

Het geheim achter faalangst

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG
Nieuwenbroek, Ard
Het geheim achter faalangst

Uitgeverij Quirijn
Oirschot, 2017
ISBN: 978-90-79596-41-6
NUR: 100

©2017 berust bij de uitgever
Vormgeving: Kabeljauws, Eersel

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

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351 zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471, en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Het geheim achter faalangst

Ard Nieuwenbroek



Inhoudsopgave

Voorwoord	7
1 Faalangst: bekende begrippen en een nieuwe benadering	9
1.1 Wanneer is er sprake van faalangst?	10
1.2 Aan faalangst lijden doe je nooit alleen	11
1.3 Een nieuwe benadering van faalangst	13
1.4 Wat houdt de contextuele benadering in?	13
1.5 Drie bekende manieren om naar de werkelijkheid te kijken	14
1.6 De contextuele benadering van Nagy	16
1.7 De contextuele benadering en faalangst	18
2 De betekenis van ouders bij begeleidingsactiviteiten	20
2.1 Ouders-kind-school: een dynamische driehoek	21
2.2 Samen met de ouders	24
2.3 Een valse start	25
2.4 Meekijken op een bijeenkomst met ouders	29
2.5 Hoe komt een kind aan faalangst?	42
2.6 Soorten loyaliteit, meervoudige partijdigheid en horizontale erkenning	45
3 Loyaliteit en faalangst	47
3.1 Verticale loyaliteit	47
3.2 Horizontale loyaliteit	49
3.3 Meervoudige partijdigheid als basishouding en als vaardigheid	50
3.4 Erkenning geven als noodzaak bij faalangstbegeleiding	53
4 Legaten en delegaten	57
4.1 Helpende en remmende familieboodschappen	58
4.2 Loyaal tot in de faalangst	61
5 Geven en ontvangen in relatie tot zelfvalidatie	64
5.1 Werken vanuit drie dimensies	65
5.2 De kracht van de vierde dimensie	66
5.3 Faalangst als uiting van een gebrekkige zelfvalidatie	67

5.4	Als geven en ontvangen niet in balans zijn	69
5.5	Vormen van erkenning	71
5.6	Vader en zoon bij de visboer: voorbeelden van gemengde erkenning	73
6	Parentificatie en faalangst	78
6.1	Het begrip parentificatie	78
6.2	Actieve en passieve parentificatie	80
6.3	Constructieve en destructieve effecten van parentificatie	82
6.4	Faalangst en parentificatie	83
6.5	Deparentificatie	86
6.6	Na de deparentificatie werken aan faalangst	87
7	Familieopstellingen	89
7.1	Systeemfenomenologie	89
7.2	Intergenerationele openstaande rekeningen	90
7.3	De werkwijze bij familieopstellingen	91
7.4	Delegaten, deparentificatie en de mogelijkheden van familieopstellingen	93
8	G-denken vanuit contextueel perspectief	97
8.1	Het G-denken	98
8.2	Hoe kan denken onze gevoelens helpen?	99
8.3	De contextuele benadering toegepast bij G-denken	102
9	Relationeel communiceren	109
9.1	Communiceren: eenvoud is schijn	110
9.2	Relationeel communiceren bij Levinas	112
9.3	Relationeel communiceren en feedback	113
9.4	Feedback-plus	115
10	Werken met poppetjes	118
10.1	De meerwaarde van werken met poppetjes	119
10.2	De gebruikte materialen	121
10.3	Werken met poppetjes: hoe gaat het?	122
10.4	De poppetjesmethode vertaald naar kinderen met faalangst	124
	Ten slotte	128
	Bronnen	129

Voorwoord

Iemand vroeg me laatst: ben je nu nooit eens uitgeschreven over faalangst? Nu: het antwoord ligt voor u. Opnieuw een boek over faalangst. Het zoveelste, na het verschijnen van het eerste boek in 1989.

