

# Fouten maken is juist goed!

Fouten... we maken ze liever niet. En toch kunnen we niet zonder. Sterker nog, fouten maken is juist goed. En wel hierom.

**Geertje** (34) kan er nog steeds niet over uit dat ze een paar weken geleden vreselijk de fout inging bij het versturen van een mailtje. Een mail bedoeld voor haar collega, kwam bij haar leidinggevende terecht. En toevallig was diezelfde leidinggevende ook nog eens het hoofdonderwerp van de mail. "Ik had een meningsverschil met mijn chef over een klant. Per mail wees ze me op allerlei dingen die ik anders had kunnen doen. Onterecht, vond ik. Bovendien was de toon nogal hautain. Ik wilde die mail doorsturen naar een collega om bij haar wat steun te zoeken. Maar in plaats van doorsturen, drukte ik op reply en kreeg mijn chef mijn ongezouten mening over haar mail. Beschamend natuurlijk. Toen ze mij ermee confronteerde, wist ik niet waar ik kijken moest. Mijn chef had me eruit kunnen gooien, maar gelukkig vatte ze het redelijk goed op. We hebben ons meningsverschil uitgepraat, maar het ook gehad over hoe we in de toekomst beter als collega's met elkaar kunnen communiceren. Het is een begin van hopelijk een beter contact. Overigens heb ik mezelf beloofd dat ik nooit meer per mail de roddelsluis openzet."

Fouten maken, niemand vindt dat leuk. Het liefst moffelen we onze minpuntjes zo snel mogelijk weg. We bedenken allerlei excuses en zijn streng voor onszelf. We vertellen onszelf maar al te vaak hoe dom, stom of mislukt we zijn, zegt **Saakje Bakker** die meeschreef aan het boek *Fouten maken moet* en verbonden is aan het Instituut voor Faalkunde. "Dat doen we uit angst voor het oordeel van anderen. Wat zal een ander er wel niet van vinden dat ik iets fout doe? Dat ik iets niet kan? Daar schuilt de angst voor afwijzing onder. En de basale overtuiging: ben ik wel goed genoeg? Geen fouten willen maken heeft alles te maken met de lat (te) hoog leggen, perfect willen zijn." Zoals **Lilian** (25) die in haar hang naar perfectie alleen nog maar werkte. Tot ze op een vrije dag even niet wist welke vriendin ze zou kunnen bellen om iets leuks mee af te spreken. "Ik realiseerde me ineens dat mijn werk-privé-balans compleet was doorgeschoten in de verkeerde richting. Ik heb echt een coach moeten inschakelen om te leren mijn werk wat meer los te laten; al blijft mijn werk mijn valkuil."

## Perfect moeten zijn

Uit onderzoek blijkt dat bij twintigers het gevoel van perfect moeten zijn de afgelopen dertig jaar met maar liefst dertig procent is gestegen. Een deel van de oorzaak is de prestatie maatschappij waarin we leven. Die enorme succesdruk is geen goede ontwikkeling, vindt Saakje Bakker. "Ik begrijp best dat voor veel mensen 'succes hebben' of 'een foutloos leven leiden', staat voor 'controle hebben over de dingen'. Het voelt veilig. Maar in hun hang naar perfectie krijgen mensen een burn-out of worden ze depressief. Alles moet immers lukken. Kan niet, bestaat niet. Een andere reactie is dat ze verkrampen en niets nieuws meer durven proberen, omdat ze bang zijn dat iets fout

gaat. Begrijp me goed: er is niks mis met succes. Niets mooiers dan dat. Maar fouten maken hoort daarbij. Dat is een onderdeel van succes. Een foutloos leven leiden is een illusie, totaal niet realistisch. Bovendien: als je geen fouten maakt, belemmer je jezelf in je leerproces. Het maken van fouten is het lesmateriaal dat we nodig hebben om onszelf verder te ontwikkelen. Soms lijkt het wel of we onszelf lesmateriaal ontnemen door krampachtig vast te houden aan de dingen die we al kunnen en die goed gaan."

**Sandra** (31) herkent dat. Ook zij had het er moeilijk mee te accepteren dat ze 'een fout' had gemaakt. Ze was 21 jaar toen ze een café kocht in het chique Amsterdam-Zuid. "Het café was donker, dus mijn

