

# Jeffrey Wijnberg



Jeffrey R. Wijnberg is psycholoog, psychotherapeut en schrijver. Hij is geboren in Madison, Wisconsin (VS). Hij is getrouwd met Tatiana Kratochvil en heeft twee zoons: Martin en Robbie. Samen met zijn vrouw werkt hij als provocatieve psychotherapeut in zijn eigen praktijk in Groningen.

## Faalangst

*Jeffrey Wijnberg*

AMSTERDAM - Succes op maandag is geen garantie voor de dinsdag. Ieder mens is altijd net zo goed als zijn laatste prestatie. De kans om te mislukken is daarom altijd reëel aanwezig.


Toch gebruiken mensen het begrip 'faalangst' om aan te geven dat zij een irreële angst hebben om door het ijs te zakken. De overtuiging van faalangstige mensen is dat zij uitstekend kunnen presteren, maar op het cruciale moment 'dichtklappen', 'blokkeren' of getrakteerd worden op een 'black-out'. Vervolgens is het de schone taak van de psychotherapeut om de faalangstige patiënt te 'ontblokkeren'.

Nu kan het zijn dat ik de professionele literatuur niet goed bijhoud. Maar tot op heden is mij niets bekend van een therapeutische techniek die effectief de emotionele blokkade van de patiënt weet op te heffen. En dat is ook niet zo vreemd. Er is namelijk iets heel anders aan de hand bij mensen die zeggen dat zij lijden aan faalangst. Angst in het algemeen en faalangst in het bijzonder is geen kwaal die genezen kan worden. Angst is een 'zijnstoestand' die met alle lichamelijke reacties van dien (zweeten, oorsuizingen, wazige blik) precies aangeeft hoe moeilijk een gegeven taak is voor die persoon. Zo kan het heel goed zijn dat iemand zijn geschiedenisles over het Koningshuis in Nederland perfect kent, maar tijdens het examen de helft vergeet. De echte verklaring is simpel: het presteren onder druk, het presteren wanneer het er op aan komt, het presteren wanneer je op de vingers gekeken wordt, is vele malen moeilijker dan in de veilige omgeving van thuis.

Het verschil tussen 'veilig presteren' en 'onveilig presteren' is te vergelijken met het verschil tussen het oefenen van penaltyschieten op een reguliere trainingdag en het benutten van een penalty tijdens een belangrijke wedstrijd ten overstaan van een joelend publiek. Het gaat om twee soorten prestaties, die qua moeilijkheidsgraad wezenlijk van elkaar verschillen. En de zogenaamde faalangst is even groot als de mate waarin de persoon de gegeven opdracht als moeilijk ervaart. Zo bekeken is faalangst op lijn te stellen met podiumangst. Iemand kan nog zo goed piano spelen, het publiekelijk vertonen van zijn kunsten vraagt om extra talent en inspanning. Over inspanning gesproken: mensen met faalangst maken de cruciale denkfout dat wat zij willen kunnen niet moeilijk zou moeten zijn. En in die denkfout zit meteen ook de oplossing. Het gaat om een diepgevoelde acceptatie dat een opdracht (het leven) moeilijk is en daarom des te meer strijd en doorzettingsvermogen vraagt.

Experts spreken over positieve en negatieve faalangst. Gezonde spanning verhoogt de prestatie en ongezonde spanning ondermijnt de prestatie. Mooie woorden, maar een constatering die geen soelaas biedt. Immers, wie vooruit wil komen met de wind tegen, zal op zijn (mentale) fiets toch steviger moeten trappen.

