

Fiasco's kunnen ons juist vooruithelpen

Het is maar goed dat er van alles misgaat in ons leven. We hebben een bepaalde hoeveelheid mislukkingen nodig om ons prettig te voelen, zegt Arjan van Dam, psycholoog en schrijver van *De kunst van het falen*. Wie te weinig tegenslag ondervindt, verliest veerkracht. Omgaan met falen is als een spier; die kun je maar beter niet uitputten, maar je moet haar wel trainen. Ontslag krijgen, failliet gaan, langdurig werkloos zijn, afgewezen worden, een burn-out uitzitten – wie nooit zoiets heeft meegemaakt, weet niet hoe hij met tegenslag moet omgaan.

Dat klinkt logisch, maar zodra we volwassen zijn staan we onszelf geen valpartij meer toe. Op Facebook deelt zelden iemand trots een mislukte actie. Waarom gaan we zo krampachtig om met onze fouten? 'Vanwege het sociale aspect,' zegt Van Dam. 'We schamen ons en dat voelt akelig. Falen kan je sociale positie schaden; als je faalt ben je minder waard.'

Wie er op een onbewoond eiland niet in slaagt om een kokosnoot uit de boom te halen, vraagt zich hooguit af: wat heb ik verkeerd gedaan en wat moet ik een volgende keer anders doen? Dat is slim, zegt Van Dam, want daarmee haal je een rendement uit je mislukking. Zodra er anderen bij zijn, laten we de kokosnoot liever hangen dan een mislukking te riskeren. 'Een groot deel van ons geluk is afhankelijk van waar we op de sociale ladder staan. Een

mislukte actie brengt ons wellicht een treetje lager.'

We hebben successen nodig om een treetje hoger te komen.

Maar de weg naar slagen zit vol valkuilen. En daar loert wat psycholoog Van Dam de 'paradox van het succes' noemt: zodra we ons te veel richten op de prestaties zal het resultaat juist afnemen in plaats van toenemen. Als voorbeeld noemt hij voormalig schaatser Stefan Groot-huis, een specialist op de 1000 meter die steeds eindigde als nummer 2 of 3. Groothuis belandde zelfs in een depressie omdat het hem maar niet lukte eerste te worden. Pas toen hij leerde zijn gerichtheid op winnen los te laten, en accepteerde dat hij ook zou kunnen verliezen, werd hij Olympisch kampioen.

Maar iemand die – bijvoorbeeld – heel graag een bepaalde baan wil, zit toch niet te wachten op de boodschap dat hij niet zo graag moet willen? Wat helpt, zegt Van Dam, is je focus verleggen van het einddoel naar het leren. Onderzoek door psycholoog Benjamin Dykman van de Washington State-universiteit laat zien dat mensen die zich richten op het eindresultaat eerder een depressie ontwikkelen dan mensen die zich richten op groei. Mensen die zich richten op leer- of groeidoelen vergroten hun competenties en zijn niet afhankelijk van anderen om zich goed te voelen over zichzelf. Wie zich steeds afvraagt: wat kan ik hiervan leren?, durft grotere uitda-

gingen aan te gaan, heeft meer zelfvertrouwen en is minder bang om af te gaan,' zegt Van Dam.

En het mooie is: wie dat doet, behaalt ook nog een beter resultaat. Dat ontdekten Van Dam en psychologe Gera Noordzij van de Erasmus Universiteit toen ze de proef op de som namen bij een groep langdurig werkzoekenden. Ze vroegen een aantal van hen wat ze wilden leren en een aantal wat ze wilden presteren. Van de mensen die zich leerdoelen stelden, had 33 procent na een halfjaar een baan gevonden. Bij de mensen met prestatiedoelen was dat slechts 10 procent.

Hoe doe je dat, jezelf leerdoelen stellen in een maatschappij die gericht is op prestaties?

'Door onze faalverhalen te delen,' zegt Van Dam. 'Daardoor groeien we juist naar elkaar toe.' Hij heeft de indruk dat we er al wat beter in worden, en dat de mislukking als nuttig onderdeel van ons leerproces steeds meer waardering krijgt. Wereldwijd, ook in Nederland, worden 'fuckup nights' gehouden waar mensen elkaar over hun mislukkingen vertellen.

En Princeton-hoogleraar psychologie Johannes Haushofer trok veel aandacht toen hij zijn eigen cv met al zijn mislukte projecten en afwijzingen online zette. Hij wilde ermee laten zien dat achter zijn successen minstens evenveel mislukkingen steken. Van Dam: 'Dat sluit aan bij een opvatting die steeds meer geaccepteerd wordt: mislukkingen kunnen juist leiden tot nieuwe inzichten.' //