

FALEN is DE
ESSENTIE
VAN MENS
Zijn



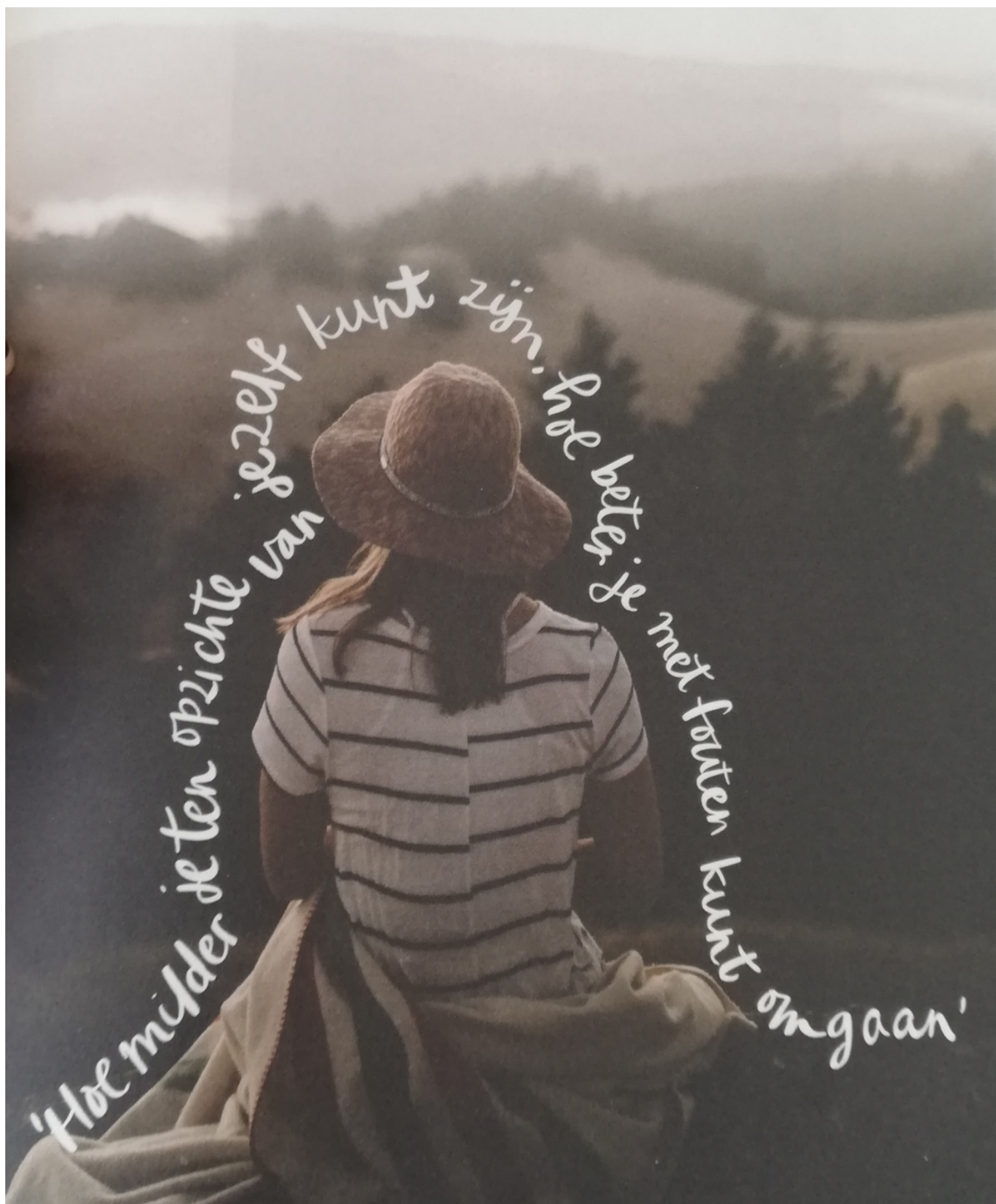
FALEN IS NIET GOED, NIET SLECHT, NIET PER SE NUTTIG, MAAR HOORT SIMPEL-
WEG BIJ HET LEVEN. JOURNALIST LIDDIE AUSTIN WEET ER ALLES VAN EN VRAAGT
ZICH AF: HOE GA JE DAAR NOU OP EEN GEZONDE MANIER MEE OM?

