

HET MOOIE VAN STRUIKELEN

*De momenten dat er iets helemaal misgaat, we laten
ze het liefst maar snel achter ons. Toch is het
ook goed om er even bij stil te staan. Journalist
Caroline Buijs over de lessen van struikelen.*

‘STRUIKELLEN: JE KUNT HET OOK PROBEREN TE OMARMEN, DOOR HET TE ZIEN ALS IETS WAARVAN JE KUNT LEREN’

Wanneer ik als kind naar beneden keek, zag ik onder mijn jurk meestal twee geschaafde knieën – al dan niet afgedekt met een pleister. Al buiten spelend of rennend naar school struikelde ik talloze keren: struikelen hoorde bij mijn kinderleven zoals zingende merels bij het voorjaar. Pas later werd struikelen opeens iets gênants: op de middelbare school bijvoorbeeld, wanneer ik midden in de kantine uitgleed over een sjaal, precies voor de ogen van de jongen op wie ik verliefd was. Of, nog erger, toen ik als onwennige student in Amsterdam met mijn fiets in een tramrails reed en in een volle winkelstraat onderuitging.

EVEN STILSTAAN

Struikelen of vallen blijft natuurlijk niet beperkt tot je kindertijd, al gebeurt het misschien niet meer letterlijk. Want struikelen is ook: je tentamen niet halen. De liefde die verkeerd afloopt. Een project beginnen en moeten constateren dat het niet loopt. Een studie kiezen die het toch niet helemaal blijkt te zijn. Je inschrijven voor een tekencursus en na twee lessen nooit meer terugkomen omdat je bang bent voor de tekenjuf. Een praatje houden voor een volle zaal en zien dat je publiek afdwaalt. ’s Morgens vlak voor het weggaan uitvallen naar je kinderen en de hele dag met een rotgevoel blijven zitten. Struikelen hoort erbij, en als het goed is leer je er ook weer wat van: ó ja, zo moest het dus niet. Want als je struikelt, kom je even tot stilstand en

zou je kunnen nadenken over wat er nou niet helemaal lekker ging. Jammer eigenlijk, dat je aan dat moment van tot stilstand komen vaak te snel voorbijgaat. Omdat er geen tijd is, en je door moet. Of, wat misschien nog wel vaker voorkomt, omdat je je schaamt. Dan kruip je maar liever onder een deken met een stuk Tony Chocolonely (caramel-zeezout) zonder je struikelmoment met iemand te delen. Of ga je als reactie katten tegen de mensen die je juist lief zijn. Terwijl je je als kind nog helemaal niet schaamt als je struikelt. Dat komt, legt psycholoog Arjan van Dam uit, doordat je nog totaal niet bezig bent met wat de buitenwereld van je vindt. Pas naarmate je ouder wordt, realiseer je je dat je niet alleen bent op de wereld en dat er ook anderen naar je kijken. En je beoordelen: dan komt schaamte om de hoek kijken. Stel je maar eens voor, zegt Van Dam, dat je op een onbewoond eiland woont. Zou je je dan schamen wanneer je struikelt?

De Amerikaanse hoogleraar en onderzoeker Brené Brown schrijft in haar nieuwe boek *Sterker dan ooit* dat ze er in haar onderzoek achter kwam dat veel mensen hetzelfde reageren als het even niet zo lekker loopt: ze vechten of vluchten, en dat is iets wat ons brein ons evolutionair gezien al millennia lang voorschrijft te doen. Vluchten, dat is bijvoorbeeld onder die deken gaan zitten met een stuk chocola. Vechten, dat is bijvoorbeeld uithalen naar de mensen om je

heen. Maar in Browns onderzoek kwam ook naar voren dat de veerkrachtigste mensen het anders doen. Dat zijn mensen die niet bang zijn voor ongemakkelijke gevoelens en dus niet meteen vechten of vluchten, maar stilstaan. Ze erkennen dat ze iets voelen en vervolgens zijn ze nieuwsgierig naar wat er aan de hand is en op welke manier hun gevoelens in verband staan met hun gedachten en gedrag.

