

Focus



FAILING
FORWARD

Falen als groeikans

Falen hoort bij het leven, maar toch proberen we het krampachtig te vermijden. We willen slagen, overeind blijven, bewijzen dat we het kunnen. Maar net in de mislukking of de val schuilt vaak een grote kans op groei. Falen doet vertragen en bevragen, omdenken en herbeginnen. Falen is mens mogen zijn en leven met lef.

Tekst Carla Rosseels

Uiteindelijk is falen geen afwijking van het leven, maar een onderdeel ervan. Het is een kans om jezelf opnieuw uit te vinden. Wie durft te falen, durft te leven.

Op de voorbije Olympische Winterspelen gold de jonge Amerikaanse kunstschaatser **Ilia Malinin** (21) als de gedoodverfde favoriet voor goud. De *Quad god*, beroemd om zijn historische *quadruple Axel* – een sprong van maar liefst 4,5 rotaties – en om de ongeziene technische moeilijkheidsgraad van zijn programma's, leek onverslaanbaar. Totdat zijn vrije kür onverwacht ontspoorde: na een paar mislukte sprongen, twee zware vallen en een reeks gemiste combinaties zakte hij weg van een comfortabele voorsprong naar een achtste plaats. De wereld keek geschokt toe. Het was een pijnlijke klap, maar Malinin krabbelde opmerkelijk snel overeind. Hij feliciteerde de onverwachte winnaar met een warme knuffel en zei na afloop: 'Ik heb het jammer genoeg verknald, maar tegelijkertijd leer je meer van falen dan van winnen.' Een paar weken later stond hij opnieuw op het ijs, deze keer op het wereldkampioenschap. Zonder verwachtingen, zei hij zelf. Hij schaatste vrijer en rustiger, hij was meer zichzelf – en kroonde zich voor de derde keer op rij tot wereldkampioen. 'Ik heb eindelijk begrepen dat ik me niet nog meer hoeft in te spannen. Ik mag gewoon genieten van deze sport. Ik schaats nu voor mezelf.' Voor Malinin was zijn Olympische nederlaag geen mislukking, maar juist een leermoment. Het was geen eindpunt, maar een bron van inzicht, groei en veerkracht. Zijn houding herinnert ons eraan dat falen, hoe publiek of pijnlijk ook, een krachtige motor kan zijn voor groei, en dat net in het moment waarop alles lijkt mis te lopen de kiem kan liggen voor iets nieuws.

'Wanneer iets mislukt, wordt ons brein alert. Op dat moment van frictie ontstaat er groei; dan maakt het brein nieuwe mentale paden aan. Dat is veerkracht'

ELKE GERAERTS

Fouten als feedback

Coach en manager **Jan Jacobs**, auteur van *Sterker na de val – Hoe leiders groeien in uitdagende tijden*, deelt die visie. 'Dat getuigt van een echte *growth mindset*', zegt hij. 'Een *fixed mindset* pint je vast op je fouten en op wat je zagezegd niet kunt. Maar fouten zijn net nodig om te leren en te groeien. Denk aan een peuter die leert stappen: je telt niet hoe vaak hij valt, je moedigt hem aan om te blijven proberen en focust op het moment dat het lukt.' Vallen is menselijk, het hoort er gewoon bij.

In onze cultuur vieren we vooral successen, maar veel minder de weg ernaartoe. En net die weg ligt bezaaid met tegenslagen en mislukkingen die ons voortstuwen richting slagen en succes. Fouten kun je herdefiniëren als feedback: je doet, probeert, experimenteert. Je leert wat niet werkt en hoe het anders kan. Mislukkingen hebben iets te vertellen, over je patronen, je grenzen, je behoeften. Maar om echt te kunnen groeien moeten we open en transparant kunnen praten over dat proces. 'Ik zie leiders worstelen,' zegt crisismanager Jan Jacobs, 'wanneer ze lang doen alsof ze geen fouten maken. Dat masker van onfeilbaarheid maakt hen eenzaam. Als er dan iets misloopt, nemen ze dat heel persoonlijk en staan ze er alleen voor. Terwijl falen altijd een context heeft. Als je dat masker afzet, toon je je kwetsbaar. Niet alles lukt. Als medewerkers dat horen en zien, durven zij zich ook kwetsbaar op te stellen. Zo ontstaat een klimaat waarin mensen hun positieve én negatieve ervaringen kunnen delen. Dat leidt tot feedback waarmee je als mens of organisatie stappen vooruit kunt zetten.' Falen kan er uiteraard ook toe leiden dat je halthoudt en rechtsomkeert maakt. Je zit niet altijd en overal op de juiste plaats. 'Sommige verhalen zijn eindig,' zegt Jan Jacobs. 'Soms druist een situatie



'Als die drie factoren samenkomen, kan een moeilijke jeugd leiden tot een sterk psychologisch kompas. Maar zonder die steun blijft tegenslag gewoon tegenslag'

ELKE GERAERTS

in tegen je eigen waarden of is het vertrouwen zoek en moet je loslaten. Ook dat is feedback.' De weg die je bewandelt, past dan niet meer bij wie je bent of wat je nodig hebt. Dan is heroriënteren geen zwakte, maar een daad van zelfzorg. Falen wordt zo een uitnodiging om bij te sturen en een koers te volgen die beter aansluit bij jezelf.