"Ga nu in gesprek met je buurman of buurvrouw over iets waarin je hebt gefaald." Ik zit in een volgepakte zaal bij een lezing van de Britse trendwatcher James Wallman, bekend van het boek *Ontspullen*. Zijn nieuwe boek *Tijd, en hoe die te besteden* heeft als onderwerp: hoe word je gelukkig? Wallman heeft net betoogd dat het bevrijdend is om 'de sluier van perfectie' af te doen. Want: ja, het leven is verrukkelijk, maar toch ook soms best een uitdaging. Volgens psychologisch onderzoek zijn mensen die kunnen vertellen over hun mislukkingen, gelukkiger dan mensen die altijd maar de schijn ophouden. Want iedereen herkent zich in faalverhalen, wat empathie oplevert. En: 'Empathie is connectie, connectie is relaties, relaties zijn de sleutel naar geluk', mailt Wallman me later ter verduidelijking. Dus: kom maar op met die faalverhalen. Ik voel een lichte paniek opkomen. Moet ik nu aan een wildvreemde gaan vertellen dat ik het helemaal niet in de gaten had dat mijn ex-vriend ongelukkig was en allang een ander had toen hij mij – voor mijn gevoel van de ene op de andere dag – verliet? Dat ik totaal mislukt ben als automobilist? Dat ik onlangs te laat met de kat naar de dierenarts ging, en dat hij waarschijnlijk daardoor niet meer beter kon worden? Gelukkig steekt mijn buurvrouw – ik schat haar rond de veertig – wel onmiddellijk van wal. Ze vertelt hoe ze als tiener voor het eerst hakken droeg en dat er toen op weg naar een avondje uit eentje afbrak. Op één schoen en een pantyvoet stond ze bij de bushalte. Ik haal opgelucht adem. Dit kan ik aan. Ik vertel dat ik ooit een belangrijk sollicitatiegesprek heb gevoerd in een voor die gelegenheid geleende en vermeend tuttige jurk, die echter een enorm décolleté bleek te hebben. Ik had geen idee, maar degene bij wie ik solliciteerde heeft me er nog lang aan herinnerd. Want ja,

ondanks die jurk werd ik toch aangenomen. Ook in de faalmomenten die daarna plenair in de zaal worden gedeeld, wil het niet erg schuren. Ze zijn vooral om te lachen en niet écht pijnlijk. Hoe nuttig het delen van faalverhalen kennelijk ook is, we doen het duidelijk nog niet zo makkelijk. Zeker niet in het openbaar.

FALEN IS HET NIEUWE SLAGEN

Nadat de zelfhulpindustrie jarenlang succes heeft bejubeld, eisen nu mislukkingen hun plek op. De boeken, artikelen en *inspirational talks* over falen en mislukken vliegen je om de oren. Perfectie is uit, wordt gezegd, falen is het nieuwe slagen. Froukje de Both, bekend van televisie en radio, begon onlangs het platform *Kees! – Gelukkig niet perfect*, waarin ze wil inzoomen op de mindere kanten van het leven en de successen buiten beschouwing laat. De Britse auteur Elizabeth Day startte na een paar pijnlijke missers een podcast over falen, vanuit de gedachte: ik heb me meer ontwikkeld door dingen die misgingen, dan door de dingen die prima leken te gaan. De formule van haar *How to fail with Elizabeth Day* is simpel: ze interviewt bekende mensen over hun drie grootste mislukkingen. De podcast werd – ironisch genoeg – een groot succes, waarna Day er een boek op baseerde. En dan is er nog Marianne Power, ook Brits, die in haar boek *Help me!* beschrijft hoe ze een jaar leefde aan de hand van een aantal bekende zelfhulpboeken. Haar conclusie: het was verspilde moeite. "Ik hoef mezelf niet te verbeteren, ik ben goed zoals ik ben, met fouten en al," vertelde ze me tijdens een interview. Hoe komt het dat imperfectie en falen ineens zo populair zijn? Vriend en vijand zijn het daar grotendeels over eens: het heeft ermee te maken dat persoonlijk succes in onze >



