

# Dat lukt me nooit

AF VAN JE FAALANGST: HET KAN ÉCHT

Bent u chronisch besluiteloos, maakt u niets af, hebt u bij voorbaat een excuus voor een mislukking? Dan weet u hoe verlamvend faalangst kan zijn. Ook al denkt u van niet: die angst valt te overwinnen.

TEKST: MANON SIKKEL BEELD: EDWARD BOCK

**K**an die vrouw wel tennissen? vroegen de toeschouwers van de Wimbledonfinale in 1993 zich af. De Tsjechische Jana Novotna, die de overwinning op Steffi Graf al bijna binnen had, begon opeens te spelen als iemand die nog nooit een racket had vastgehouden. Terwijl ze in de derde set met 4-1 voor stond, verraste ze met slappe balletjes die Graf zelfs met haar ogen dicht nog kon terugmeppen.

‘Ze speelde met de trage, behoedzame bewegingen van een beginneling,’ schrijft de Amerikaanse wetenschapsjournalist Malcolm Gladwell in zijn nieuwe boek, *Wat de hond zag*. Dat deed Novotna volgens hem omdat ze terugviel op een manier van spelen die ze gebruikte toen ze als kind leerde tennissen. In plaats van de bal zonder nadenken met 160 kilometer per uur over het net te jagen, ging ze door de stress tijdens deze beslissende wedstrijd weer nadenken over haar slagen. Daardoor raakte ze de vloeiendheid van haar bewegingen kwijt – en verloor ze de finale alsnog.

Sporters kennen dit fenomeen als verstarren. Door de angst om een fout te maken schakelt het lichaam over van min of meer onbewust handelen naar nadenken over elke beweging. Psychologen noemen het faalangst. Die angst kent drie vormen, waarvan deze motorische variant er een is. In het dagelijks leven speelt motorische faalangst geen grote rol. Tenzij u nog moet afzwemmen of strafschoppen nemen tijdens het WK dit voorjaar, is de kans groot dat u er weinig last van ondervindt.

Dat geldt niet voor de andere twee vormen van faalangst: cognitieve en sociale. Beide worden ook wel evaluatieangst genoemd. Het is de vrees om negatief te worden beoordeeld, of dat nu bij een tentamen is

of op een feestje. Volgens Arjan van Dam, psycholoog en auteur van het boek *De kunst van het falen*, gaat achter alle vormen van faalangst hetzelfde principe schuil. Angst voor falen is angst voor schaamte.

‘Je bent bang dat er een situatie kan ontstaan waarin je je zult schamen,’ zegt Van Dam. ‘En schamen doe je je vooral in het aangezicht van anderen.’ Het gaat dus om de angst te moeten presteren voor een bestaand of ingebeeld publiek. In essentie voelt elke faalangstige zich een tennisser die in een grandslamfinale voor het oog van miljoenen mensen een topprestatie moet leveren. Je weet diep van binnen heus wel dat je een aardig balletje kunt slaan, maar wanneer je denkt dat anderen je beoordelen, slaat de angst toe.

## Je eigen mislukking creëren

Mensen met faalangst, zo ontdekte de Amerikaanse psycholoog Andrew Elliot door onderzoek, hebben geleerd dat falen een negatieve gebeurtenis is, met consequenties voor hun gevoel van eigenwaarde en hun relaties met anderen. Daardoor zullen ze met alle macht proberen om falen te voorkomen wanneer ze moeten presteren. Angst om door de buitenwereld afgewezen te worden resulteert vaak in vermijdingsgedrag. Dan maar niet afstuderen, dan maar geen auditie doen, en dan maar niet mee met de skireis van kantoor.

Vaak hebben faalangstigen allerlei strategieën ontwikkeld om niet te hoeven falen. Een ervan is *self handicapping*: je eigen mislukking organiseren. Uit onderzoek dat onlangs werd gepubliceerd in het

### Test: hoe faalangstig bent u?

Bent u vooral bang om te falen op cognitief gebied of hebt u last van sociale angst?

