
Het naaidoosje



TEKST EN BEELD: MARJO CROMBACH

Faalangst is een thema dat mij boeide, zo lang ik er weet van had. Ik ken het uit eigen ervaring en als coach/begeleider van volwassenen en jongeren. Mijn blog, waarin ik verhalen over faalangstcasuïstiek schreef, stelde mij in staat mijn passie voor psychosociaal werk te combineren met mijn passie voor het schrijven van verhalen. Na de verhalen volgden theorie en achtergrondinformatie en natuurlijk ook oefeningen. Zo ontstond er een boek over succes en falen, het verband tussen de twee, het streven naar perfectie, de rol die loyaliteit daarbij speelt en nog veel meer. Een boek over mezelf, maar ook over de mensen die ik in coaching heb mogen ontmoeten.

Het eerste jaar in het onderwijs had ik grote ordeproblemen. Van de vijf klassen waar ik les aan gaf, liep het maar in twee redelijk. Met de andere was ik les na les aan het knokken. Op een dag kwam de mentor van zo'n klas naar me toe. Het liep tegen Sinterklaas en hij had een pakje voor me. Van zijn leerlingen, voor mij. 'Dat zal wat leuks zijn,' schamperde ik, 'ik hoef niets van die klas!' Hij had meer vertrouwen in zijn pupillen dan ik en haalde me over het presentje uit te pakken. Ik vroeg of hij erbij bleef, want als het iets 'lulligs' zou zijn, kon hij het zo weer meenemen. Gelukkig was hij heel nieuwsgierig en deed hij dat graag. Nadat ik het pakpapier had afgepeld, hield ik een klein, koperen doosje over. Er stond een blauw naaimachientje op afgebeeld en toen ik het opende, bleek het een mini naaidoosje te zijn. Met speldjes, knoopjes en draadjes erin. Opgelucht gaf ik toe, dat de inhoud meeviel, maar toch wist ik niet goed wat ik ermee moest. Door mijn positieve reactie durfde mijn collega me ook de rest van het cadeau te geven, een volgeschreven vel papier. Toen ik begon te lezen, vulden mijn ogen zich met tranen. Het was een Sinterklaasgedicht. Met als boodschap, dat ze best begrepen hoe moeilijk ik het had op hun school. Dat ze vreesden, dat ik dacht dat ze een hekel aan me hadden, maar dat ze me juist aardig vonden. 'Maar keet schoppen gaat zo gemakkelijk bij u!', waren de laatste woorden.

Ondanks dat ik de hoofdpersoon ben van enkele verhalen in mijn boek *Over Succes en Falen in 30 verhalen...*, zul je dit verhaal er niet in vinden. Maar het staat er wel, tussen de regels. Ik schrijf daar namelijk ook over dat jaar, waarin ik die

eerste stevige mislukking in mijn leven beleefde. Ik was 25, had mijn opleidingen fluitend gedaan en liep er voor het eerst tegenaan dat, hoe ik mijn best ook deed, iets mij niet lukte. Nog voordat het jaar half om was, vertelde de directeur me dat ik maar ander werk moest zoeken. 'Voor het onderwijs ben jij totaal ongeschikt!' Van de persoon bij wie altijd alles op rolletjes liep, werd ik degene die als mislukkeling op straat werd gezet. Een ervaring, die een aanslag vormde op mijn identiteit.

Ondanks die vernietigende uitspraak ging ik door. Ik had de studie niet voor niets gedaan en tijdens mijn stages had ik het er een stuk beter vanaf gebracht. Na lang zoeken vond ik een nieuwe school. Ik heb er 36 jaar gewerkt. Als docent, mentor, faalangstrainer, brugklascoördinator en tenslotte vooral als coach en trainer van collega's.

Het verhaal over het naaidoosje vertelde ik vaak tijdens een coachsessie, als weer een beginnende collega in zak en as was. Ervan overtuigd dat de leerlingen hem niet mochten. Waarom maakten ze het hem anders zo moeilijk! Eén van die nieuwelingen was even stil na mijn verhaal en zuchtte toen: 'Ik wil ook zo'n doosje!' Ik verzekerde haar, dat ze er ooit een zou krijgen, of iets wat erop leek. Ik weet, dat ze het na het eerste moeilijke jaar op mijn school elders al jaren prima doet.



Mensen die last hebben van faalangst voelen zich fundamenteel onveilig. Of ze hun probleem hebben opgelopen in de baarmoeder, of eerder of veel later in hun leven, de meesten

van hen zijn perfectionisten. Ze durven geen fouten te maken, omdat ze – terecht of ten onrechte – denken dat dat van anderen niet mag. Ooit in hun bestaan misten ze een stukje inordening. Meestal voelen ze zich (onbewust) miskend en niet gesteund door een of meer personen aan wie ze loyaal zijn in hun systeem. Daardoor kunnen ze niet of onvoldoende op anderen en zichzelf bouwen. In mijn boek vertel ik over de Israëlische positieve psycholoog Tal Ben-Shahar. Hij legt in zijn boek *De optimalist* uit, hoe hij van een perfectionist, iemand die wil dat alles perfect is, een optimalist werd, iemand die genoeg neemt met 'goed genoeg'.