'FOUTEN MAKEN  
IS LESMATERIAAL  
OM ONZELF  
VERDER TE  
ONTWIKKELEN'

intuïtie zei: ik moet verbouwen. Maar anderen raadden me dat af. 'Ga eerst geld verdienen en dan pas investeren.' Het klonk zo logisch, maar achteraf was het fout dat ik naar dat advies heb geluisterd, want het pakte helemaal verkeerd uit. Hoe hard ik ook werkte, het café liep niet en trok verkeerde figuren aan. Op een gegeven moment raakte ik zwanger en wilde ik ervan af. Ik verkocht de boel voor een schijntje en bleef zitten met een flinke restschuld. Ik had gefaald, was mislukt en schaamde me enorm. Ik zag mijn horeca-avontuur als één groot debacle waar ik niet over sprak. Pas nu, bijna tien jaar later – ik heb inmiddels mijn schuld afbetaald en mijn zaakjes op orde – durf ik erover te vertellen. Het was een pittige tijd waarin ik als alleenstaande moeder alle zeilen moest bijzetten om elke maand aan mijn financiële verplichtingen te voldoen. Het waren echt tropenjaren. Maar ik zie het zo: fouten maken mag. Diep vallen ook. Waar het om gaat, is dat als je valt, je daarna weer opstaat. Uiteindelijk word je daar sterker van. Soms gaat een deur dicht, maar een andere open. Met andere woorden: er is altijd een oplossing, een uitweg. Ik denk dat ik een stuk sterker en zelfverzekerder ben geworden door wat ik heb meegemaakt. Ik bestempel mijn fouten ook niet meer als fouten, maar als beslissingen die verkeerd uitpakten. Dat klinkt een stuk milder."

### Zinvolle ervaring

"We denken vaak dat we iets al moeten kunnen, voordat we het mogen proberen", aldus Brené Brown in haar boek *De moed van imperfectie*. Dat perfect willen zijn, zit ook een beetje ingebakken in onze cultuur. In Nederland word je erop afgerekend als je failliet gaat. In een land als bijvoorbeeld Amerika is dat anders. Daar word je pas serieus genomen als je een faillissement hebt meegemaakt. Het wordt daar niet gezien als een brevet van

onvermogen, maar als een zinvolle ervaring. Dat komt volgens Saakje Bakker omdat je na een faillissement weet hoe het is om op te krabbelen. "Die veerkracht, die ervaring van vallen en weer opstaan, wordt daar gezien als iets heel waardevols."

En dat is het ook, vindt de faaldeskundige. We zouden met z'n allen vaker moeten praten over die hobbels en valkuilen die uiteindelijk leidden tot succes en een gelukkig leven. Nu laten we op social media vooral onze successen en hoogtepunten zien, een enkele podcast zoals die van Nikki Pommer over succesvol falen daargelaten. Wat we doen is: zwijgen over struggles en onze successen uitvergroten. Hiermee creëren we een vertekend beeld van de werkelijkheid. Saakje Bakker: "Logisch dat als iets tegenzit, je al snel denkt: waarom lukt alles bij iedereen, behalve bij mij? Als we met z'n allen wat meer laten zien van de weg ergens naartoe, de valkuilen, de dieptepunten, dan wordt fouten maken normaler. En zijn we ook niet zo van slag als iets mislukt."

### Foute inschatting

**Astrid** (41) droomde al heel lang van wonen in het buitenland. Omdat haar man wetenschapper is, lag dat avontuur binnen handbereik. "Lex kon werken in Oostenrijk en ik ben blind met hem meegegaan. Hoe naïef. Ooit was ik als kind in Wenen geweest, maar verder kende ik het land, de cultuur en mensen niet. Het loopt wel los, zei ik tegen vriendinnen. Ik zet mijn eigen leven gewoon voort in een andere omgeving. Dat bleek een foute inschatting. Innsbruck, de plek waar we terechtkwamen, viel tegen. Ik sprak de taal onvoldoende, de mensen waren stug en ik hield niet eens van bergen, sneeuw en skiën. Terwijl ik op Instagram mooie plaatjes liet zien van mijn nieuwe omgeving, voelde ik me superongelukkig. Lex had zijn werk en collega's, ik zat thuis, werkte vanuit daar freelance voor Nederlandse opdrachtgevers en liep vast. Achteraf heb ik te lang gewacht met het delen van mijn gevoelens. Ik schaamde me en wilde niet dat Lex zijn carrièrekansen zou opofferen voor mij. We zijn na een tussenstop in Duitsland teruggegaan naar Nederland en hebben hier de draad weer opgepakt. Ik kijk nu anders naar dit avontuur. Ik denk niet meer in termen als goed of fout, maar geef mezelf een schouderklopje, omdat ik het wel heb geprobeerd. Ik had ook op de bank kunnen blijven zitten: dan was er niks gebeurd, maar dan had ik ook niet zo veel over mezelf en onze relatie geleerd. Ik weet nu dat je partner je vriendinnen niet kan vervangen. En dat we lang niet altijd dezelfde

'FOUTEN? NOEM HET BESLISSINGEN DIE VERKEERD UITPAKTEN. KLINT EEN STUK MILDER'

dingen leuk vinden. Het heeft me geïnspireerd tot het schrijven van het boek *Verdwaald in Tirol*, iets waarvan ik al heel lang droomde en waar ik nu pas stof voor had. Overigens, als ik nog eens naar het buitenland vertrek, ga ik daar echt eerst een tijd zitten om te kijken hoe het er is, of je er 's avonds iets kunt doen en of de omgeving me aanspreekt."

