



■ Remco van der Drift

Waarom is 'foutenmaakmoed' zo moeilijk?

Dit artikel beschrijft twee verklaringen op bovenstaande vraag: 1. We denken vaak dat we niet goed genoeg zijn zoals we zijn. Fouten wakkeren deze overtuiging direct aan. 2. Het ego: het zelfbeeld dat we in het leven geroepen hebben om ons te beschermen tegen de pijn van het idee niet goed genoeg te zijn.

Vol goede moed stap ik afgelopen donderdag het leslokaal binnen. Mijn nieuwe cursus Spaans, niveau A.2.3. "He leuk," grijns ik. De docent vertelt dat deze cursus vooral bestaat uit conversatielessen. "Ik hou van leren in de praktijk." Maar de praktijk valt bar tegen. Ik faal bij de vleet. Mijn Spaanse woordenschat en grammatica blijken in de Franse zomerzon diep te zijn weggezakt. De volgende dag zie ik een mailtje van de taalschool: "*Hola Remko, ¿Cómo estás?*" De docent geeft aan dat een niveautje lager misschien beter bij mij zou passen. En aangezien deze cursus (A2.2) op precies dezelfde dag en tijd gegeven wordt, is het niet zo moeilijk om dat uit te proberen. Hij hoort graag hoe ik hier zelf over denk.

Mijn innerlijke criticus leest mee: Remko, je hebt jezelf weer eens flink overschat! Zijn schreeuwend commentaar galmt na in mijn lijf. Mijn adem stokt en mijn buik krimpt. Ik voel me een falende loser. Gewogen en niet goed genoeg bevonden. Althans, niet zoals ik mezelf had ingeschat gezien het aantal cursussen dat ik tot nu toe heb gevolgd. Ik schaam me. En ik overweeg dit falen tegen niemand te vertellen.

Na het ontbijt kan ik rationeel makkelijk de switch maken: het is helemaal niet erg Remko, je bent toch een slimme 'faalkundige'? Jij kunt toch goed met falen omgaan? Dus kom op, je hoeft je niet rot te voelen! Je hebt gewoon je niveau verkeerd ingeschat en je hebt veel te weinig geoefend en doorgeleerd de afgelopen maanden. Maar ik voel het niet. Ja, het voelt als een truc om mezelf te bevrijden van dat akelige gevoel van schaamte en schuld, van de pijn mezelf niet capabel genoeg te vinden om Spaans te kunnen leren, van het besef gigantisch tekort te schieten. Deze truc, dat is een mooi voorbeeld van wat ons ego geneigd is te doen, om de last van falen onder het tapijt te schuiven.

Want om werkelijk mild en acceptierend naar je fouten te durven kijken, heb je 'foutenmaakmoed' nodig: moed om je fout recht in het gezicht te durven aankijken, de confrontatie aan te gaan, de akeligheid onder ogen te zien en alle bijbehorende nare gevoelens toe te laten. Dus niet weglopen van het lastige gevoel dat falen kan opleveren, maar er juist naartoe bewegen. En dat ook nog

'Ever tried. Ever failed. No matter.
Try again. Fail again. Fail better.'

Samuel Beckett

eens op een waardige manier (Cordon, 2015).

Zie je wel, ik ben een mislukkeling

Jan Geurtz heeft mooie boeken geschreven, waaronder 'Verslaafd aan liefde' (2009), waarin hij ons wijst op een fundamentele denkfout: we geloven dat we van nature niet goed genoeg zijn. En dat is niet zo. Ik leg later uit waarom dit een diepliggend misverstand is. Deze denkfout is de bron van veel ellende, want elke fout of elke keer dat we vinden dat we falen, zoals ik bij mijn Spaans de afgelopen week, wordt dit negatieve geloof over onszelf bevestigd: Spaans leren is niks voor mij en au, zie je wel, ik ben inderdaad niet goed genoeg! En dat geeft pijn die we koste wat het kost willen vermijden in ons leven.