'Hoe minder je ten opzichte van jezelf kunt zijn, hoe beter je met fouten kunt omgaan'



maatschappij zo enorm belangrijk is geworden. Je wordt geacht om te slagen in alles wat je doet, liefst in het volle licht van de social media. Je ziet er beeldschoon uit, eet gezond, je huis is op orde en ook op je vakanties valt niks aan te merken. Ogenschijnlijk dan. In zo'n klimaat wordt een fout al gauw als een drama gezien, een persoonlijk drama zelfs. Het is namelijk aan jou om je leven vorm te geven en als dat niet lukt, is het dus ook jouw fout. Geen wonder dat veel mensen tegenwoordig het idee hebben dat ze tekortschieten. Want wie is er nu perfect? Als reactie op al die druk willen we nu graag horen dat falen erbij hoort in het leven. Terecht, want ieder proces kent onvermijdelijk elementen die niet goed gaan. Zonder

falen lukt het niet om iets nieuws onder de knie te krijgen of iets te ontdekken. Zonder falen geen succes.

STAGIAIR VAN HET LEVEN

Succes? Daar hadden we het nu toch even niet over? Wat opvalt bij deze visie is dat je, via een sluiproute, uiteindelijk toch weer bij succes uitkomt. Fouten worden gezien als leermomenten, die je nóg succesvoller kunnen maken. "Het is de Steve Jobs-versie van falen: eerst ging Apple een paar keer over de kop, elke keer kwam Jobs sterker terug en uiteindelijk werd hij enorm succesvol," zegt essayist Marian Donner op een Amsterdams terras tegen me. "Zo schiet het dus niet op. Door falen alleen te zien als iets waarvan je moet leren, maak je het jezelf lastiger. Je moet dus niet alleen het goede, maar ook het slechte benutten. Ga er maar aan staan. Als je depressief bent zonder er iets van te leren, voel je je extra ellendig." Ook trainer Saakje Bakker signaleert dat falen nu vaak met presteren wordt geassocieerd. "Kijk mij eens succesvol falen, dat idee. Ik hou heus van succes, maar hoe heerlijk is het om dat streven soms los te laten en iets te proberen dat ook mag mislukken, zonder dat dat meteen heel grote consequenties heeft?"

Falen is niet goed, niet slecht, niet per se nuttig, maar soms wel erg pijnlijk. Valt er wel op een gezonde manier mee om te gaan, zonder het meteen productief te hoeven maken? Zeker, zegt Bakker. Ze verzorgt voor het Instituut voor Faalkunde regelmatig trainingen, lezingen, workshops en vorig jaar zelfs een heel festival rond het thema falen. "Wat mij persoonlijk helpt, is om mezelf als een stagiair van het leven te zien. Ik mag dingen leren en hoef niet alles in één keer te kunnen of overal de beste in te zijn. Ik mag

MEER LEZEN & LUISTEREN

-
- * 'Tijd, en hoe die te besteden - De 7 regels voor rijke, gelukkige dagen', James Wallman (Kosmos Uitgevers)
 - * 'How to fail - Everything I've ever learned from things going wrong', Elizabeth Day (Harper Collins Publishers), plus podcast via Elizabethdayonline.co.uk.
 - * 'Zelfverwoestingsboek', Marian Donner (Das Mag)
 - * Instituutvoorfaalkunde.nl
-