Test het op [psychologiemagazine.nl/tests](https://psychologiemagazine.nl/tests)

Plusabonnees kunnen bovendien een vraag stellen aan faalangst-expert Arjan van Dam:

kijk op [psychologiemagazine.nl/vraagadvies](https://psychologiemagazine.nl/vraagadvies)



CORBIS

## Wie bang is om te mislukken, is eigenlijk bang voor schaamte

tijdschrift *Contemporary Educational Psychology* blijkt dat mensen die hoog scoren op faalangst sterker dan gemiddeld neigen naar *self handicapping*; ze vertonen gedrag dat de mislukking verklaart, maar dat tegelijkertijd de kans daarop ook vergroot. Ze drinken bijvoorbeeld te veel, de avond voor een tentamen. Daarmee verschaffen ze zichzelf een excuus: ‘Ik heb zoveel gedronken dat ik dat tentamen vast niet goed maak.’ Maar met hun gedrag werken ze dat resultaat daadwerkelijk in de hand.

### Bang voor succes

Angst om te falen wordt ook vaak in verband gebracht met angst voor succes. Succes, zo zegt Elliot, vereist risico's nemen en vergroot daarmee de kans om fouten te maken. Mensen met faalangst kiezen daarom vaker voor de zekere middenweg. De wis-

kundige die liever bijles geeft aan scholieren dan dat hij promoveert; de actrice die liever bij het amateurtoneel blijft dan auditie te doen voor een grote productie. Liever een spetterend feest missen dan de kans lopen om de avond als muurbloem door te brengen.

Wanneer iemand even bang is om te slagen als om te falen, kan dat ertoe leiden dat hij geen enkele beslissing meer neemt. Chronische besluiteloosheid kan dan ook een uiting van faalangst zijn. Beter geen beslissing nemen dan een foute beslissing. Nooit iets afmaken is dan ook een andere bekende strategie. Want wie niets afmaakt, kan ook niet worden beoordeeld op het eindresultaat.

In zijn boek legt Arjan van Dam uit dat je faalangst kunt overwinnen als je ervoor kiest om jezelf te ontwikkelen in plaats van je te richten op een vlekkeloze prestatie. ‘Het enige wat nodig is, is een andere manier van kijken,’ zegt hij. Maar is dat niet hetzelfde als tegen iemand met een spinnenfobie zeggen: stel je niet aan? Of: ze bijten niet? Want zoals angst voor spinnen een irrealistische angst is, zo is faalangst dat natuurlijk ook. Maar leg dat iemand met faalangst maar eens uit.

Van Dam probeert het. Toen hij als psycholoog bij een groot bedrijf werkte, begeleidde hij mensen die op zoek waren naar een andere baan. De mensen die het solliciteren als een interessant proces zagen, vonden veel sneller en in groteren getale een baan dan de mensen die zich blindstaarden op het einddoel. Van Dam raakte gefascineerd door dit verschil en onderzocht in samenwerking met de Erasmus Universiteit Rotterdam het achterliggende fenomeen. Wie last heeft van faalangst richt zich vaker op de prestatie dan op het leerproces, zo ontdekte hij.

En precies daar ligt volgens hem ook de oplossing. ‘Mensen die legergericht zijn, staan open voor nieuwe ervaringen. Ze zijn bereid om nieuwe wegen in te slaan. Leegerichtheid houdt in dat je van strategie wilt veranderen. Iemand die zichzelf wil ontwikkelen, ziet een verandering als een mogelijkheid om meer

## Af van je faalangst: een andere manier van denken

**1** Mensen met faalangst denken vaak in termen van moeten ('Ik moet...'). Probeer uzelf op een andere manier te motiveren. Het is niet zo dat u iets *moet*, het is zo dat u heel graag iets *wilt*. Houd uzelf voor: '**Ik hoef helemaal niet ...**, al wil ik het heel graag. En lukt het niet, dan is het jammer.'

**2** Het gaat er niet om dat u het einddoel bereikt, maar dat u vooruitgang boekt. Zolang u onderweg bent en u uw best doet en zich ontwikkelt, bent u op de goede weg. **Stel uzelf geen prestatiedoelen:** 'Ik wil het beter doen dan mijn collega's'. Stel uzelf liever leerdoelen: 'Ik wil daar meer over te weten komen', of 'Ik wil nieuwe dingen proberen.'

**3** Besef dat u **flexibeler en krachtiger** bent dan u denkt. Stel uzelf een situatie voor die u moeilijk vindt.

- Hebt u eerder iets meegemaakt dat op deze situatie leek? Wat deed en dacht u toen, en wat hielp?
- Bedenk nu voor welke hetere vuren u al hebt gestaan. Wat deed en dacht u, en heeft dat geholpen?
- Geef uzelf nu een cijfer tussen 0 en 10 voor de mate waarin u de moeilijke situatie aankunt. Wat maakt dat u nu al op dit cijfer zit, en niet lager? Wat doet en denkt u nu al?

