

Niet presteren, maar proberen

Fouten maken vinden we lastig en het geeft ons een slecht gevoel over onszelf. Toch heeft het veel voordelen, weet 'faalkundige' Remko van der Drift: openstaan voor fouten maakt je vrijer en creatiever. Een gesprek over perfectiestress en de schoonheid van een mislukking.



Voor wie het nog niet wist: er bestaat zoiets als 'faalkunde': de vaardigheid om fouten te durven maken. Er zijn boeken geschreven met titels als *Fouten maken moet*, tijdens 'faalfitness' kun je faalspieren trainen, en het Faal Festival is niets minder dan een ode aan het op je bek gaan. Drijvende kracht achter al deze initiatieven en meester in de faalkunde zelf – faalgoeroe, zo je wilt – is Remko van der Drift. Hij richtte het Instituut voor Faalkunde op, geeft lezingen, workshops en trainingen over het onderwerp, presenteert een Faaljournaal op Radio 2 en schreef onlangs zijn derde boek: *Proberen lukt altijd*. Ook bedacht hij het (online) Museum van Gefaalde Voorwerpen, met spullen die we het liefst zo ver mogelijk wegstoppen, omdat ze ons herinneren aan een mislukt project. Voor de collectie stuurden mensen allerlei voorwerpen in, zoals de Abswing, waarmee een vrouw al weken haar overvloedige kilo's probeerde kwijt te raken. Tevergeefs, want wat bleek: ze had hem al die tijd ondersteboven gebruikt. 'Een mooi voorbeeld van de schoonheid die vaak in een mislukking schuilt', lacht Van der Drift.

'We moeten
alsmaar
meer en
beter'

'We zijn als mens geprogrammeerd om het altijd en overal goed te doen', schrijft hij in zijn nieuwe boek. 'Zelfs als er "proberen" staat, lezen we "presteren". We moeten vaak iets al kunnen van onszelf voordat we het mogen proberen.' We leven, kortom, steeds meer in een maatschappij waarin mensen gebukt gaan onder het idee perfect te moeten zijn. En dat is niet alleen een gevoel: ook een studie van de Britse onderzoekers Curran en Hill, uitgevoerd tussen 1989 en 2016, laat zien dat generaties door de jaren heen steeds perfectionistischer zijn geworden. Van der Drift: 'Steeds meer jonge mensen krijgen last van burn-out, angst en depressie, vaak gekoppeld aan perfectionisme. Een *quarterlife crisis* is al heel gewoon. Zelfs kinderen op de basisschool vertonen soms burn-outverschijnselen door de hoge eisen die er worden gesteld.'

Hoe zijn we in zo'n toestand verzeild geraakt?

'Onze samenleving wordt steeds competitiever. Succes is maakbaar, is het motto: je moet kansen grijpen, fantastisch gelukke dingen meemaken, eruit halen wat erin zit. We voelen ons verantwoordelijk voor ons eigen welslagen, maar als het niet lukt, is dat ook je eigen schuld. Dan was je vast lui en ongemotiveerd, een loser die niet echt zijn best heeft gedaan. Dat leidt allemaal natuurlijk tot enorme prestatiedruk. Maar sociale media spelen daar ook een rol in. Prachtig dat ze er zijn, maar ze zorgen wel voor een masker van succes. Als *selfmade individuals* laten we ons daar van onze "beste" kant zien, en dat is meestal niet lekker rustig met een boek in de achtertuin. Want dat heeft het imago van "saai", en saaiheid staat gelijk aan mislukking. We moeten alsmaar meer, beter, hoger en drukker.'

Herken je dat ook bij jezelf?

'Ik post ook alleen de leuke dingen op Facebook en Instagram: mijn nieuwe boek komt uit, ik geef een masterclass, ik kom op de radio. Zo presenteer ik een concept van mezelf, waarin mijn vak en daarin succesvol zijn een belangrijke plaats innemen. Dat is op zich natuurlijk niet zo erg, het wordt een probleem als je je volledig identificeert met dit zelfconcept en je geluksgevoel daarvan laat afhangen. Ik werk met passie, en dat is fijn, maar als ik eerlijk ben, lijkt het soms wel alsof ik mijn identiteit koppel aan de resultaten van mijn werk. En die resultaten bepalen voor een groot deel hoe ik me voel. Dus werk ik me vaak een slag in de rondte om maar succesvol te kunnen zijn. Met perfectiestress als gevolg. Het is bevrijdend om je hiervan bewust te zijn. Het geeft ruimte om het zelfconcept minder serieus te nemen.'