DAT VERHAAL WEER

Brown schrijft in haar boek dat we onszelf als reactie op het struikelen of onderuitgaan een verhaal vertellen over onze gekwetstheid, woede, frustratie of pijn: ‘Meteen gaat onze geest aan het werk om te begrijpen wat er gebeurt. Dat verhaal wordt gestuurd door emotie en de directe behoefte aan zelfbescherming, wat betekent dat het waarschijnlijk niet klopt en niet goed doordacht is.’ Niet zo raar trouwens, dat we dat doen, want neuroloog en romanschrijver Robert Burton legt uit dat ons brein ons beloont met dopamine als we patronen herkennen en voltooien. En verhalen zijn patronen, met een begin, een midden en een eind. Burton: ‘Omdat we ons gedwongen voelen verhalen te bedenken, zijn we vaak gedwongen incomplete verhalen te accepteren en het daarmee te doen.’ Brené Brown zelf is iemand die wanneer ze struikelt, gaat vechten en boos wordt. Het verhaal dat ze zichzelf steeds weer vertelt wanneer ze gekwetst wordt, is het ik-ben-niet-

goed-genoeg-verhaal. De angst om niet goed genoeg te zijn, bedekt ze met boosheid. En zo heeft iedereen in de loop van zijn leven wel een verhaal paraat waarin je bent gaan geloven. Zelf heb ik vaak het ze-zullen-me-weldom-vinden-verhaal klaarstaan. En de angst om dom gevonden te worden, bedek ik door te vluchten. Ooit had ik een heel rottig struikelmoment: na mijn studie begon ik als lerares Nederlands op een bakkersschool, maar al na een week kwam ik erachter dat het lesgeven me eigenlijk helemaal niet lag. Ik schaamde me ervoor, want waar het eenvoudigweg op neerkwam was dat ik geen orde kon houden. En mijn reactie was vluchten: ik zegde al na vier weken mijn baan weer op en vertelde iedereen dat het een stomme school was, dat ik niet goed werd begeleid en dat het lesmateriaal niet deugde. In plaats van na te denken over wat er nu eigenlijk precies was gebeurd en wat ik daarvan kon leren, ging ik meteen bij een reisbureau werken. Niet per se werk waar ik van gedroomd had, maar het was in ieder geval werk waarvan ik zeker wist dat ik het kon, zodat ik niet bang hoefde te zijn voor weer een mislukking.

IN WORDING

Struikelen: je kunt het ook proberen te omarmen, door het te zien als iets waarvan je kunt leren. Eigenlijk is het een heel raar idee om te denken dat alleen kinderen nog fouten mogen maken, en wij niet meer, zegt Arjan van Dam. “Ik vind het een verstikkend idee dat

iedereen alles maar goed moet doen. Misschien heeft dat deels te maken met social media, waar iedereen alleen laat zien hoe leuk-ie het heeft en goed-ie het doet. Je waarde lijkt tegenwoordig vooral bepaald te worden door wat je presteert.” Wat volgens Van Dam kan helpen, is het idee ‘ik ben af’ los te laten. Je kunt beter denken: ik ben permanent in wording, en dus heb je – net als een kind – ruimte nodig om je te ontwikkelen. Van Dam: “Dat wordt belangrijker dan ooit.

De wereld verandert zo snel, waardoor je meer moeite hebt om je aan te passen als je je niet ontwikkelt.” Wat ook helpt, is om in te zien dat het ontzettend onlogisch is dat je nooit eens zou mogen struikelen. Van Dam: “Ik geloof dat je een leuker leven hebt als je basisovertuiging is: van een fout kun je leren. Of: van struikelen kun je leren. Een vriend van mij zei vaak als grapje: ‘Je mag maar één fout maken in je leven.’ Die opmerking heb ik een tijdje gebruikt, bijvoorbeeld als het

POSITIEVE KIJK OP FOUTEN

Heather Hanbury, voormalig directeur van Wimbledon High School in Zuidwest-Londen, organiseerde jaarlijks een 'faalweek' voor haar leerlingen. Ze bedacht workshops en bijeenkomsten waarin het maken van fouten positief werd benaderd. Ze vroeg ouders, mentoren en andere rolmodellen om te spreken over de manier waarop ze hadden gefaald en wat ze ervan hadden geleerd. Ze liet YouTube-filmpjes zien van beroemde mensen die oefenden, dat wil zeggen, die leerden van hun fouten. Uit: 'Black Box-denken - Maak van je fouten een succes' van Matthew Syed