Bron: Tanja van Essen en Henri C. Schouwenburg, *Overwin je faalangst met de R.E.T.-methode*, Lannoo, € 14,95



over zichzelf te ontdekken. En omdat iemand die legergericht is minder angstig is, is hij ook minder bang om verkeerde keuzes of fouten te maken.'

### Het spel, niet de knikkers

Wie zijn faalangst wil overwinnen, moet volgens Van Dam dus leren om het einddoel even te vergeten en zich te richten op de weg ernaartoe. Het gaat om het spel, niet om de knikkers. Zet je het resultaat voorop – of dat nu een sportwedstrijd is, een cognitieve prestatie of een sociale gebeurtenis – dan ben je vatbaarder voor negatieve kritiek. Je krijgt dan te horen dat je iets niet kunt. Iets nieuws proberen, daarentegen, impliceert dat je fouten mag maken, en zelfs *moet* maken, om je te kunnen ontwikkelen. Dat haalt veel spanning weg, zegt Van Dam. 'Iemand die zich wil ontwikkelen, heeft behoefte aan positieve en negatieve kritiek omdat hij daarvan kan leren. Faalangstigen zien elke prestatie als het uur van de waarheid.'

Van Dam vertelt hoe een bevriende schrijver tegen de deadline van zijn boek verstarde en geen letter meer op papier kon krijgen. 'Hij richtte al zijn aandacht op die deadline omdat hij bang was die niet te halen. Ik raadde hem aan om niet naar de prestatie te kijken, maar naar het proces. "Stel je zelf niet de vraag: hoe krijg ik dit boek af (doel), maar zeg: ik wil leren schrijven onder hoge druk (proces)." Dat heeft hem enorm geholpen.'

Faalangst heeft vaak zijn oorsprong in de jeugd, zegt Van Dam. Ouders of opvoeders hebben je bewust of onbewust het idee gegeven dat het erg is om fouten te maken, waardoor je je niet veilig voelt wanneer je een fout maakt. 'Vaak gebeurt dat heel subtiel, bijvoorbeeld door het terugtrekken van liefde. Wanneer een kind ongewenst gedrag vertoont, frons de ouder of kijkt boos. Dit terugtrekken van liefde is vaak tijdelijk, maar uit onderzoek blijkt dat wanneer een moeder haar liefde vaker terugtrekt bij ongewenst gedrag, de kans groter is dat haar kind later faalangstig wordt. Als er vaak liefde wordt teruggetrokken, voelt een kind zich onveilig.'

### Lekker fouten maken

Angstig zijn, dus ook faalangstig zijn, is vaak genetisch bepaald. Daarnaast dragen ouders die zelf faalangstig zijn deze angst vaak over op hun kinderen, ook al is het ongemerkt en zonder opzet. Uit recent onderzoek door Andrew Elliot blijkt dat ouders van faalangstige kinderen meer negatieve nadruk leggen op prestaties. 'Nul fout,' zeggen ze dan, in plaats van: 'Mooi, alles goed.' Nog voordat een kind oud genoeg is om het verband te zien tussen zijn eigen verantwoordelijkheid en wat er misgaat, krijgt het van de ouders een subtiele afwijzing. Het kind laat iets uit zijn handen vallen en de ouder frons, kijkt weg of stuurt het kind naar de gang. Faalangstigen hebben vaak ouders die hoge eisen stellen zonder hun kind het gevoel te geven dat het beschikt over de benodigde capaciteiten. School- en sportprestaties kunnen volgens zulke ouders altijd beter, waarmee ze aangeven dat de prestatie belangrijker is dan het plezier van de weg ernaartoe.

Doordat de bron van faalangst vaak in iemands jeugd zit, is het moeilijk om de knop in je hoofd om te zetten. Het overwinnen van faalangst kost tijd en inspanning, geeft Van Dam toe, maar het is niet onmogelijk. 'Elke therapeut kan je vertellen dat je je eigen vader en moeder kunt worden. Je kunt je eigen veiligheid creëren: door jezelf te blijven vertellen dat het niet erg is om fouten te maken, en dat je van je fouten leert.'

#### Vergroot uw zelfvertrouwen

Creëer in 8 weken een positieve kijk op uzelf met de online training *Vergroot uw zelfvertrouwen*! U werkt op basis van een wetenschappelijk bewezen methode aan een gezonde dosis zelfverzekerdheid. Abonnees krijgen een aantrekkelijke korting! Kijk op [psychologiemagazine.nl/trainingen](https://psychologiemagazine.nl/trainingen)