Het ontstaan van de denkfout

Laten we eens kijken naar hoe het kan dat we zijn gaan geloven dat we niet goed genoeg zijn. Hiervoor gaan we terug naar onze baby- en kindertijd. Daar wordt namelijk de basis gelegd voor deze overtuiging. Als baby'tje had je geen idee wie je was. Je had nog geen zelfbeeld en je was compleet afhankelijk van en overgeleverd aan de mensen die voor je zorgden. Je had wel behoeften en die werden

door anderen bevredigd. Had je honger? Dan gaf iemand je eten. Had je gepoept? Dan kreeg je een schone luijer. Hilde je, dan kreeg je knuffels, aandacht en liefde van je ouders. Wat je dus al heel snel ontdekte in je leven, is dat je zelf niet volledig bent. Want je hebt anderen nodig om te kunnen overleven. Vanaf ongeveer je eerste levensjaar, als de taalontwikkeling is gestart, begin je te beseffen dat je een individu bent. Rond je tweede jaar kun je jezelf in een spiegel herkennen. Ook een vorm van zelfbesef. Maar de belangrijkste spiegels in je leven zijn de mensen om je heen, zoals je ouders en je opa en oma. Van hen krijg je vooral de bevestiging dat je er bent en dat je ertoe doet. Je leert jezelf steeds beter uit te drukken, je zelfbeeld groeit. Dit betekent dat je begrijpt dat jij het zelf bent die

Je ouders, andere familieleden, school, religie, de overheid en onze hele cultuur: ze plakken allemaal hun waarden en normen op jouw gedrag en bestempelen dit als goed of fout. Goed gedrag levert waardering en erkenning op, bij fout gedrag krijg je te horen dat je faalt en slecht bent. Als je bijvoorbeeld een koekje uit de trommel wilt stelen en je ouders merken dit, dan kan dat voelen alsof je een gigantisch grote fout hebt gemaakt. Dit relatief kleine vergrijp wakkert dus een flinke hoeveelheid schuldgevoelens aan en de reactie van je ouders, die je waarschijnlijk een standje zullen geven, kan voelen als een afstraffing en afwijzing, en ervoor zorgen dat je negatief over jezelf gaat denken. Dat kan heel pijnlijk zijn en een angst voor deze afstraffing en afwijzing opleveren.

Wat je al heel snel ontdekte in je leven, is dat je zelf niet volledig bent

bepaalde reacties in je omgeving veroorzaakt. Zelfvertrouwen komt daaruit voort: je gelooft dat je iets kan. Je hebt zo vaak meegemaakt dat iets wat jij doet een bepaalde reactie uitlokt, dat je zeker weet dat het de volgende keer weer zal gebeuren.

Je leert om steeds meer aan te geven wat je wel en niet wilt. En je wordt je steeds meer bewust dat je voor veel dingen afhankelijk bent van andere mensen om te krijgen wat je nodig hebt. Dat kan zowel bijvoorbeeld liefde en aandacht zijn als gewoon eten en een dak boven je hoofd. Je bent nog niet in staat om jezelf hiervan te voorzien en het gedachtezaadje, dat je van jezelf niet goed genoeg bent, niet heel of volledig, is geplant in je hoofd. Naarmate je ouder wordt en je steeds meer kunt en wilt, word je vaker geconfronteerd met waardering en afwijzing.

Nu klinkt afstraffing misschien wel meteen als iets heel groots. Dat de afwijzing of de afstraffing gepaard gaat met schreeuwen, boos worden, overduidelijke irritatie of misschien wel met een 'corrigerende' tik. Maar vergis je niet, wij zijn enorm gevoelig als kind en pikken het dus onmiddellijk op wanneer we iets doen dat niet gewaardeerd wordt. Het kleinste signaal daarvan kan voldoende zijn. De ondertoon in de woorden van je vader of moeder, de opgetrokken wenkbrauw van de meester of juf, de ingehouden adem en het vanbinnen tot tien tellen, je voelt het allemaal en je weet genoeg: ze keuren me af, ik ben niet goed genoeg. Dit is heel cruciaal! Je hebt dus geleerd dat je, om je goed te voelen, altijd een ander nodig hebt. Dus waardering en erkenning 'binnenhalen' van anderen is van levensbelang voor je geworden. En al gauw leer je met behulp van allerlei regels hoe je dat voor elkaar moet krijgen.

Waardering verlangen is op zichzelf niet ongezond, een compliment kan heel fijn zijn bijvoorbeeld. Het wordt een probleem wanneer je waardering van anderen nodig hebt om je

goed te kunnen voelen over jezelf. Afkeuring en afwijzing kunnen dan voor een hoop onnodige stress zorgen. Want je kunt het nooit iedereen naar de zin maken. Je zult dus altijd afkeuring of afwijzing tegenkomen in je leven.