'Wat als het nou geen fout is, maar een feit?'

Wat is perfectiestress eigenlijk?

'Het is de donkere, neurotische kant van perfectionisme waar je psychisch veel last van kunt krijgen. Perfectionisme is een dubbelzinnige eigenschap. Op zich kan het je veel opleveren, namelijk een mooi eindresultaat. Maar als je bang bent om niet goed genoeg te zijn en die onzekerheid gaat verbloemen met perfectionisme, dan blijf je schaven en is het nooit af. Dan krijg je stress: perfectiestress.'

Maar wat doe je daar dan aan?

Een belangrijke sleutel zit 'm volgens Van der Drift in nieuwsgierig kijken naar je eigen emoties in plaats van ze te bestrijden met perfect zijn. Dat is lastig, maar ook superinteressant. Want wat gebeurt er als je die lastige gevoelens toelaat? 'Door simpelweg de tijd te nemen en je ervoor open te stellen, vloeit er vaak al veel spanning weg', aldus Van der Drift. 'Als mens zijn we geneigd om onprettige emoties en situaties te vermijden, maar juist door ze te tolereren en de ruimte te geven, leer je er beter mee omgaan. Ze mogen er zijn. Wat er dan ontstaat, is vrijheid. De vrijheid om dingen te proberen en gewoon te mogen mislukken.'

'Ontkramping' noemt Van der Drift het: jezelf toestaan om te falen en daar vervolgens positief op reageren – bijvoorbeeld door de fout als feit te zien. Hij legt het uit: 'Ik kwam bijvoorbeeld vijf minuten te laat voor dit interview. Dat is een feit. Het wordt pas een fout als ik daar een negatief oordeel op plak.' 'Het is een levenshouding met een niet mis te verstane impact', vervolgt hij. 'Mensen die veel proberen en fouten durven maken, zijn creatiever en beter toegerust voor uitdagingen. Ze leren hoe ze verschillende probeer- en leerstrategieën kunnen toepassen, weten hoe ze zich moeten aanpassen en kunnen volhouden na tegenslag.'

Falen moet je dus eigenlijk opzoeken?

‘Er zijn grote-gevolgen-fouten die je echt liever vermijdt, zoals vergissingen in de operatiekamer, of de *reply all*-mail met vertrouwelijke informatie die je naar de hele afdeling stuurt. Maar de aha!-fout is er wel een om op te zoeken. Bijvoorbeeld: je pitcht een idee, iemand geeft als feedback dat je te abstracte voorbeelden gebruikt, waarmee jij – ‘Aha! Bedankt!’ – verder kunt. Ook de probeerfout, iets gaan leren wat je nog niet kunt, kan heel verrijkend zijn. Zo had ik dit jaar bedacht dat ik als personal trainer een-op-een sessies wilde gaan doen. Maar met mijn eerste cliënt klikte het niet, zij hield er al na sessie 2 mee op. Eerst schoot ik in een soort paniek: zie je wel, ik kan het niet, ik ben niet geschikt voor individuele coaching. Gelukkig bleef ik daar niet in vastzitten, maar ging ik meteen verder met de volgende cliënt, waarbij ik de feedback van de eerste meenam.’

Noem eens een grote ‘fout’ van jezelf.

Tilt zijn mouw op: ‘Nou, dit overblijfsel van mijn 20-jarige zelf. Een tattoo van een vredesteken dat ik heb laten zetten na m’n verplichte militaire dienst. Het ziet er niet uit, is verweerd en veel te dik, alsof het met een stift is getekend. Ik schaamde me er heel erg voor en ben lang bezig geweest met het ontwerpen van een cover-up. Maar opeens dacht ik: waar ben ik nou eigenlijk mee bezig? Alsof het een fout is die ik moet wegpoetsen. Maar wat als het nou geen fout is, maar een feit? Sindsdien is het voor mij een vintage symbool van de onbezonnen adolescent.’

