrijgen dan wanneer ze de buik zouden gebruiken bij het in- en uitademen; dit kan een van de oorzaken zijn van depressie en zich moe voelen.