Dat gun ik iedereen met faalangst. Dat hij tevreden kan zijn met 'goed genoeg'. Volgens Ben-Shahar is het grootste obstakel dat mensen ontmoeten op weg naar geluk, dat ze een leven willen dat niet alleen gelukkig, maar ook perfect is. Ze geloven daarbij niet alleen dat perfectie mogelijk is, maar ook dat ze daar in een rechte lijn naartoe kunnen lopen. De optimalist daarentegen weet en accepteert, dat hij onderweg allerlei tegenslagen en hindernissen tegenkomt, waardoor hij soms stil moet staan, omwegen moet maken, een stukje terug moet lopen en een afstand twee of meer keer af moet leggen.

De reis van de perfectionist



De reis van de optimalist



Mijn moeder was huisnaaister en een verdomd goeie! Urenlang zat ik zwijgend te kijken terwijl ze aan het werk was. Ik mocht naast haar zitten, maar moest wel mijn mond houden. Ze moest wat verdienen met dat werk en als ik haar uit haar concentratie haalde, zou ze de lappen stof van haar klanten verknippen. Ik zag haar naden uithalen en opnieuw naaien terwijl ze er prima uitzagen, ook in kleding voor mij. Soms moest ik opnieuw komen passen, terwijl ik het al lang goed vond! Alles moest perfect worden afgeleverd, niemand mocht denken dat zij fouten maakte. Natuurlijk was ze zo ook op andere terreinen. Zo groeide ik op in de veronderstelling dat perfectie wel degelijk bestond en dat ook ik die na moest streven. Dat ging goed tot dat rampzalige eerste jaar voor de klas. Maar ik had me voorgenomen een volmaakte docent te zijn, die alle missers zou voorkomen die ik mijn eigen docenten had zien begaan. Ik bleek helaas geen natuurtalent en moest genoeg nemen met

'goed genoeg'! Dat lukte me tenslotte en vervolgens bleek ik voor het onderwijs best wel geschikt.

Om met het thema van deze Vuurvogel te spreken: opnieuw geboren worden gaat niet vanzelf. Van tegenslagen word je sterk en je veerkracht wordt er groter door. Maar dat lukt alleen dankzij de grote en kleine mensen die je daarbij steunen. In mijn geval: de leerlingen van het naaidoosje. De collega die me hun cadeau aanreikte. De rector van mijn tweede school, die me een nieuwe kans gaf ondanks de negatieve referenties. Mijn collega en ex-studiegenoot die me daar heeft aanbevolen, en nog zo velen meer. Zoveel mensen, die zorgden voor licht, als het even donker was, een arm om mijn schouder legden, als ik het niet meer zag zitten.

Mensen kunnen veel, maar ze kunnen ook veel niet alleen. Iedereen heeft de warmte van menselijke relaties nodig, om boven zichzelf uit te stijgen. Mensen van wie ze op aan kunnen, die naar hen luisteren, in ze geloven, hen steunen, troosten en opbeuren bij pijn en verdriet. Die vriendelijk blijven kijken, als ze iets niet helemaal goed doen. Die waardering hebben voor hun inzet en hen niet meteen vastpinnen op het resultaat. Die overtuiging motiveert me om coach te zijn en maakte dat ik lang lid was van een coachgroep op school. En omdat metaforen krachtiger kunnen zijn dan theoretische verhandelingen, vertel ik soms over het naaidoosje. Om te laten zien hoe je ernaast kunt zitten, als je andermans gedachten leest zonder ze te checken en dat een reactie op jouw gedrag geen reactie is op jouw persoon.

Of die klas van het begin zich anders ging gedragen? Vergeet het maar! Zoals zij hun grenzen moesten verkennen, moest ik de mijne aangeven en leren daar consequent mee om te gaan. Een andere rolverdeling is simpelweg niet mogelijk. Maar hun naaidoosje prijkt nu al bijna veertig jaar in mijn letterbak! 🦋

Marjo Crombach werkte jarenlang in het voortgezet onderwijs en heeft veel ervaring in het begeleiden van mensen met faalangst. Onlangs verscheen haar boek *Over succes en falen in dertig verhalen*. Je vindt het onder andere in de boekenkasten bij Phoenix.

Gebruikte literatuur:

De Optimalist, leer perfectionisme loslaten – Tal Ben-Shahar
Uitgeverij Spectrum