Ego, het aangeleerde zelfbeeld als bescherming

Als je ouder wordt, doe je er alles aan om afkeuring, afwijzing en de pijn van niet goed zijn te vermijden en weg te stoppen. Je ontwikkelt daarvoor strategieën om je sterk, slim en waardevol te voelen. Met deze strategieën bouw je 'het ego'. Wat is het ego? Zoals ik al schreef, vorm je terwijl je opgroeit steeds meer je eigen ik. Hoe ouder je wordt, hoe meer je een beeld van je eigen ik maakt. Dit beeld dat je van jezelf maakt, is het ego. Het is jouw idee over wie en wat je bent en hoe je graag gezien wilt worden. Want we denken dat deze versie van onszelf de kans op afwijzing of afkeuring door de omgeving verkleint. Je ontwikkelt dus eigenlijk een soort 'innerlijke superstar', die gericht is op het verkrijgen van erkenning en waardering en fouten graag ontkent en ontwijkt.

Ik kom uit een druk gezin, waarin het moeilijk was om gehoord te worden. Mijn ouders en broers waren vaak overheersend en ik voelde me klein ten opzichte van hen. Ik geloofde daardoor dat ik er minder toe deed. Mijn broers, die allemaal ouder waren, bepaalden bijvoorbeeld wat er gebeurde en gezegd werd thuis. Ertegen strijden hielp niet, ze waren ouder en sterker. Vriendelijkheid werkte wel. Zo ontwikkelde ik het ego van een aardige, sociale en slimme jongen. Daar kreeg ik waardering en aandacht mee en kon ik afwijzing mee voorkomen. Als ik vriendelijk deed, werd ik gehoord door mijn broers. Als ik slim deed, bijvoorbeeld door mijn best te doen op school, werd ik gezien door mijn ouders. Zolang ik dit ego hoog kon houden kon ik blijven geloven dat ik waardevol was.

Stoer

Het ego is sterk zichtbaar bij pubers. Ik gaf een aantal jaar geleden eens theatersportles aan deze leeftijdsgroep en zag dan vaak jongens en meisjes die graag stoer wilden overkomen. Armen over elkaar, tegen de muur aan leunen of korte antwoorden geven. Allemaal uitingen van een ego dat bescherming moest bieden tegen een gevoel van ongemak en 'gevaar voor afwijzing en afkeuring'.

Het rare is wel dat we, als we ouder worden, gaan denken dat het ego is wie we zijn. Ik ben bijvoorbeeld echt gaan denken dat ik een man ben die altijd aardig moet zijn voor anderen en die slim moet overkomen om ertoe te doen. Dit zelfbeeld kon ik aan de buitenwereld laten zien als een schild dat me beschermde tegen mijn negatieve geloof over mezelf. Maar ik ben dit ego niet, ik heb het (Singer, 2010). Ik heb dit ego ontwikkeld als beschermingsmechanisme. En altijd maar vriendelijk en slim zijn moeten voor de wereld om me heen, mijn god, wat kost dat een hoop onnodige energie! Je kunt dit beschermingsmechanisme van het ego vergelijken met een bal in het zwembad. Het negatieve geloof over jezelf kun je vergelijken met de bal. Het ego zijn de handen die de bal onder water proberen te houden. Als je deze bal onder water drukt, dan moet je constante druk geven. Op het moment dat je even verslapt, schiet de bal omhoog. Moet je nagaan hoeveel kracht dit kost om de bal permanent onder water te houden!

Waarschijnlijk begin je nu ook steeds meer in te zien waarom we zoveel last van onze fouten hebben. Waarom het zo moeilijk is om fouten en kritiek open en waardierend te benaderen. Want fouten gaan in tegen het ego. Fouten kunnen het negatieve geloof over onszelf triggeren: zie je wel, ik dacht dat ik slim was en goed talen kon leren, maar ik faal in het Spaans en ben toch niet goed genoeg. En fouten leveren vaak geen

waardering en erkenning op, maar juist het tegenovergestelde: veroordeling, afkeuring en (zelf)afwijzing. Fouten stuwen 'de bal van het negatieve geloof over onszelf' omhoog uit het water. Het ego duwt deze bal uit volle kracht terug.

