

Hogere faalkunde

**VAN
VALLEN
LEER JE
OPSTAAN**



Wie van zichzelf mag falen, voelt zich vrijer en staat meer ontspannen in het leven. Dat is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar het werkt wel.

Je gaat er zelfs beter van presteren.

TEKST MARLIES JANSEN

Er is opvallend veel aandacht voor falen de laatste tijd. Er is een Faal Festival, er zijn in binnen- en buitenland Fuck Up Nights waar mensen hun mislukkingen delen en de afgelopen tijd verscheen een flinke reeks 'faalliteratuur'. We noemen #Notsoperfect – *durf te falen* van Eline Hoogenboom, *De edele kunst van not giving a fuck* door Mark Manson, *De kracht van mislukking* van Sarah Lewis, *24 manieren om te groeien door mislukken* van Kira van den Ende, *Yes! I screwed up* door Miloe van Beek en *Falen, opnieuw falen, steeds beter falen* van Pema Chödrön. Waarom drukken schrijvers, psychologen en boeddhisten ons massaal op het hart om te falen? "Steeds meer mensen verkrampen. We moeten perfect zijn, succesvol. En succesvol wordt in onze maatschappij ingevuld als: niet falen", verklaart Remko van der Drift, directeur van het Instituut voor Faalkunde (ja, zelfs dát bestaat). "Dat is niet haalbaar, we falen nu eenmaal. Gevolg: mensen gaan vaker gebukt onder angsten, stress en depressies. Hoe ontkrampend zou het zijn als we die imperfectie meer konden waarderen? Dat betekent overigens niet dat je móet falen."

Pek en veren

Want laten we eerlijk zijn: niemand wil falen en we willen ook niet dat anderen dat doen. "Wie op het werk een project

verprutst en met pek en veren wordt afgevoerd, wil dat nooit meer meemaken, want dat is afgrijselijk. Geen mens wil dat de chirurg van dienst luchthartig denkt: fouten maken mag. En niemand wil te kortschieten in de opvoeding van zijn kinderen", zegt Arjan van Dam, psycholoog, trainer en schrijver van *De kunst van het falen*. Maar we doen het dus toch, we falen massaal in het leven. We halen doelen

Niemand wil dat de chirurg die jou opereert luchthartig denkt: fouten maken mag

niet (vijf kilo afvallen, twee keer per week sporten), we schieten tekort in relaties en vriendschappen, leveren werk te laat in, blunderen tijdens een vergadering of we zijn er niet voor kinderen als ze ons nodig hebben. Van Dam: "Falen is voelen: ik ben niet goed genoeg."

Wat moeten we met die fouten? Omarmen? Ervan leren? Van der Drift van het Instituut voor Faalkunde constateert dat we last hebben van een faalparadox: "We weten ▷



Het juiste compliment

Mensen die willen leren en groeien, ervaren minder stress. Ze maken zich minder zorgen en zijn minder bang om te falen. De kiem voor zo'n groeimindset kan al op een subtiele manier worden gelegd in de opvoeding. Worden kinderen geprezen met woorden als "Goed gedaan, dat is slim van jou!", dan zullen ze eerder een vaste manier van denken (dat kan ik wel/niet) ontwikkelen en bang zijn om te falen. Krijgt een kind complimenten als "Goed gedaan, daar heb je hard voor gewerkt!", dan leidt dat sneller tot een groeimindset, oftewel: weten dat je je kunt ontwikkelen door ergens voor te leren, te oefenen en om hulp te vragen.

“FALEN IS NIET HET TEGEN- OVERGESTELDE VAN SUCCES, HET IS EEN ONDERDEEL VAN SUCCES”

Arianna Huffington, schrijfster en medeoprichter van The Huffington Post

Checklist

**Ik ben faalkundig
wanneer ik ...**

- ☐ meer grip heb op overmatig perfectionisme
- ☐ de groeimindset makkelijker kan aanzetten
- ☐ mijn innerlijke criticus (zie je wel, dat kun jij helemaal niet!) kan dempen
- ☐ mijn bewijsdrang los kan laten
- ☐ milder en vriendelijker voor mezelf ben als er iets misgaat
- ☐ makkelijker lastige uitdagingen aanga.