Veerkracht ontwikkelen

Falen is ook essentieel om veerkrachtig in het leven te staan. Wanneer we iets kennen of onder de knie hebben, werkt ons brein op automatische piloot. Maar wanneer iets mislukt, wordt het alert: het moet analyseren, zoeken, bijsturen. 'Dat moment van frictie is net waar groei ontstaat', zegt doctor in de psychologie en auteur van *Better Minds* **Elke Geraerts**. Balans is daarbij cruciaal. Als de druk te groot wordt, bevriezen we of gaan we eronderdoor. Als er te weinig uitdaging is, stagneren we. De optimale zone ligt tussen die twee in: voldoende veiligheid én voldoende uitdaging. 'Dat maakt dat mensen vaak sterker worden na een moeilijke periode, ook al was die helemaal niet prettig. Net dan maakt het brein nieuwe mentale paden aan. Dat is

veerkracht.' Veerkracht helpt ons om te gaan met onverwachte gebeurtenissen of situaties die we niet kunnen controleren. Dat leidt tot lef. 'Lef betekent niet dat we geen angst voelen', zegt Elke Geraerts. 'Lef is de bereidheid om te blijven proberen, ook al weet je dat je kunt falen.' Uit onderzoek blijkt dat sommige jongeren sterker in het leven staan wanneer ze al op jonge leeftijd met uitdagingen moesten omgaan, zoals armoede of een gebroken gezin. 'Al moeten we dat uiteraard niet romantiseren,' nuanceert Geraerts. 'Tegenslag en trauma doen pijn en niet iedereen wordt daar automatisch sterker van.' Toch zijn er factoren die bijdragen aan de vorming van een sterk psychologisch kompas. De eerste is een betekenisvolle relatie met minstens één iemand die in je gelooft, zoals een ouder, leerkracht of mentor. Ten tweede: autonomie. Wie verantwoordelijkheid mag of moet opnemen, leert sneller oplossingen te bedenken. En ten slotte: eigenaarschap. Beseffen dat je niet alles kunt controleren, maar wél invloed hebt op hoe je ermee omgaat. 'Wanneer die factoren samenkomen, kan een moeilijke jeugd leiden tot een sterk psychologisch kompas. Maar veel jongeren hebben die steun totaal niet, en dan blijft tegenslag gewoon tegenslag.'

»

‘Crisis is mijn thuis, lach ik wel eens. Ik ben opgegroeid in een moeilijke thuissituatie en werk nu met leiders in ernstige crisissituaties’

JAN JACOBS

» Veiligheid als must-have

Dat brengt ons terug bij veiligheid. Veiligheid betekent dat mensen fouten mogen maken. En dat begint al van jongs af aan. Op school levert een fout op een toets een minpunt in rode balpen op, terwijl er veel minder aandacht is voor de weg ernaartoe. ‘Als mijn dochters met een mindere toets thuiskomen,’ vertelt Elke Geraerts, ‘dan gaan we zitten en nemen we de tijd om te kijken hoe ze die fout hebben gemaakt, wat ze anders kunnen doen en wat ze hieruit kunnen leren. Terwijl daar op school nadien geen aandacht meer voor is.’ Dat leert hun nochtans dat je falen niet hoeft te vermijden, maar dat je er net je voordeel mee kunt doen. Dat geldt ook voor de bedrijfscultuur. In de Verenigde Staten is het bijvoorbeeld bijna een must dat je ooit failliet bent gegaan, want dat zien ze als een leerrijke en nuttige ervaring. Hier spreekt men daar schande over: je krijgt het label dat je niet echt te vertrouwen bent of niet bekwaam in bedrijfsvoering. In bedrijven ziet Elke Geraerts gelukkig steeds meer bewustzijn rond de impact van psychologische veiligheid op welzijn en prestaties. Onderzoek toont aan dat die veiligheid een basisvoorwaarde is voor een succesvol team. Het betekent dat falen mag en dat mensen kunnen leren van hun fouten. Het betekent ook dat je een afwijkende mening mag uiten en dat je risico’s durft te nemen. ‘Dat is ook de kern van onze workshops en trainingen bij *Better Minds*, en daar blijven we op hameren. We zien nog te vaak dat psychologische veiligheid als een *nice-to-have* wordt gezien en niet als een *must-have*.”

