



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.

Faalangst

Ik ben 57. Ik heb geen rotjeugd gehad maar er was weinig warmte en aandacht, en het voelde niet veilig thuis. Er was veel spanning. Mijn ouders konden dagenlang niets tegen elkaar zeggen. Als meisje van 12 was ik nerveus en had ik weinig zelfvertrouwen. Dit is door de jaren heen gebleven. Ik raak snel van slag en overprikkeld en heb last van faalangst. Net of mijn lichaam steeds in een alerte stand staat. Ik wil hier graag vanaf. Wat kan ik doen?
Y V O N N E

Beste Yvonne,
Faalangst is een herkenbaar probleem. Het is zelfs universeel – iedereen kent het. Hoe zelfverzekerde anderen ook overkomen, voor iedereen zijn er omstandigheden waarin hij of zij iets echt niet durft. Dus dat is het eerste wat je kunt doen: bedenken dat je niet de enige bent. Ik wil je vraag niet bagatelliseren; je brengt duidelijk over dat je hieronder lijdt. Maar als je tot je laat doordringen dat iedereen van tijd tot tijd faalangst heeft, realiseer je je ook dat vrijwel niemand je hierom zal afkeuren. En die ene die dat wel doet, kun je missen als kiespijn.
Een voorbeeld. De situatie die de meeste faalangst uitlokt is spreken in het openbaar. De helft van de bevolking vindt het zo eng dat ze het nooit doet. Maar soms kun je er niet onderuit. Dan zie je iemand een te korte speech houden met rode vlekken in de hals, iets te zacht pratend en ongelukkig kijkend. Wat denk jij op zo'n moment, en kort daarna? Tien tegen een dat je met diegene te doen hebt, en kort daarna denkt: wat dapper om het tóch te doen. En zo is het. Moed is niet

het ontbreken van angst, moed is iets doen ondanks angst. Dus het derde wat je kunt doen: bedenken dat anderen die jouw nervositeit zien zullen denken *dat was dapper*. Realiseer je ook dat je spanning altijd veel eerder en intenser voelt dan een toeschouwer het ziet. Het vierde wat je kunt doen is dus bedenken dat je angst minder zichtbaar is dan je denkt. Soms is het zelfs helemaal niet zichtbaar. Tenslotte, als je iets doet waar je tegenop zag: het valt meestal mee. En angst zakt sneller dan je voor mogelijk houdt. Als je de eerste minuut doorkomt, is het ergste al achter de rug.



Je geeft aan dat de oorsprong van je angst in de opvoeding ligt. Dat zou goed kunnen. Ik weet niet of je er ooit voor in therapie bent gegaan, maar 57 is niet te oud om daar nog veel baat bij te kunnen hebben. Het kan zijn dat een aantal gesprekken over je jeugd je kan helpen om afstand te nemen maar er zijn allerlei opties. Je kunt het proberen op te schrijven. Veranderingen van lifestyle (voeding, meditatie, beweging) kunnen goed zijn voor je mentale weerbaarheid en op die manier helpen. Er zijn eigenlijk te veel mogelijkheden om hier allemaal langs te lopen, en het hangt af van wat je al eerder hebt geprobeerd. Bespreek het met je huisarts.

Help! Personeel

Ik heb iemand die geregeld langskomt en mijn huis schoonhoudt (niet mijn vrouw). Ze is aardig maar een beetje lui, kan niet tegen kritiek en haar man is beresterk. Als ze is geweest, ruim ik de boel zelf maar op. Als ze wel werkt zweet ze en stinkt het hele huis. Hoe krijg ik haar in het gareel?
R O N

Beste Ron,
Ik denk dat je een groot taboe hebt aangeboord. Een stille epidemie van hoogopgeleid verdriet. De voorbeelden schieten me te binnen. De huwelijksreceptie van een vriend die gedomineerd werd door zijn werkster die een Hells Angels-type had meegenomen. Ze hadden zich pontificaal aan de bar geposteerd om de een na de andere champagnefles te legen en niemand durfde er iets van te zeggen. Andere vrienden gingen een weekendje weg en kwamen erachter dat de werkster en

Ik ben meer dan eens verhuisd om van een werkster af te komen. Een mens moet zijn beperkingen kennen

haar man ongevraagd in hun huis hadden gelogeerd – kwam handig uit, feestje in de buurt gehad – en dat dit niet voor het eerst was...
Helaas ben ik niet de aangewezen figuur om je hierin te adviseren. Ik ben namelijk meer dan eens verhuisd om van een werkster af te komen. Een mens moet zijn beperkingen kennen. Misschien kun je een stichting in het leven roepen om dit maatschappelijk probleem op de politieke agenda te krijgen.

Geluk afdwingen

Je hoort wel eens zeggen dat je geluk moet afdwingen. Hoe doe ik dat?
R E N É

Beste René,
Veel proberen en bereid zijn om te incasseren. Sommige mensen lijken onder een gelukkig gesternte geboren en krijgen van alles in de schoot geworpen, maar voor de meesten van ons geldt: hoe meer je probeert en hoe vaker je tegen de muur loopt, hoe groter de kans op uiteindelijk succes of een meevaller.

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)