Het leven is een cursus waarbij ik als vanzelfsprekend geregeld de plank missla

Een voorbeeld ter illustratie. Een collega gaf me op een zonnige middag in een park harde feedback over mijn eerste boek. Zijn commentaar triggerde indirect mijn negatief zelfbeeld, mijn geloof niet taalslim genoeg te zijn om een goed boek te kunnen schrijven. Hij prikte met zijn feedback de ballon van mijn ego stuk. Zijn feedback bracht me aan het wankelen en hupsakee, de bal van het negatief geloof schoot omhoog uit het water. Ik ging vanuit mijn gekwetste ego vol in de tegenaanval door verbaal uit te halen. Ik vond zijn feedback zwaar overdreven en onterecht. Mijn ego was aangetast, ik kreeg geen erkenning voor mijn werk. Ik voelde me een mislukking. Ik begon onmiddellijk negatief over mezelf te denken en mijn ego probeerde uit alle macht de bal weer onder water te duwen. Dit door mijn pijlen op mijn collega te richten, waardoor ik de negatieve aandacht van mezelf afhield. Ik wilde en kon daardoor niet objectief naar zijn feedback luisteren. Zo hard was mijn ego bezig mij tegen mijn dieperliggende pijn te beschermen.

Ons ego zorgt dus voor een beschermlaag over onze pijn van niet goed genoeg zijn, zodat deze niet steeds geactiveerd wordt. We worden er ongevoeliger van voor die pijn, en

voor die van falen en (zelf)afwijzing. Op korte termijn kan dit fijn zijn. Maar op lange termijn, als we kijken naar groei en ontwikkeling, schiet je er niets mee op. Dit betekent overigens niet dat je je egopatronen moet bestrijden. Want stel dat ik mijn egopatroon van *pleaser* zou bestrijden met meer assertiviteit, dan kan dat opeens een nieuw egopatroon worden. Dat helpt niet.

Wat je wel kunt doen is milder en vriendelijker voor jezelf zijn. Jezelf aanschouwen in plaats van veroordelen. Zodat je meer foutenmakenmoed kunt ontwikkelen.

Dat ben ik op de bewuste ochtend na de Spaanse les gaan doen. Even rustig zitten, kop koffie en een korte meditatie. Vriendelijk naar zowel mijn ego als naar de last van het gevoel van 'mislukt' te zijn kijken. Ik realiseerde me hierdoor dat ik door het mailtje van de taalschool weer in de denkfout 'ik ben niet goed genoeg' was gaan geloven. Ook besepte ik me dat dit een groot misverstand is. Want ik ben van nature niet per se goed of fout, maar levenslang 'werk in uitvoering'.

Ik leef, net als jij, mijn leven met falen en opstaan. Het leven is geen test waarbij mijn 'innerlijke superstar genaamd ego' zijn uiterste best moet doen om me dag in dag uit te laten slagen. Het leven is een cursus waarbij ik als vanzelfsprekend geregeld de plank missla. "Hola gente de la escuela de idiomas. Bedankt voor jullie mail en zorgvuldige suggestie. Kwam ik mezelf even tegen de eerste les. Had niet verwacht dat mijn Spaans zo snel achteruit zou gaan. Wat fijn dat ik een niveau lager in kan stromen. Heb er nu al zin in!" ■

Dit artikel is een bewerking van hoofdstuk 3 uit het boek 'Fouten maken moed' van Remko van der Drift.

Referenties

- Chödrön, P. (2015). *Fail fail again fail better. Wise advice for learning into the unknown*. Sounds True Inc.
- Geurtz, J. (2009). *Verslaafd aan liefde. De weg naar zelfacceptatie en geluk in relaties*. Amsterdam: Ambo.
- Singer, M.A. (2010). *Geluk zonder voorwaarden. De bevrijding van het verkrampte hart*. Utrecht: Uitgeverij Ten Have.



Remko van der Drift is faalkundige, auteur en directeur van het Instituut voor Faalkunde. Hij wil dat jij milder wordt voor je eigen fouten en dit ook kunt zijn voor de fouten van anderen. Met energieke workshops, trainingen en lezingen inspireert hij mensen om het allerbeste uit zichzelf te durven falen.

www.instituutvoorfaalkunde.nl