Bron: *Fouten maken moet,*
Remko van der Drift

**Probeer
mislukkingen
te zien als
inspirerend
in plaats van
een tekort**

dat fouten nuttig kunnen zijn, maar we omarmen ze niet. We hebben moeite met tekortschieten en tegenslagen in het leven. Dus als we een fout maken, moffelen we die weg, we wijzen naar een ander of zijn streng voor onszelf en zeggen: zie je wel, sukkel, dat kun je niet.” Daar leren we dus niets van, zoals hij zelf heeft ervaren. Al twintig jaar hield Van der Drift zich als coach en trainer bezig met het onderwerp, hij schreef er een boek over: *Fouten maken moet*, “en nóg was ik niet vrij van perfectionisme, van bewijsdrang en faalangst. Integendeel. Ik heb een nieuw boek geschreven: *Fouten maken moet*. Want het gaat erom dat je de moed hebt om anders met mislukkingen om te gaan.”

De clou is dat we mislukkingen niet langer moeten zien als een tekort. Van der Drift: “Draai het om, probeer ze te zien als inspirerend. Dat kan alleen als je durft te aanvaarden dat je faalt. Dan wordt een fout een feit waar je met een open houding naar kunt kijken. Je kunt je dan afvragen: waardoor komt dit? Waarom lever ik bijvoorbeeld mijn werk niet op tijd in? Zit ik misschien vast in perfectionisme? Brand jezelf niet af, maar denk: interessant, waarom heb ik daar last van?

Pas dan zie je bepaalde patronen in je leven, bijvoorbeeld dingen waarvoor je weggloopt. Bestempel je zo’n patroon als negatief, dan doet dat pijn en voel je schaamte. Maar als je simpelweg constateert dat dit is wat er gebeurt, kun je er verantwoordelijkheid voor nemen, keuzes maken. Het leven is geen test waarin je het goed of fout doet. Het is eerder een cursus, een continu proces van bewustwording.” Zelf heeft Van der Drift bijvoorbeeld veel gefaald in de liefde. “Mijn neiging om bepaalde patronen te volgen is niet weg, maar ik stap minder in die valkuilen.”

Schaamte voorbij

De Amerikaanse psycholoog Carol Dweck doet al jaren onderzoek naar motivatie, persoonlijkheid en ontwikkeling. Ze is beroemd vanwege haar theorie over de ‘groeimindset’ en de ‘vaste mindset’. Die theorie is essentieel als het aankomt op ‘faalkundig worden’, zoals Remko van der Drift het noemt. “Mensen met een vaste mindset zijn ervan overtuigd dat hun talent en competenties vastliggen. Maar wie een groeimindset heeft, weet: intelligentie en talenten liggen niet vast. Door inspanning, opleidingen en hulp vragen, leer je. Als je gelooft dat je ontwikkelbaar bent, is het makkelijker om fouten te accepteren.” Zelf had Van der Drift een vaste mindset

*“Wanneer je alles als
een leerproces ziet,
bestaat falen niet.
Dat is de kunst van
het falen”*

als het ging om autotechniek. Daardoor durfde hij lange tijd zijn droom niet na te jagen: een oldtimercamper kopen. “Dan móet je namelijk wel sleutelen, maar ja, dat kon ik niet, want ik zag mezelf niet als technisch. Die vaste mindset bezorgde me een zekere faalangst. Zonde, want ik wist ook: als ik een oude auto koop, word ik vanzelf technischer, want dan gá je er gewoon aan sleutelen.” Hij waagde de gok, kocht de camper en ging aan de slag. “Ik sloot een radio aan en prompt ontplofte er van alles. De verlichting deed het bijvoorbeeld niet meer. Door die vaste mindset koppelde ik het mislukken aan wie ik ben:

Falen is...

- Afgaan
- Dwalen
- Feilen
- Floppen
- Fouten begaan
- Haperen
- Het gewilde niet behalen
- In gebreke blijven
- Mislukken
- Niet slagen
- Stranden
- Tekortkomen

Bron: *encyclo.nl*

zie je wel, dat kun jij niet.” Onderweg naar de garage realiseerde hij zich dat dit het moment was om over te schakelen naar de groei mindset. “Het was een behoorlijke uitdaging om mijn schaamte opzij te schuiven en als man tegen de monteur te zeggen: ‘Ik heb het verprutst. Ik ben iets nieuws aan het leren, wat heb ik fout gedaan?’ Die man legde mij rustig uit waar de zekeringen zitten, hoe je die vervangt en hoe je een radio op de juiste manier aansluit. Inmiddels heb ik veel autocursussen gevolgd en ik heb een nóg oudere auto gekocht. Maar ik ben in mijn leven veel dingen niet aangegaan omdat ik dacht: dat is niets voor mij, te ingewikkeld, laat maar. Dat is zonde.”