Het mooie in het leven is dat alles in ontwikkeling blijft. Niets staat stil. Het denken over faalangst staat ook nooit stil. Nieuwe inzichten vragen om aandacht. Nieuwe vaardigheden ook. Immers het goede nieuws is: als je slecht omgaat met faalangst kun je daarin ook verbeteren, zoals zo veel scholen door de jaren heen hebben begrepen. Inmiddels zijn er nog nauwelijks scholen in Nederland die hun leerlingen geen begeleiding rond het thema faalangst geven. Dat is winst. Maar we kunnen nog niet op onze lauweren rusten. Dit boek wil daar een bijdrage aan leveren. Het is mijn eerste boek over faalangst dat helemaal is geschreven vanuit de contextuele benadering. Een antwoord op wat voor velen nog het geheim achter faalangst is. Steeds meer kom ik tot de conclusie dat in de begeleiding van (faalangstige) jongeren de contextuele benadering onmisbaar is. Welke kansen de contextuele benadering geeft staat in dit boek beschreven. Aan het werk dus!

Een boek schrijf je nooit alleen. Vele mensen geven inspiratie door hun gedachten, hun boeken maar zeker ook door kritische vragen. Ook cliënten dragen op hun manier bij. Marleen Postma heeft iedere bladzijde gemillimeterd op taal en helderheid.

Een wel erg grote bijdrage heeft dit keer Toos Verdonk geleverd. Vele uren hebben we samen gezocht en geploeterd naar de juiste

zinnen en woorden. Ze is een taalkunstenares en dat kun je in dit boek op iedere pagina tegenkomen. Dank je wel, Toos.

Ard Nieuwenbroek

November 2017

1

Faalangst: bekende begrippen en een nieuwe benadering

Faalangst: in Nederland is er al tientallen jaren een steeds groeiende aandacht voor. Zowel jonge als oudere kinderen en vooral ook veel volwassenen kunnen erover meepraten. En ze doen dat ook, als ze tenminste de durf hebben ontwikkeld om ervoor uit te komen. Want toegeven hoe erg je van slag kunt raken als je ‘moet’ presteren en die prestatie beoordeeld wordt, is lang een taboe geweest. En is dat waarschijnlijk bij een aantal mensen nog.

In het boek *Faalangst en ouders*¹ presenteer ik verontrustende cijfers: in het basisonderwijs is 1 op 12 leerlingen faalangstig. In de eerste jaren van het voortgezet onderwijs 1 op 10 en in examenklassen zelfs 1 op 4 leerlingen. Omdat de prestatiedruk alleen maar is toegenomen en er in veel schooltypen een groter beroep

1 Zie item 15 in de bronnenlijst op pagina 129

wordt gedaan op de zelfstandigheid van de leerlingen, is het niet aannemelijk dat die percentages inmiddels gedaald zijn.

Het verschijnsel is niet beperkt tot scholen. Een reeks tv-uitzendingen van enkele jaren geleden onder de titel *Bloed, zweet en snaren* gaf een inkijkje in de belevingen van musici van onder andere het Concertgebouworkest. Een fluitiste die regelmatig solo's speelde, durfde te bekennen dat er een onmetelijke last van haar af zou vallen als ze tien minuten voor het concert begon, te horen zou krijgen dat de voorstelling was afgelast. Een violist van beroep, jarenlang verbonden aan een professioneel orkest, was verbijsterd toen hij - na zijn pensionering pas - hoorde hoeveel van zijn collega's vóór een optreden bètablokkers slikten.

Leerkrachten van vroeger herinneren zich wellicht nog dat inspecteurs lessen kwamen bekijken in de klassen. Als zo'n man of vrouw was gesignaleerd, stuurde het hoofd der school vaak discreet een kind de klassen rond met een briefje om alvast mee te delen dat je bezoek kon verwachten.

Een proefles geven bij een sollicitatie, opgaan voor je rijexamen, een diner verzorgen als eindexamenkandidaat van een horecaopleiding, toelatingsexamen doen voor de toneelschool, het zijn situaties die we herkennen. Is het niet uit eigen ervaring, dan wel omdat iemand uit je gezin, je familie, je vrienden- of kennissenkring ermee te maken had.

1.1 Wanneer is er sprake van faalangst?

In bovengenoemde voorbeelden is overal sprake van spanning die optreedt als je een prestatie moet leveren die door een of meer anderen beoordeeld wordt. Er zijn maar weinig mensen die zich

dan gewoon ontspannen voelen. Sterker nog: het is een goed teken als er een bepaalde spanning is. Dan sta je op scherp om alles te geven wat je in je hebt.