### Kleine stapjes vooruit

Je kunt jezelf trainen in het maken van fouten. De manier waarop je kijkt naar fouten helpt daarbij. Waar plak je nu eigenlijk het label 'fout' op? Faaldeskundige Bakker zegt hierover: "Een fout is vaak een afwijking van je verwachtingen. Dus niks meer dan een feit met een negatief oordeel. Eentje die je er zelf opplakt. Laat je dat oordeel weg, dan scheelt dat



enorm. Wat ook werkt, is jezelf minder druk opleggen. Hoe meer druk je jezelf oplegt, hoe minder goed het vaak gaat. Als je iets spannends gaat doen, denk dan: *face the fear and do it anyway*. Het is niet erg dat je bang bent fouten te maken. Maar ga de uitdaging, ondanks de angst die je voelt, wel aan. En gun jezelf daarbij kleine stapjes vooruit."

**Agnes** (46) trok altijd de verkeerde mannen aan. "Daarom durfde ik bijna tien jaar lang niet meer te daten. Achteraf stom! Fout ook. Hierdoor heb ik mezelf veel plezier én liefde ontzegd. Pas twee jaar geleden durfde ik de eerste stap in de liefde weer te zetten en ben ik op Tinder gegaan. Heel voorzichtig, aftastend maakte ik mijn eerste afspraakje. En wat denk je? Het was meteen raak! Ik ontmoette Hans en hij blijkt de liefde van mijn leven. Inmiddels wonen we samen en

hebben we trouwplannen. Alles bij elkaar gaf dit mijn zelfvertrouwen een enorme boost." Zie fouten maken als een leerproces. Wie vooraf denkt: ik kan dit niet, blijft altijd op hetzelfde niveau. Daarmee zet je je talenten en mogelijkheden vast. Maar wie denkt: ik kan dit nog niet, geloof in groei. Zo iemand maakt geen fouten, maar is bezig met een leerproces en accepteert dat dingen fout kunnen gaan.

Saakje Bakker: "Er is nog één belangrijke stap die we vaak vergeten als het over fouten maken gaat. We mogen wel wat meer zelfcompassie tonen. Ik vind dat we veel te streng zijn voor onszelf, na een mislukking. In plaats van jezelf af te branden, kun je ook met een milde blik naar je eigen fouten kijken en tegen jezelf zeggen: 'Jammer dat ik een foute keuze of beslissing maakte, jammer dat dit avontuur mislukt is, maar laat ik er nog eens van een afstandje naar kijken.' Dat is vaak heel verhelderend. Als je in je leven struikelt, kijk dan eens goed naar wáár je bent gestruikeld. Daar zit vaak je leermoment." ♡



#### MEER LEZEN?

Onlangs verscheen *Proberen lukt altijd, stop perfecttestress, train je taalspielen* van taalkundige Remko van der Drift.

# 5x

## 'Dit is mijn beste fout ooit!'

We vroegen het jou op Facebook.

**Imara:** "Ik deed een opleiding die ik niet echt leuk vond. Na een akkefietje zette ik daarover iets op Facebook. Mijn medeleerlingen en docenten waren zwaar beledigd en keerden zich tegen mij. Ik kon daar echt niet meer blijven. Uiteindelijk ben ik mijn droomopleiding gaan doen, waarvan ik altijd dacht dat ik daarvoor niet de juiste vooropleiding had. Wel dus."

**Alexandra:** "Ik werd veel te snel zwanger van een man die totaal niet bij me paste. Al voor de bevalling was de relatie over. Wat die 'fout' me heeft opgeleverd? Een fantastisch kind."

**Karin:** "Niet handig van me, die enorme woede-uitbarsting tegen mijn leidinggevende waarin ik frustraties van jaren eruit gooide. Er moest zelfs een mediator aan te pas komen om de werkrelatie te herstellen. Maar het heeft er wel voor gezorgd dat ik nu weer met plezier naar mijn werk ga."

**Gina:** "Mijn domste fout was vreemdgaan, iets waar ik altijd een hekel aan had. Ik was al langer niet meer gelukkig in mijn relatie, maar durfde er nooit een punt achter te zetten, uit angst voor het onbekende. Nu moest ik wel. En daardoor kreeg ik wel een nieuwe relatie waar ik al twee jaar supergelukkig mee ben."

**Alie:** "Mijn beste fout ooit was inloggen op een van de favoriete pagina's van mijn ex... daar kwam ik mijn huidige man tegen!"

TEKST: JOHANNA HOLLAND, FOTO'S: SHUTTERSTOCK