

Faalangst vraagt meer dan symptoombestrijding

Door Ard Nieuwenbroek

In mijn praktijk ontmoet ik regelmatig mensen die worstelen met faalangst. Ze komen vaak met de vraag hoe ze die angst kunnen verminderen of beheersen, maar al snel wordt duidelijk dat het niet alleen gaat om spanning rond prestaties. Sociaal of cognitief. Onder die angst ligt als bron vrijwel altijd een relationele vraag: wat gebeurt er met de verbinding als ik tekortschiet? In gesprekken hoor ik hoe falen niet alleen wordt beleefd als iets wat mislukt, maar als iets wat iemand is. Het raakt aan bestaansrecht, aan de ervaring er wel of niet toe te doen.



Iemand zegt met een zuinige glimlach: “Ik kwam met mijn rapport thuis, had zelf een goed gevoel over mijn cijfers, tot mijn vader even het rapport van mijn zus pakte om dit te vergelijken. En dan zei hij “Waarom heb je voor wiskunde een zeven, kijk je zus had een negen. Jij bent toch veel slimmer dan je zus”. Vroeger hielp ik mijn moeder met stofzuigen en ze zei dan “wat heb je het goed gedaan”. Maar als ik dan wegliep zette ze toch de stofzuiger weer aan en deed het langdurig en dunnetjes over.”

Vanuit een contextueel perspectief zie ik faalangst steeds meer als een betekenisvolle reactie binnen een relationele geschiedenis. In mijn werk (op het snijvlak van opvoeding, onderwijs en therapie) zie ik vaak hoe kinderen al vroeg leren zichzelf te organiseren rondom verwachtingen van buitenaf, meestal hun ouders. Vaak ontstaat er een fijngevoelig afstemmen op wat nodig is te geven om

daarmee de ouders gerust te stellen, te geven wat ze kennelijk nodig hebben, of om gewoonweg een ‘goed kind’ te zijn waar ouders zich geen zorgen over hoeven te maken. Dat gebeurt soms impliciet, zoals in het voorbeeld hierboven.

Nagy ziet deze beweging onder andere als onderdeel van verticale loyaliteit. (Boszormenyi-Nagy & Spark, 1973). Faalangst kan in dat licht worden gezien als een interne bewaker van die loyaliteit. Angst waarschuwt voor het risico van tekortschieten, niet alleen in functioneren, maar vooral in de gevende relatie.

Wat mij in de praktijk steeds opnieuw raakt, is hoe hardnekkig deze strategie kan blijven bestaan. Ook wanneer cliënten volwassen zijn, hun context veranderd is en de oorspronkelijke fysieke afhankelijkheid van hun ouders allang

voorbij lijkt, blijft de innerlijke drang intact. De druk om het altijd goed te doen verdwijnt niet. Integendeel, zij kan zich verdiepen en verharderen, waardoor bijvoorbeeld perfectionisme, pleasen of vermijding het leven gaan bepalen.

De filosofie van Emmanuel Levinas helpt om deze dynamiek verder te begrijpen. Zijn uitspraak ‘Ik word ik in het aangezicht van de ander’ benadrukt dat subjectiviteit geen autonoom project is, maar ontstaat vanuit responsiviteit en verantwoordelijkheid (Levinas, 1961/1990). In veel levensverhalen herken ik dit ethische appèl. Mensen zijn diep gevormd door een innerlijke oproep om zorg te dragen, rekening te houden met de ander en zichzelf beschikbaar te stellen.

Tegelijkertijd laat de praktijk zien dat deze ethiek kan vastlopen wanneer zij niet in balans komt, zeker in de relatie met

ouders. De verantwoordelijkheid blijft dan eenzijdig en zonder grens. Wat begon als een levende betrokkenheid, verhardt tot een innerlijke plicht die geen rust meer kent. Soms zich uitend in de noodzaak van te moeten presteren en dan zeker zonder fouten. Hier toont zich de schaduwzijde van Levinas’ ethiek: verantwoordelijkheid zonder zorg voor het eigen innerlijk kan iemand langzaam leegmaken.

Verantwoordelijkheid zonder zorg voor het eigen innerlijk kan iemand langzaam leegmaken

In mijn werk gebruik ik het begrip *zelfvalidatie* om een innerlijke beweging te benoemen die mensen helpt om uit deze verstarring te komen. Met zelfvalidatie bedoel ik uiteraard niet dat het ik zich losmaakt van de ander. Het gaat om het innerlijk erkennen van de eigen intentie, inzet en geschiedenis. Velen hebben nooit geleerd om hun gedrag te begrijpen als een loyale poging om recht te doen. Wanneer die erkenning alsnog ontstaat, verandert er iets wezenlijks. Schaamte verzacht, faalangst verliest haar absolute gezag.

Mark (35) meldt zich aan met hardnekkige faalangst. Hij ervaart intense spanning bij beoordelingen, deadlines en situaties



waarin hij zichtbaar wordt in zijn werk. Hoewel hij inhoudelijk competent is, leeft hij voortdurend met de angst door de mand te vallen.