Van faalangst spreken we in twee typen situaties.

Allereerst als je door de spanning van de beoordelingssituatie geblokkeerd raakt. Dan presteer je minder dan je kunt omdat je door de spanning als het ware zelf 'je handrem aangetrokken hebt'. Je beheerst wat je moet kennen en kunnen, maar door de te grote spanning kun je dat niet laten zien. Je prestatie blijft achter bij je mogelijkheden en je geleverde inspanning. Dat is pijnlijk, want dat beperkt je in je mogelijkheden.

Uitspraak van een taxichauffeur die als kind ernstig onder zijn faalangst had geleden: 'Ik kijk naar wat ik niet ben geworden en wat ik wel had kúnnen worden zonder faalangst.'

De tweede mogelijkheid is dat je door grote spanning soms beter presteert dan je in een gewone situatie zou kunnen! Dat lijkt in eerste instantie positief, maar voor degene die de prestatie leverde, is de prijs voor de overwinning te hoog. Die heeft er te veel energie in moeten stoppen en dat ging ten koste van te veel levensgeluk. De omgeving weet daarover mee te praten.

1.2 Aan faalangst lijden doe je nooit alleen

Als een kind last heeft van faalangst, blijft de zwaarte daarvan niet beperkt tot het kind zelf. Ouders van schoolgaande kinderen, gezinsleden, vrienden enz. hebben er ook last van. Faalangst houdt niet op bij degene die er last van heeft. De faalangstige zelf

én zijn hele omgeving lijden eronder en beïnvloeden elkaar in negatieve zin.

Voor een deel is faalangst een kwestie van aanleg. Die aanlegfactor is de intrapsychische component. In hetzelfde gezin, met dezelfde ouders, dezelfde levensstandaard, dezelfde buurt en dezelfde school, kan het ene kind faalangstig zijn en het andere niet. Daarnaast staat de interpsychische component: omgevingsfactoren hebben zeker wel invloed op het versterken of verminderen van faalangst. Kom je uit een gezin waarin presteren is verheven tot een heilig moeten? Hebben je ouders zelf geen mogelijkheid gehad om te studeren en moeten de kinderen de gemiste kansen van de ouders compenseren? Of hadden ze zelf last van faalangst? Die interpsychische component is vaak onderbelicht gebleven.

De overtuiging is nu dat faalangst niet alleen in de aanleg gegeven is, maar mede bepaald wordt door het systeem waar je een deel van bent. De gevolgen van faalangst beperken zich evenmin tot de persoon met faalangstig gedrag: ook die hebben systemische effecten.

We maken verder onderscheid tussen neurotische en pathologische angsten. Bij neurotische angst, zoals faalangst, ga je ongemakkelijk door het leven omdat die angst de kop opsteekt in bepaalde situaties. Bij pathologische angst is je angst niet meer verbonden met bepaalde gebeurtenissen, maar leef je als een angstige mens, ongeacht de situaties die zich voordoen. (In DSM 5 wordt dit de gegeneraliseerde angststoornis genoemd.)

1.3 Een nieuwe benadering van faalangst

De aandacht voor faalangst is in ons land indrukwekkend. In de laatste vijfendertig jaar is het gelukt om op circa 80% van de scholen voor voortgezet onderwijs serieus werk te maken van signalering en begeleiding van leerlingen die hieraan lijden. Dat is belangrijk omdat kinderen niet ‘vanzelf’ over hun faalangst heen groeien. Integendeel: worden ze niet geholpen om die te overwinnen, dan kan die zich ontwikkelen tot een gegeneraliseerde angststoornis waar zij zelf en ‘het systeem’ waarvan zij een deel zijn ernstig onder lijden.

In de afgelopen decennia is er veel over faalangst gedacht, gesproken en geschreven. Regelmatig verschenen herziene uitgaven en nieuwe publicaties omdat inzichten veranderd waren. Dat is nu ook het geval. In de volgende paragraaf zullen we zien hoe de begeleiding van faalangstige kinderen, jongeren en volwassenen verdiept en versneld kan worden. De goede elementen uit de bestaande methodieken worden daarbij gehandhaafd. De contextuele benadering, ontwikkeld door Iván Nagy, (Hongaars-Amerikaanse psychiater en psychotherapeut die leefde van 1920 – 2007)² geeft die bestaande praktijken nieuwe, krachtige impulsen.