Mislukkingen vieren

In een ideale wereld hoeven we falen niet te

mijden, maar kunnen we onze mislukkingen zelfs vieren. Vallen en opstaan, leren en opnieuw proberen: het maakt deel uit van wie we wezenlijk zijn, als kind en als volwassen mens. ‘Vier je moedige acties,’ spoort Jan Jacobs ons aan. Ook al was het potverdorie niet gemakkelijk, wees trots. ‘Mens mogen zijn, daar draait het voor mij om,’ zegt hij. ‘Dat vraagt compassie en een milde blik.’ Zijn interesse in “gevalen leiders” ontstond nadat een van zijn eigen mentors hard van zijn voetstuk viel. ‘Ik kon daar eerst niet bij’, vertelt hij. ‘Tot ik de link legde met mijn eigen jeugdja- ren. Door een moeilijke thuissituatie kreeg ik foute vrienden en raakte ik verzeild in een crimi- nele bende. Dat was niet fraai. Op een bepaald moment ben ik daaruit kunnen breken, ging ik ver weg wonen en kon ik vrijwilligerswerk doen in de jeugdzorg. Dat was mijn herkansing. Mijn eigen verhaal heeft me begrip en empathie opge- leverd. Soms ontspoor je snel, en zonder excuses te willen bedenken, er is altijd een ruimere con- text. Dat neem ik mee in mijn job als crisisma- nager. Crisis is mijn thuis, lach ik wel eens. Ik ben erin opgegroeid en werk nu met leiders in ernstige crisissituaties. We zijn zoveel meer dan onze rol of professionele identiteit: we zijn eerst en vooral mens. Als we dat beseffen, kunnen we falen normaliseren en schaamte transformeren in zelfacceptatie en compassie.’

Levensverhaal 2.0

In het begin van haar boek *Ouder worden* vat de Duitse auteur **Elke Heidenreich** (83) haar leven kort samen. Ze doet dat twee keer. Eerst onder het

‘We zijn eerst en vooral mens. Als we dat beseffen, kunnen we falen normaliseren en schaamte transformeren in zelfacceptatie en compassie’

JAN JACOBS

kopje ‘Ik heb mijn leven compleet verknald’ en op de volgende pagina ‘Ik heb een ongelooflijk mooi leven gehad’. De naakte feiten zijn dezelfde: gebo- ren in oorlogstijd, een pleeggezin, ziekte, twee scheidingen, successen en mislukkingen, ouder- dom. Dezelfde feiten, een andere bril. De lezer mag een versie kiezen. Voor haar zijn ze allebei “waar”. Wanneer we leven – en dus ook tegenslag kennen en fouten maken – kunnen we twee ver- halen schrijven. Het ene zegt dat we zijn mislukt. Het andere zegt dat we hebben gefaald en geleerd. Het verhaal bepaalt de impact van de feiten. ‘De manier waarop we onze ervaringen integreren in ons levensverhaal is ontzettend belangrijk’, zegt Elke Geraerts. ‘Ik bedoel dat niet naïef opti- mistisch. Soms gaat er best wat tijd over om dat te kunnen doen. Soms moeten we eerst rouwen. We hoeven ons verhaal niet onmiddellijk te her- schrijven, maar het is wel goed als we dat uitein- delijk wel kunnen. Zelf heb ik in mijn persoonlijk leven ook uitdagingen gekend, maar ik zou het niet anders willen. Het heeft me gevormd tot wie ik vandaag ben.’

Afstand en tijd kunnen een nieuwe kijk geven op wat we eerst niet zagen. Een ongewenst verlies of een ontslag dat aanvankelijk pijn deed, kan later aanleiding zijn voor een nieuwe deur, een nieuwe kans, een nieuwe bladzijde in ons verhaal. ‘Ik ben helaas ontslagen’ wordt dan ‘Dankzij mijn ontslag heb ik... of kon ik...’ Uiteindelijk is falen geen afwijking van het leven, maar een onderdeel ervan. Het is een kans om jezelf telkens opnieuw uit te vinden, een uitnodiging om steeds dicht- erbij jezelf te komen. Falen maakt mild én geeft lef. Wie durft te falen, durft te leven. ●

WAAROM IS FALEN BELANGRIJK?

Falen voelt ongemakkelijk, maar het speelt een cruciale rol in hoe we groeien – als mens, als professional en als samenleving. Wanneer we fouten durven te maken, ontstaat er ruimte voor ontwikkeling, creativiteit en verbinding.

• PSYCHOLOGISCH

Falen vermindert faalangst en perfectionisme. Het leert ons dat we niet hoeven te voldoen aan een ideaalbeeld en dat groei ontstaat wan- neer we durven te proberen, te mislukken en opnieuw te beginnen. Het maakt ons milder voor onszelf én voor anderen.

• PROFESSIONEEL

In werkcontext stimuleert falen innovatie en aanpassingsvermogen. Teams die fouten mogen maken, experimenteren meer, leren sneller en vinden creatievere oplossingen.

• CULTUREEL

Een open leerklimaat ontstaat wanneer mensen durven te experimenteren zonder angst voor afrekening. Organisaties, scholen en gezinnen die falen normaliseren, creëren veiligheid, en precies die veiligheid maakt groei mogelijk.

»