Daar word je beter van

De paradoxale grap is dat mensen met zo’n mindset waarbij het gaat om leren in plaats van presteren niet alleen écht gelukkig worden (meer ontspannen, nieuwsgieriger), maar ook... beter gaan presteren. Arjan van Dam deed voor een reïntegratiebureau samen met een aantal collega’s onderzoek naar wat mensen helpt om aan

het werk te komen. De werkzoekenden werden in drieën gedeeld: een groep moest een bepaalde prestatie behalen, een groep werkte aan het leren van nieuwe vaardigheden en de derde was een controlegroep. “Van de groep die iets ging leren, had 33% binnen acht weken een baan. Van de prestatiegroep was dit slechts 10%”, zegt Van Dam.

Uit meer onderzoeken blijkt dat mensen die willen groeien, beter presteren. Niet alleen omdat ze zichzelf uitdagen, ook omdat ze vaker informatie delen met collega’s en eerder om hulp vragen: ik loop hier tegenaan in dit project, hoe zou jij dat oplossen? Daardoor mislukt een project minder snel. Van Dam: “Mensen met deze houding hebben het niet per se makkelijker, ook zij krijgen te maken met tegenslagen, maar ze geven minder snel op. De ‘mislukking’ wordt namelijk niet als persoonlijk falen gezien. Wanneer je alles als een leerproces ziet, bestaat falen niet. Dat is de kunst van het falen.”

Ruimte om te proberen

Toch legt ruim negentig procent van de mensen zichzelf prestatiedoelen op, weet Van Dam. “Presteren betekent: laten zien wat je kunt. Iemand die geen kritiek kan hebben, zit meestal in de prestatie modus en voelt zich aangevallen, terwijl iemand in de leermodus denkt: oké, wat kan beter of anders? Dat geeft een heel ander gevoel. Zeg maar eens hardop: ik wil kunnen hardlopen. En daarna: ik wil leren hardlopen. Als je zegt ‘Ik wil kunnen’ zet je jezelf onder druk. Je móet, en dan gaat de lol eraf. Als het lopen vervolgens niet lukt, raak je gefrustreerd. Willen leren geeft veel minder stress. Het geeft de ruimte om iets uit te proberen.”

Een prestatiedoel vertalen naar een leerdoel is eenvoudig. Ik wil vijf kilometer hardlopen binnen een halfuur, wordt: ik wil leren hardlopen. “In het laatste geval kun je, als het tegenzit, constateren: oké, hardlopen is moeilijker dan ik dacht.” Bij een leer- of ontwikkeldoel zijn twee dingen belangrijk. Het eerste is: wil je écht leren? ▷

Leerdoel gezocht

Het stellen van een leerdoel (‘Ik wil leren hardlopen’) is niet altijd simpel en ook niet overal direct op toe te passen. Wat valt er bijvoorbeeld te leren bij iets als afvallen? Dan zijn we toch geneigd ons blind te staren op het einddoel: die vijf of tien kilo gewichtsverlies. Maar zoals het voor een topsporter niet voldoende is zich alleen te richten op de prijs, gaan wij het ook niet redden als we alleen naar de kilo’s kijken. Hoe het wel gaat lukken? Kijk naar het

proces in plaats van naar het resultaat, oftewel: wat is nodig om de prestatie te leveren? En dan komt er toch een leerdoel om de hoek kijken, want afvallen op zich is geen vaardigheid die we kunnen leren. Het is iets wat wordt bereikt wanneer we andere vaardigheden onder de knie hebben, zoals zelfbeheersing, zorgen voor voldoende lichaamsbeweging, gezonde voeding en kennis (bijvoorbeeld over voedsel). Allemaal zaken die we kunnen leren.