maatschappij zo enorm belangrijk is geworden. Je wordt geacht om te slagen in alles wat je doet, liefst in het volle licht van de social media. Je ziet er beeldschoon uit, eet gezond, je huis is op orde en ook op je vakanties valt niks aan te merken. Ogenschijnlijk dan. In zo'n klimaat wordt een fout al gauw als een drama gezien, een persoonlijk drama zelfs. Het is namelijk aan jou om je leven vorm te geven en als dat niet lukt, is het dus ook jouw fout. Geen wonder dat veel mensen tegenwoordig het idee hebben dat ze tekortschieten. Want wie is er nu perfect? Als reactie op al die druk willen we nu graag horen dat falen erbij hoort in het leven. Terecht, want ieder proces kent onvermijdelijk elementen die niet goed gaan. Zonder

falen lukt het niet om iets nieuws onder de knie te krijgen of iets te ontdekken. Zonder falen geen succes.

STAGIAIR VAN HET LEVEN

Succes? Daar hadden we het nu toch even niet over? Wat opvalt bij deze visie is dat je, via een sluiproute, uiteindelijk toch weer bij succes uitkomt. Fouten worden gezien als leermomenten, die je nóg succesvoller kunnen maken. "Het is de Steve Jobs-versie van falen: eerst ging Apple een paar keer over de kop, elke keer kwam Jobs sterker terug en uiteindelijk werd hij enorm succesvol," zegt essayist Marian Donner op een Amsterdams terras tegen me. "Zo schiet het dus niet op. Door falen alleen te zien als iets waarvan je moet leren, maak je het jezelf lastiger. Je moet dus niet alleen het goede, maar ook het slechte benutten. Ga er maar aan staan. Als je depressief bent zonder er iets van te leren, voel je je extra ellendig." Ook trainer Saakje Bakker signaleert dat falen nu vaak met presteren wordt geassocieerd. "Kijk mij eens succesvol falen, dat idee. Ik hou heus van succes, maar hoe heerlijk is het om dat streven soms los te laten en iets te proberen dat ook mag mislukken, zonder dat dat meteen heel grote consequenties heeft?"

Falen is niet goed, niet slecht, niet per se nuttig, maar soms wel erg pijnlijk. Valt er wel op een gezonde manier mee om te gaan, zonder het meteen productief te hoeven maken? Zeker, zegt Bakker. Ze verzorgt voor het Instituut voor Faalkunde regelmatig trainingen, lezingen, workshops en vorig jaar zelfs een heel festival rond het thema falen. "Wat mij persoonlijk helpt, is om mezelf als een stagiair van het leven te zien. Ik mag dingen leren en hoef niet alles in één keer te kunnen of overal de beste in te zijn. Ik mag

MEER LEZEN & LUISTEREN

-
- * 'Tijd, en hoe die te besteden - De 7 regels voor rijke, gelukkige dagen', James Wallman (Kosmos Uitgevers)
 - * 'How to fail - Everything I've ever learned from things going wrong', Elizabeth Day (Harper Collins Publishers), plus podcast via elizabethdayonline.co.uk.
 - * 'Zelfverwoestingsboek', Marian Donner (Das Mag)
 - * Instituutvoorfaalkunde.nl
-

dingen proberen – soms lukt het, en dat is prachtig, maar zo niet dan is het geen ramp. Met zo'n onbevangen blik op het leven wint de nieuwsgierigheid om iets te proberen het vaak van de faalangst."