1.4 Wat houdt de contextuele benadering in?

Het is geen ‘techniek’, geen ‘methode’ en ze is ook niet alleen bedoeld voor begeleidingssituaties in het onderwijs. Het is een basishouding van waaruit je leeft en die bepaalt hoe je kijkt naar jezelf en naar de mensen om je heen. Wim van Mulligen, gezond-

2 Zie item 1 in de bronnenlijst op pagina 129

heidspsycholoog en psychotherapeut, heeft samen met mij deze benadering in het onderwijs geïntroduceerd.³ Hij volgde bij Nagy in Philadelphia de opleiding Contextuele Therapie.

1.5 Drie bekende manieren om naar de werkelijkheid te kijken

Als je na wilt denken over al of niet problematische gebeurtenissen die zich voordoen, kan dat vanuit verschillende invalshoeken. We noemen dat ook wel verschillende dimensies.

Een winters voorbeeld uit het gewone leven:

Als je hoort dat het 's nachts matig gaat vriezen in het deel van het land waar je woont en je auto staat buiten, dan weet je zeker dat je ofwel je ruiten moet afdekken, of 's morgens zult moeten krabben. Dat is een gegeven waar je niet omheen kunt. Het is een feit, waar ook je bureu mee geconfronteerd worden. De voorspelling klopte. 's Morgens stond de buitenthermometer op -8.

Wat je naar aanleiding van zo'n feit denkt en voelt, is een andere zaak. Misschien ben je helemaal niet kouwelijk en trek je je er weinig van aan. Of je vindt het onplezierig dat je nu nóg een kwartier eerder dan anders moet opstaan om op tijd op je bestemming te komen. Mogelijk krijg je een slecht humeur omdat je bedenkt dat je auto buiten moet staan, omdat je garage nog steeds vol spullen ligt die je eigenlijk al lang had willen afvoeren naar de milieustraat. Bij die heel verschillende reacties gaat het om wat je denkt en voelt met betrekking tot het feit dat er ijs op je ruiten zit. Dus om wat je er 'aan je binnenkant' mee doet. Anders gezegd: dan gaat het om de intrapsychische dimensie.

3 Zie item 7 in de bronnenlijst op pagina 129

Wat doe je vervolgens om veilig de weg op te kunnen gaan? Dat hangt onder andere af van je eigen instelling, de kwaliteit van je krabber en de dikte van de ijslaag. Begin je meteen snel te krabben en ben je tevreden met een beperkt open gezichtsveldje op je voorruit? De rest smelt immers toch gauw weg als je gaat rijden. Of neem je geen risico en moet je hele ruit schoon zijn voor je start? Laat je de motor alvast lopen en richt je de verwarming op de voorruit, om vervolgens nog snel even naar binnen te gaan voor een espressootje? Als de ijslaag zo dik was dat je hem er echt af moest bikken, ga je dan na uitvoerig krabben nog even je handen warmen? Je was je handschoenen weer eens kwijt en je handen zijn intussen steenkoud geworden. Zo ‘doende’ ben je met de werkelijkheid bezig vanuit de dimensie van de interactie. Je wordt daarbij gestuurd door je binnenkant en beïnvloed door factoren buiten je.

Bij begeleidingssituaties gaat het niet anders.

Ook daar onderscheiden we allereerst de dimensie van de feiten: waar is een kind geboren? Is hij de oudste, de jongste? Zijn de ouders gescheiden? In welke wijk woont het kind? Is hij ooit blijven zitten? Is de moeder werkloos? Of de vader? Heeft een van de ouders psychische problemen, enz. Bij vragen naar feiten kun je als antwoord ja of nee krijgen. Dit zijn belangrijke gegevens in je signalering, maar ze mogen niet te veel gewicht krijgen.

Vervolgens is de dimensie van de psyche, van de binnenkant van een kind, natuurlijk van groot belang. Wat gaat er in een kind om als zijn ouders gaan scheiden? Of als er een broertje of zusje bijkomt? Hoe voelt een kind zich dat voor de derde keer in de basisschooljaren moet verhuizen, dus wéér in een vreemde omgeving komt en alle vriendjes en vriendinnetjes kwijt is?