

# Foutje? Bedankt!

Opdracht verprutst? Presentatie verknald? Gefeliciteerd met het zojuist verworven leermoment! Fouten maken is helemaal niet erg, bepleit psycholoog Arjan van Dam in zijn boek *De kunst van het falen*. Sterker: wie fouten durft te maken, zal uiteindelijk juist méér succes hebben.

door **Corine van Zuthem**  
illustratie **Ronald Visser**

Hij was behoorlijk gespannen voor de presentatie die hij moest geven. Er stond namelijk veel op het spel: een baan als docent bij een opleidingsinstituut.

Psycholoog Arjan van Dam, auteur van *De kunst van het falen*, was daarom zo nerveus dat het koffiekopje trilde in zijn handen. „Ik dacht: dit wordt nooit wat, het zal vast slecht gaan”, zegt Van Dam. „Ik stond op het punt me af te melden en naar huis te gaan. Ik was verschrikkelijk bang een fout te maken en te horen te krijgen dat ik niet geschikt zou zijn als docent. Daardoor schoot ik in een enorme kramp.”

Arjan van Dam is inmiddels werkzaam als freelance psycholoog en trainer. Hij heeft veel ervaring in het begeleiden en motiveren van werkzoekenden. Daarnaast doceert hij psychologie en werkt hij mee aan een wetenschappelijk onderzoek van de Erasmus Universiteit in Rotterdam naar de effectiviteit van het stellen van leerdoelen. De angst om fouten te maken, zit in ieder mens, zegt Van Dam. „We zijn allemaal wel eens bang dat we het niet goed doen in de ogen van anderen. Er heerst een soort collectieve faalangst.”

*Waarom falen dan tot kunst verheffen?*

„Omdat fouten maken helemaal niet erg is. Het hoort erbij en geeft je de kans je te ontwikkelen en je te verbeteren. Als je goed met faalervaringen kunt omgaan, kun je zelfs meer succes hebben. Robert Kennedy zei: 'Alleen zij die geweldig durven te falen, kunnen ooit iets geweldigs bereiken.'”

Hij vervolgt: „Bij het arbeidsreintegratiebureau waar ik gewerkt heb, volgde een groep werkzoekenden een workshop 'leerdoelen stellen'. Als motto kregen ze mee: 'Laat maar lekker veel misgaan, daar kun je van leren'. Dat werkte uitstekend. Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar als je je heel erg richt op het voorkomen van fouten zul je er juist méér maken. Als een groot deel van je energie en concentratie in beslag genomen worden door de angst om te falen, zoals met mij gebeurde tijdens mijn presentatie, gaat dit ten koste van de aandacht die je nodig hebt voor het uitvoeren van een taak.

Door die faalangst treedt een soort 'selffulfilling prophecy' in werking en zul je ook daadwerkelijk fouten maken. Pas als je jezelf toestaat te falen, kun je vrij zijn om jezelf te ontwikkelen. Dan kun je aan het maken van fouten zelfs een positieve betekenis toekennen.”

*Lang leve het leermoment...*

## Falen & opstaan

● Het woord 'falen' komt van het Latijnse woord *fallere*, wat letterlijk 'doen vallen' betekent. 'Dus vallen, opstaan en doorgaan', zegt Arjan van Dam in zijn boek *De kunst van het falen*. 'Vallen en opstaan, is de enige manier om een **gezond vertrouwen** in eigen kunnen op te bouwen. Uitdagingen aangaan, inspanningen leveren en **tegenslagen** kunnen incasseren, leiden tot succeservaringen en vormen de belangrijkste bron voor het vertrouwen in **eigen kunnen**'.

„Precies. De kunst van het falen is op zo'n manier met faalervaringen om te gaan dat ze je vertrouwen in eigen kunnen niet aantasten en je motivatie niet verlagen. We richten ons vaak op het eindresultaat: daar worden we immers op afgerekend en dat bepaalt uiteindelijk ons geluk. Maar niet het resultaat telt, maar de weg ernaar toe.”

*Maar een concertpianist die fouten maakt, heeft de volgende dag een slechte recensie.*

„Dat is natuurlijk heel vervelend, maar om dan meteen te denken dat z'n carrière naar de knoppen is, is veel te fatalistisch. Zolang hij bereid is lering uit de situatie te trekken, kan zo'n faalervaring heel zinvol zijn. Misschien heeft hij wel te hoog gegrepen met z'n repertoire. Of was hij te moe. Of misschien moet hij voortaan gewoon meer oefenen. Volgende keer beter!”

Van Dam maakt in *De kunst van het falen* onderscheid tussen mensen die legergericht zijn en mensen

die prestatiegericht zijn. In welke categorie iemand valt, heeft te maken met zijn of haar persoonlijkheid.

De eerstgenoemde categorie wil zich vooral ontwikkelen; de tweede groep is voornamelijk gericht op presteren. Volgens Van Dam hebben mensen die met een leegerichte houding in het leven staan, meer kans op succes. Ze zijn meer ontspannen, kunnen een fout beter relativeren en pakken na een mislukking gemakkelijker de draad weer op. En, ook niet onbelangrijk, ze hebben meer plezier in datgene wat ze doen. „Mensen die prestatiegericht zijn, hebben daarentegen vaker last van stress en faalangst, zo blijkt uit diverse onderzoeken.”

*Geen wonder, want als je faalt op je werk kan dat je je baan of je bonus kosten.*

„Dat is waar, maar dat wil nog niet zeggen dat zo'n faalervaring je niets kan opleveren. Veel succesvolle mensen zeggen juist dat ze hun

succes te danken hebben aan de mislukkingen die ze in hun leven hebben meegemaakt”, zegt Van Dam. De filosoof Wittgenstein bijvoorbeeld, had als motto: Sla munt uit iedere fout. „Als je op die manier naar een fout kijkt, is het een kans om te leren en levert het in ieder geval iets op.”

Verderop in het boek haalt hij Sir Winston Churchill aan. Die zei: 'Succes is het vermogen om van de ene mislukking naar de andere te gaan zonder je enthousiasme te verliezen'.


*Dus: waar mensen werken, mógen fouten gemaakt worden?*

„Precies. Waar gehakt wordt, vallen spaanders. Fouten maken is menselijk. Werkgevers zouden daarin ook het goede voorbeeld moeten geven. Door als ze bijvoorbeeld zelf een fout gemaakt hebben, dat ook gewoon toe te geven. Organisaties die succesvol zijn, vinden de ontwikkeling van hun werknemers ook minstens zo be-

langrijk als de jaarcijfers. Het grappige is: werkgevers die hun mensen stimuleren om zich te ontwikkelen, halen vaak een hogere omzet. Dat klinkt utopisch, maar het wordt bevestigd in onderzoek.” Met zijn eigen presentatie kwam het uiteindelijk goed. Van Dam bracht het er, zij het hakkend, redelijk van af en kreeg de baan.

„Maar ook al had ik die baan niet gekregen vanwege een slechte presentatie, dan hoefde dat nog niet te betekenen dat ik niet geschikt zou zijn als docent. Het inzicht dat fouten maken niet erg is omdat je er altijd iets van leert, gaf me bovendien een enorm bevrijdend gevoel. De angst om fouten te maken, maakte plaats voor het geloof dat je ergens beter in kunt worden. Dat was een keerpunt in mijn leven.”

➔ Arjan van Dam - *De kunst van het falen*. Ambo, 18,95 euro.

 **reageren?**  
gezondheid@wegener.nl