Wees mild voor jezelf, adviseert Bakker verder. "Hoe praat je tegen jezelf als je iets fout doet? Ben je dan meteen heel veroordelend en hard? Dat helpt niet. Hoe milder je ten opzichte van jezelf kunt zijn, hoe beter je met fouten kunt omgaan. Probeer het zo te bekijken: iets is nóg niet gelukt, volgende keer beter." En als zo'n herkansing er niet in zit? "Er zijn natuurlijk fouten met grote consequenties. In dat geval zou je daar de volledige verantwoordelijkheid voor moeten nemen, ook ten aanzien van degene die je hebt benadeeld. Erken: ik heb dit niet handig of verkeerd gedaan. Het spijt me dat ik jou daarmee pijn heb gedaan. Punt. Dat klinkt simpel, maar blijkt het in de praktijk niet te zijn. Je voelt je schuldig, je schaamt je en in mijn ervaring zijn we tot veel bereid om die emoties maar niet te hoeven voelen. Bij echt grote fouten zijn we daarom geneigd om de schuld buiten onszelf te leggen en in de slachtofferrol te kruipen. *Getting comfortable with the uncomfortable*, dat is wat we moeten leren om 'goed' te kunnen falen. Alleen door je fout te erkennen en te kijken wat je eraan zou kunnen doen, kun je na verloop van tijd verder."

ALLEMAAL GELIJK

In haar anti-zelfhulp-pamflet *Zelfverwoestingsboek* stelt Marian Donner dat het in deze tijd veelvoorkomende gevoel van falen geen individueel probleem is, maar wordt veroorzaakt door een maatschappij die in toenemende mate het onmogelijke van ons verlangt: perfectie. Doe er niet aan mee, luidt haar advies. 'Optimaliseer jezelf niet, verdoe tijd, wees gewoon jezelf in plaats van de allerbeste versie van jezelf. Ik zie falen als de essentie van mens-zijn: het gebeurt gewoon. Je wordt oud, liefdes gaan voorbij. Het leven is een en al teleurstelling. En dan ga je ook nog dood, wat de ultieme mislukking is. Door te erkennen dat je 'faalbaar' bent, ondermijn je ten eerste het systeem waarin je altijd succesvol en gelukkig moet zijn. Maar je zult bovendien ontdekken dat er veel schoonheid kan zitten in falen. Toen ik jong was, had ik grote dromen van succes. Net als de

mensen met wie ik destijds veel omging. Bij de meesten van ons is daar weinig van terechtgekomen. Het leven werd een stuk banaler dan in onze fantasie: we kregen kinderen, een gewone baan, rommelen maar wat aan. Uiteindelijk zijn we allemaal gelijk, dat is de schoonheid van falen. Succes gaat over je onderscheiden: beter zijn dan anderen, de rest ontstijgen. Waarom zou je dat willen? Het leven is van zichzelf al fantastisch genoeg. Door te erkennen dat we allemaal falende wezens zijn met dromen die kapotslaan op de realiteit, voel je je meer verbonden.' Falen werkt verbindend, beaamt Saakje Bakker. "Onze faalworkshops beginnen vaak met wat ik oneerbiedig 'het verknaalrondje' noem. Doorgaans stellen mensen zich voor met: 'Ik ben die en die, ik doe dat en dat' en dan krijg je vaak van die enorm belangrijke functietitels. Dit kan afstand scheppen. Je krijgt een heel ander verhaal als je vraagt: vertel hoe je heet en noem een paar van je mislukkingen. Veel uiterlijk vertoon valt weg. Je ziet mensen grinniken: is dat echt gebeurd? Het is alsof het masker af gaat en mensen hun ware gezicht laten zien. En dan blijken we geruststellend veel op elkaar te lijken."

James Wallman heeft dus gelijk: we hoeven niet geheimzinnig te doen over de fouten die we maken – als het al fouten zijn. Sommige blijken als je ze deelt eigenlijk heel menselijk, andere kun je makkelijk transformeren tot leermoment. En ja, sommige fouten zijn niet te herstellen. Daar zul je mee moeten leven, hoe akelig dat ook is. Je bent niet perfect, *shit happens*. Na verloop van tijd sta je op en ga je weer verder. Zo blijft voor mij het overlijden van de kat, al dan niet door mijn toedoen, een pijnlijk punt. Maar daar hoop ik een draai aan te kunnen geven: bij mijn nieuwe katten zal ik ongetwijfeld alerter zijn. ●



Liddie Austin is journalist en columnist. Ze schrijft onder andere voor Harper's Bazaar, FD Persoonlijk, Happinez, Zin en Flow.