**'WE DON'T MAKE MISTAKES.
JUST HAPPY LITTLE ACCIDENTS'**

Bob Ross, schilder (1942-1995)

‘IN BIJNA ELKE ROMAN OF FILM IS ER
WEL EEN HOOFDPERSOON DIE WAT HOBBELS
MOET NEMEN, EN DAT GEEFT TROOST’

meisje achter de kassa een fout maakte. Sommige mensen zag ik dan helemaal wit wegtrekken omdat ze het idee hadden dat het nog echt waar was ook. Maar de kaasboer op de markt bijvoorbeeld, begon meteen te lachen en riep uit: ‘Dat kan toch helemaal niet man, dan kun je toch nooit iets leren.’ Zeg het maar eens tegen jezelf: je mag maar één fout maken in je leven. Dan zie je ineens hoe onlogisch dat is, want het kán eenvoudigweg niet.”

FALEN IS VOORUITGANG
Wat mij hielp na mijn lesgeef-fiasco was heel veel lezen en heel veel films kijken. Want in vrijwel elke roman of film is er wel een hoofdpersoon die

allerlei hobbels moet nemen, en dat geeft troost. Omdat je ziet dat het iemand lukt. Of niet, en dan weet je hoe het niet moet. *De Groep* van Mary McCarthy is om die reden een van mijn favoriete boeken. Hierin zoeken negen afgestudeerde jonge vrouwen in de jaren dertig samen hun weg in New York, hun successen en mislukkingen worden beschreven. Of het boek *Piloot van goed en kwaad* van Joost Conijn. Hij bouwde om zijn stoel een vliegtuig (ja, eerst was er de stoel, daarna pas het vliegtuig), vloog ermee over Afrika en schreef bij thuiskomst een adembenemend boek waarin het ene struikelmoment het andere opvolgt. Vaak staat hij noodgedwongen stil, met zijn vliegtuig aan de grond,

waarna hij het probleem steeds weer weet op te lossen. In het boek *Black box-denken* legt Matthew Syed uit waarom sommige mensen leren van hun fouten en andere niet. Dat verschil draait om de vraag hoe we onze fouten zien. Mensen die denken dat ze slimmer kunnen worden door toewijding en doorzettingsvermogen, denken per definitie anders over fouten dan mensen die geneigd zijn te geloven dat hun basiseigenschappen, zoals intelligentie of talenten, grotendeels vastliggen. Syed: ‘Omdat ze menen dat vooruitgang grotendeels het gevolg is van oefening, beschouwen ze falen als een onvermijdelijk aspect van het leerproces. (...) Degenen die denken

.....

STRUIKELSTENEN
Iets wat toont dat struikelen goed is, omdat je even stilstaat en nadenkt over wat er gebeurd is, zijn de zogenaamde Stolpersteine (stolpern betekent struikelen in het Duits). Dit zijn kubusvormige betonnen stenen met een messing bovenplaat waarin een tekst gegraveerd staat. De stenen worden geplaatst in het trottoir voor de huizen waaruit in de Tweede Wereldoorlog Joden zijn weggevoerd. Een wandeling door een doodgewone straat verandert zo opeens in een reis door de geschiedenis. In Duitsland zijn er inmiddels duizenden geplaatst en ook in Nederland zijn ze nu te vinden, onder meer in Amsterdam, Haarlem, Weesp, Hilversum, Deventer, Kampen, Assen, Rotterdam, Amersfoort en Eindhoven. Struikelstenen.nl

.....



TEKST CAROLINE BUIJS ILLUSTRATIES YINFAN HUANG

dat succes ontstaat uit talent en aangeboren intelligentie, voelen zich anderzijds veel eerder bedreigd door hun fouten. Ze beschouwen falen als een bewijs dat ze iets niet kunnen en het nooit zullen leren: want iets waarmee je geboren bent, kun je niet veranderen. Ze laten zich vaker intimideren door situaties waarin ze beoordeeld worden. Falen is fout.’