In gesprekken wordt duidelijk dat Mark is opgegroeid in een gezin waarin prestaties sterk verbonden waren met waardering. Zijn ouders waren betrokken, maar emotioneel vooral beschikbaar wanneer hij het goed deed. Loyaliteit kreeg voor Mark al vroeg de vorm van presteren: goed functioneren werd zijn manier om verbonden te blijven.

Binnen deze dynamiek ontwikkelt faalangst zich niet primair als angst om iets verkeerd te doen, maar als angst om relationeel tekort te schieten. Verticale loyaliteit staat falen niet toe.. De innerlijke plicht om te slagen wordt absoluut en laat geen rust toe.

In de begeleiding werken we met zelfvalidatie als innerlijke beweging. Mark leert zijn prestatiedrang en faalangst te verstaan als een loyale poging om recht te doen aan zijn context en geschiedenis. Door zijn intenties en inzet innerlijk te erkennen, ontstaat er ruimte tussen wie hij is en wat hij moet presteren.

Van daaruit kan verantwoordelijkheid opnieuw relationeel worden geïntegreerd: niet als een morele eis die zichzelf opoffert, maar als een keuze, waarin falen niet langer gelijkstaat aan verlies van bestaansrecht.

Ik gebruik regelmatig de formulering dat zelfvalidatie loyaliteit weer vrijmaakt. Loyaliteit die vooral gedragen wordt door angst of schuld verliest haar vitaliteit. Zij wordt een innerlijke dwang in plaats van een relationele keuze. In de praktijk zie ik hoe mensen pas werkelijk ruimte krijgen om betrokken te blijven bij anderen wanneer zij zichzelf niet langer hoeven op te offeren. Gekozen horizontale loyaliteit blijkt duurzamer dan wanneer deze afgedwongen wordt. Dat is natuurlijk complexer bij verticale existentiële loyaliteit, naar (voor)ouders, waar immers geen keuze is. Wanneer deze wordt gedragen door angst of schuld vraagt dit een proces van existentiële heling waarbij ontschuldiging een belangrijke wegwijzer vormt.

Eerder heb ik geschreven over de spanning die kan ontstaan tussen



verschillende contexten waarin mensen zich bewegen, met name tussen thuis en school, en over de complexiteit van geven en ontvangen binnen relationele netwerken. In die beschrijvingen stond steeds de vraag centraal hoe je trouw kunt blijven aan relaties en hoe gemakkelijk die trouw kan omslaan in zelfverwaarlozing. Wat ik in mijn huidige werk scherper ben gaan zien, is dat deze trouw pas werkelijk

Voor de contextuele praktijk betekent dit dat werken met faalangst vraagt om meer dan symptoomreductie. Kenmerkend voor contextueel werken is juist geen symptoomreductie als wegwijzer. Het vraagt ook om het zichtbaar maken van de relationele betekenis van de faalangst en om het begeleiden van cliënten in het erkennen van hun eigen bestaansrecht. Zelfvalidatie kan daarbij worden gezien

Voor de contextuele praktijk betekent dit dat werken met faalangst vraagt om meer dan symptoomreductie

vruchtbaar wordt wanneer die gekoppeld is aan innerlijke erkenning. Zelfvalidatie vormt in die zin geen breuk met het contextuele denken, maar een verdieping ervan. Zij benoemt de innerlijke plaats waar recht doen aan de ander en recht doen aan zichzelf elkaar kunnen ontmoeten.

als een innerlijke herpositionering: de ander blijft belangrijk, maar is niet langer de enige maatstaf voor waarde.

Levinas leert ons dat we mens worden in relatie tot de ander. De contextuele therapie laat zien hoe diep deze relationaliteit zich nestelt in onze

levensgeschiedenis. Mijn ervaring is dat deze ethische responsiviteit haar vitaliteit verliest wanneer zij niet gepaard gaat met innerlijke rechtvaardigheid. Zelfvalidatie markeert het moment waarop iemand zichzelf mag aankijken zonder de ander te hoeven verliezen. Niet door loyaliteit op te geven, maar door haar los te maken van faalangst en schuld. ◀

drs. Ard Nieuwenbroek is sociaal pedagoog en werkt binnen Ortho Hulp als Contextueel therapeut VCW, trainer, spreker en auteur.

LITERATUUR

- Boszormenyi-Nagy, I., Spark, G. (1973). *Invisible Loyalties*. Harper & Row.
- Boszormenyi-Nagy, I., Krasner, B. (1986). *Between Give and Take: A Clinical Guide to Contextual Therapy*. Brunner/Mazel.
- Levinas, E. (1990). *Totaliteit en Oneindigheid* (vert. T. de Boer en Chr. Bremmers). Ambo. (Origineel werk gepubliceerd 1961)
- Nieuwenbroek, A., Kimenai, J. (2021). *Geven en ontvangen*, ACCO.
- Nieuwenbroek, A., Gieles, P., Mulligen, W.v. (2021). *Tussen thuis en school*: ACCO.
- Nieuwenbroek, A., (2017). *Het geheim achter faalangst*: Quirijn.