Bron: *Psychologie Magazine* en *Fidare*



“WE DENKEN VAAK DAT WE IETS AL MOETEN KUNNEN VOORDAT WE HET MOGEN PROBEREN”

Brené Brown, hoogleraar en schrijfster

Van Dam: “Oftewel: visualiseer het leerproces. Ben je bereid daar tijd en inspanning in te steken? Nee? Dan wil je het waarschijnlijk alleen maar kunnen.” Zo zijn er veel mensen die piano willen kunnen spelen, maar vraag even door en dan blijkt dat ze er vooral van dromen hun vingers net zo over de toetsen te laten vliegen als Wibi Soerjadi, terwijl ze er niet aan moeten denken om óók minstens tienduizend uur te studeren. Of het blijkt, om even terug te komen op hardlopen, helemaal niet om hardlopen te gaan, maar om de wens je fit en vitaal te voelen en dat je dat liever op een andere manier bereikt.

Van Dam: “Het tweede belangrijke punt is strategie: leer je het goed met de huidige aanpak of kun je het beter op een andere manier doen? Dan heb je een open houding en kun je onderzoeken wat het beste bij je past: alleen lopen of in een groep, met muziek op of juist niet, met een hardloop-app, een trainer of op eigen gevoel. Zoek uit wat voor jou werkt.”

Denk eens: nou én

Er schuilt alleen één venijnig addertje onder het gras. Wie op een onbewoond eiland een middag lang tevergeefs probeert kokosnoten uit een boom te krijgen, zal ballen, maar heeft niet het gevoel dat hij faalt. Dat verandert wanneer er anderen bij zijn. Dan komt schaamte om de hoek kijken. Is er een manier om te ontkomen aan die groepsdruk? Om vrij van stress te denken: ik doe anderhalf uur over vijf kilometer, terwijl een collega bij de koffieautomaat snoeft dat ze daar hooguit twintig minuten over doet?

Van Dam: “Dat is waar het boek *De edele kunst van not giving a fuck* onder meer over gaat. Je moet lak hebben aan wat anderen vinden, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Vaak heeft dat te maken met eigenwaarde: hoeveel vind je jezelf waard?

En onze eigenwaarde hangen we vaak op aan de prestaties die we leveren.” Een bevrijdende tip van Mark Manson, de schrijver van bovengenoemd boek, is om keuzes te maken: waar geef je om? En dus ook: waar geef je niet om?

Wat levert faalkundigheid eigenlijk op? Veel. “Je voelt je beter, krijgt meer leefruimte”, zegt Remko van der Drift. “Mensen die ik train, zie ik gewoon losser worden, vrijer, speelser ook. Ze durven op allerlei gebieden dingen aan te pakken die ze eerder niet deden. Ze zeggen hun baan op om te gaan doen wat ze écht willen, durven eindelijk weer te gaan daten of maken gebrouilleerde familierelaties weer goed – omdat ze ook het falende gedrag van anderen minder als ‘fout’ bestempelen.” □



Met goed geformuleerde complimenten kunnen kinderen de groeimindset kweken

Helemaal zen

Belangrijk in de strijd tegen faalangst volgens Remko van der Drift: mediteren. “We hebben allemaal last van de innerlijke criticus, het stemmetje dat zegt: je bent niet goed genoeg, of: dat kun je niet. Mediteren helpt om die gedachten en gevoelens te aanschouwen en je er niet meer automatisch mee te identificeren. Het zijn maar gedachten, je bent niet wat je denkt.”

Gokje wagen

Controle en prestatieafspraken helpen een bedrijf uiteindelijk niet vooruit: mensen verkrampen en kijken wel uit om hun nek uit te steken. Maar wie wil innoveren, zal toch moeten experimenteren. En dus ook falen. Steeds meer bedrijven begrijpen dat, vooral in moderne sectoren. In het Amerikaanse Silicon Valley – bekend vanwege de duizenden startups in de tech-sector – is het heel normaal dat driekwart van de startups strandt. Gaat een bedrijf in Nederland failliet, dan kan de eigenaar een nieuwe lening wel vergeten. In de VS kun je op dezelfde dag nog een nieuw bedrijf beginnen. Voor investeerders is het een pluspunt als je al een keer hebt gefaald: het betekent dat je niet nog eens dezelfde fout begaat.

Bron: *Silicon Valley*, Eva de Valk