

SUCCES WENSEN NIET GEWENST

Ik deelde de opgavenblaadjes voor de toets 'Proeven aan kunst' uit aan mijn 4 havoklas. Nadat ik de instructies had gegeven zou de onbewuste angsttrigger, in de vorm van het simpele woordje 'succes!', volgen. Vlak voordat ik mijn welgemeende succeswens kon uitspreken, kwam de paniek bij Maaïke tot volle wasdom. "Nee meneer, niet succes wensen...!" riep ze door het lokaal, terwijl ze beide handen op haar oren klemde. Mijn goedbedoelde, ingeslikte uitspraak zou haar wellicht geen goed doen.

We hebben onszelf, met name de laatste decennia, gek laten maken door een onbedwingbare lust naar passie, ambitie en statistieken. Vaak niet eens opgelegd door een urgent gevoel van intrinsiekheid, maar vooral door de staat van angst om niet te voldoen, niet erbij te horen en te falen in de ogen van anderen. Het is een gezamenlijke bevolkingsangst geworden, die zich op individueel niveau op allerlei submanieren manifesteert. Daarnaast dragen we ook nog eens een geëvolueerd stukje prehistorie met ons mee, waarin vechten of vluchten letterlijk overleven betekende, bijvoorbeeld tijdens de jacht op wilde dieren. Zonder deze functionele angsten van destijds, was de mens wellicht vroegtijdig uitgestorven.

Faalangst is een van de overgebleven manieren van angst, die voornamelijk leerlingen in het voortgezet onderwijs treft. Het besef van móeten presteren met het oog op een welvarende toekomst, dringt zich op in vele puberhoofden. Daarnaast is dankzij een existentiële familiedynamiek, tevens de onbegrensde loyaliteit naar de ouders in volle glorie aanwezig. Falen betekent voor leerlingen onbewust, dat ouders denken dat ze tekort zijn geschoten in hun opvoeding. Een fatalistische gedachte, die kan zorgen voor een neerwaartse spiraal, juist daar waar men zit te wachten op erkenning in de vorm van voldoende resultaten.

Het is dan ook niet vreemd dat zo'n tien tot twaalf procent van alle schoolgaande jongeren kampt met een belemmerende vorm van faalangst. In het eindexamenjaar verdubbelen deze cijfers zelfs! De angst om te falen overheerst, belemmert en maakt afhankelijk. Deze leerlingen ervaren en voelen dus met terugwerkende evolutionaire kracht, dezelfde angst dan wanneer ze bijvoorbeeld onverwachts zouden worden blootgesteld aan een wilde beer.

In een artikel van faalangstdeskundige Ivo Mijland, las ik met verbazing over een ouder die zijn zoon een reisje naar New York in het vooruitzicht had gesteld, bij een score van 545 of hoger tijdens de Cito-toets. Op deze manier zal het kind zich enkel erkent voelen, wanneer deze heilige score zal worden behaald. Een mindere norm wordt indirect niet gewaardeerd, iets wat tevens ook nog zal worden afgestraft door het ontnemen van een reisje naar New York. Mooie beloningen in het vooruitzicht stellen kan, hoe goed en motiverend bedoeld dan ook, een enorme last zijn voor een kind. Stel liever iets voor nadat de toets gemaakt is, ter beloning voor de inzet.

Maak daarnaast zaken niet groter dan dat ze zijn. Irreële angsten kunnen namelijk prima in de kiem worden gesmoord doordat de druk wordt ondermijnd. Vermijd hierbij dan ook de goedbedoelde uitspraken als "succes", "je kunt het" en "dit moet je kennen". Deze kunnen worden gezien als een vorm van 'pressure'. En kijk er dus in het vervolg niet gek van op, wanneer iemand je geen 'succes' wenst. Waarschijnlijk heeft diegene het beste met je voor!

Auteur: Pascal Cuijpers. Dit artikel verscheen eerder in NRC Next