NOT YET
De Amerikaanse hoogleraar psychologie Carol Dweck vertelt in een TED Talk uit 2014 over de kracht van de woorden *not yet*: nog niet. Op een school in Chicago kregen leerlingen in plaats van een onvoldoende, een not yet. Daardoor, legt Dweck uit, wisten de leerlingen dat ze met een leerproces bezig waren. In tegenstelling tot die onvoldoende, die veel leerlingen het gevoel bezorgde: ik ben niks. Het idee van not yet kun je volgens Dweck stimuleren door bijvoorbeeld niet langer intelligentie of talent te prijzen, maar juist inzet en aanpak. Deze werkwijze heeft er onder andere voor gezorgd dat slecht presterende scholen in bijvoorbeeld Harlem, New York, enorm vooruitgingen. Het gevaar van het idee dat struikelen fout is, is dat je te voorzichtig gaat leven om te voorkomen dat je struikelt. Dan blijf je gewoon lekker zitten waar je zit. Of blijf je, zoals ik, te lang bij een reisbureau werken omdat dat zo lekker veilig voelt, terwijl je eigenlijk diep van binnen wel weet dat je iets anders wilt doen. Wat kan helpen, is je realiseren

dat je weliswaar op korte termijn van iets doen meer spijt krijgt dan van het niet-doen, maar op lange termijn niet. Psycholoog Ap Dijksterhuis legt in zijn boek *Op naar geluk* uit dat we soms bang zijn om beslissingen te nemen die tot allerlei onzekerheden leiden: ‘Omdat we soms gestraft worden met spijt na het maken van onze keuzes om iets te gaan doen, denken we, vaak onbewust, dat we maar beter voorzichtig kunnen zijn door onze plannen uit of af te stellen. Maar als het gaat om de echt belangrijke, grote beslissingen – en daarmee ook om de echte, grote, langdurige spijt – is het juist de inactie die ons nekt. Actie leidt zelden tot grote spijt op lange termijn.’ Onderzoekers, schrijft Dijksterhuis, hebben ooit aan een grote groep ouderen gevraagd waar ze, terugkijkend op hun leven, het meeste spijt van hadden. Maar liefst vier keer zo veel mensen noemen als eerste een voorbeeld van iets wat ze niet hebben gedaan en voor hun gevoel wel hadden moeten doen – inactie dus – als van iets wat ze wel gedaan hebben en wellicht beter niet hadden kunnen doen. Dus: soms moet je ook gewoon durven. En het risico dat je struikelt incalculeren. Zoals Joost Conijn in zijn eerder genoemde boek schrijft: ‘Wanneer je te veel van tevoren weet, ontstaan er redenen om niet te gaan.’

EMPATHIE ALS TEGENGIF
Blijft de vraag: wat doen we met die schaamte, als we toch struikelen?

In een van haar TED Talks vertelt Brené Brown dat schaamte drie dingen nodig heeft om sterk te groeien: verborgenheid, stilte en beoordeling. Gelukkig bestaat er ook een tegengif voor schaamte, ontdekte ze, en dat is empathie. Vraag om hulp als je struikelt. Wees aardig voor jezelf. Denk, net als Brown, ’s ochtends bij het wakker worden: het maakt niet uit wat ik voor elkaar krijg en wat er blijft liggen – ik ben goed genoeg. En in plaats van boos te worden of jezelf een nul te vinden als iets niet lukt, zeg je nu gewoon de woorden: not yet. ●

- Meer lezen
- * 'Sterker dan ooit - De wijsheid van vallen en opstaan', Brené Brown (Lev. A.W. Bruna Uitgevers)
 - * 'Black box-denken - Maak van je fouten een succes', Matthew Syed (Kosmos Uitgevers)
 - * 'Op naar geluk - De psychologie van een fijn leven', Ap Dijksterhuis (Prometheus-Bert Bakker)
 - * 'De kunst van het falen', Arjan van Dam (Ambo|Anthos)