Maar moet je dan altijd van je fouten leren en er stevast beter uitkomen? De gedachte dat elk falen iets moois moet voortbrengen, heeft

ook iets dwingends, beaamt Van der Drift.

‘Vroeger was ik faalanarchist. Om te groeien móét je fouten maken, vond ik. Maar je moet natuurlijk helemaal niks. En fouten kunnen prachtige dingen opleveren, maar ook pijn, schaamte en schuld. Laten we daar ook eerlijk over zijn. Zelf heb ik nog weleens gefaald in de liefde en daarmee mensen gekwetst. Het enige dat je dan nog kunt, is je verantwoordelijkheid nemen, je verontschuldigen aanbieden en werken aan herstel.’

Soms is er alleen een tenenkrommende fout en raak je alleen maar meer in een kramp bij het idee dat je ervan zou moeten leren – en dat is zeker niet zijn bedoeling, zegt de faalkundige. ‘Proberen lukt altijd, maar de uitkomst mislukt soms compleet. En dat is prima. Je mag ook gewoon keihard falen, punt.’

MEER WETEN?

- R. van der Drift, *Proberen lukt altijd*, AnderZ, 2020
- instituutvoorfaalkunde.nl

Faalfitness



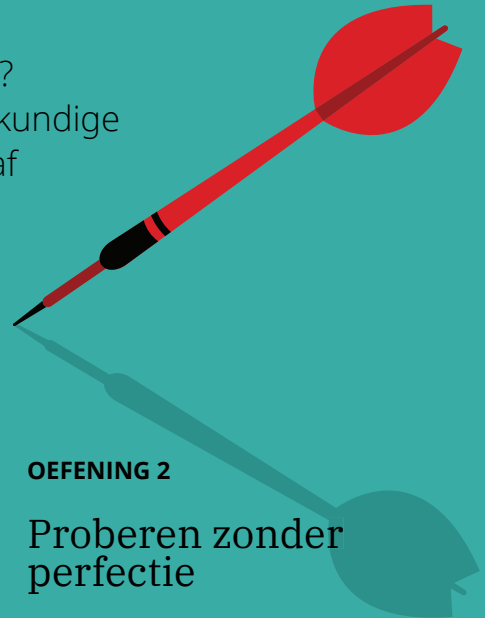
Wil je ook fouten leren maken?
Met deze oefeningen van faalkundige
Remko van der Drift reken je af
met perfectiestress.

OEFENING 1

Wees een amateur

Ga achterover in je meest luie stoel zitten.
Sluit je ogen en denk eens na over deze vraag:
*Wat vind je heel leuk om te doen, los van de
vraag of je het goed kunt?*

Heel veel mensen stoppen bijvoorbeeld met muziek maken omdat ze vinden dat ze er niet goed in zijn, hoewel iedereen van nature iets muzikaals in zich heeft. Omdat we het (nog) niet goed kunnen, houden we ermee op. We durven geen amateur te zijn. Maar wist je dat het woord 'amateur', dat uit het Frans komt, 'liefhebber' betekent? Letterlijk gaat het dus om iemand die iets doet om het plezier van het doen. Maar vreemd genoeg heeft amateurisme meestal een negatieve connotatie. Terwijl zo'n 'amateuristische' bezigheid een enorme bron van plezier kan zijn als je 'm loskoppelt van de hoge eisen van perfectiestress! Doe dus dingen die je fijn vindt om te doen. Zonder dat je erin hoeft te slagen of er goed in hoeft te zijn. Probeer elke keer als je denkt 'wat ben ik toch een amateur!' in plaats daarvan tegen jezelf te zeggen: wat ben ik toch een liefhebber!



OEFENING 2

Proberen zonder perfectie

Pak een pen en schrijf drie dingen op die je jezelf gaat toestaan om te mogen proberen, zonder dat je het meteen perfect hoeft te doen.

Als ik het niet perfect hoeft te doen, dan zou ik proberen om: (bijvoorbeeld mijn slaapkamer te schilderen, die ene vergadering eens voor te zitten, Spaans te leren)

1

2

3

Kijk naar dit rijtje en, het allerbelangrijkste, ga het proberen!