

Van je fouten kun je leren.

Gerrit Houtman

Blunders

‘Wat een ongelooflijke stommerik ben ik toch’ zeg je tegen jezelf omdat je je vergiste van persoon en dingen aan iemand vertelde die niet voor hem bestemd waren. Of als je je verspreekt bij een speech en iedereen lacht. Of wanneer je op het eerste etentje bij de ouders van je vriend een glas wijn omstoot. Allemaal blunders waar je je kwaad over maakt, omdat ze je imago in gevaar brengen (dat denk je toch). Blunders die je een vervelend gevoel geven omdat ze het ideaalplaatje van jezelf aantasten. Ze laten je zien dat je niet alles in de hand hebt, zelfs niet hoe je overkomt bij anderen.

Spijt

Het wordt nog pijnlijker als je nadenkt over zaken waarbij je anderen veel pijn hebt aangedaan. Een vriendschap die door jouw toedoen is stukgelopen. Ruzie met je ouders die je nu, omdat ze overleden zijn, niet meer kan goed maken. Je ontrouw waardoor je partner alle vertrouwen in jou verloor. De opleiding die je niet voltooid hebt. Deze fouten knagen veel dieper aan je omdat deze je integriteit aantasten. Ze ondergraven je gevoel dat je een goed mens bent en doen je twijfelen aan je eigen intenties.

Patronen

‘Waarom ontmoet ik altijd de verkeerde vrienden?’ ‘Waarom laat ik de dingen altijd op het laatste moment mislukken?’ Sommige fouten zijn geen incidenten, maar vormen een soort patroon in je leven. Ze herhalen zich voortdurend. Ze geven je het ellendige gevoel dat je er niet aan kunt ontsnappen, dat je bij wijze van spreken gedoemd bent zo te leven.

Waarom vinden we fouten zo erg?

Allereerst omdat we zo opgevoed zijn. Onze ouders gaven ons maatstaven van goed en kwaad mee. Ze leerden ons hoe we ons moesten gedragen en kleden, wat hoorde en niet hoorde. Zo leerden we beleefdheid en tafelmanieren, maar ook dat we gezag moesten gehoorzamen en hoe we met anderen moesten omgaan. Ze leerden ons hoe we goede mensen konden worden en dat we fouten in eerste instantie moesten vermijden en anders afleren. Ze beloonden ons als we ons gedroegen naar wat zij ons als goed voorhielden. Ze bestraften ons wanneer we dat niet deden. Onze eerste ervaring met fouten was dat we daardoor last kregen met onze opvoeders. Fouten, dat wil zeggen ons niet gedragen zoals zij het verwachtten, leverden op z’n minst hun afkeuring op.

Deze houding kan ons in onze volwassenheid nog parten spelen. We willen dan zo graag door anderen aardig gevonden worden, dat we in ons gedrag alles vermijden wat dit in gevaar zou kunnen brengen. Als we merken dat mensen ons niet altijd even aardig vinden, gaan we op zoek naar fouten bij ons zelf omdat we denken we dat het wel aan ons moet liggen.

Echter niet alleen onze ouders; maar ook de maatschappij heeft strenge beelden over wat ze van ons verwacht. Denk maar eens aan uw werksituatie. Er worden eisen gesteld aan uw gedrag, de omgang

met uw collega's en aan uw gespreksonderwerpen. U bent echt niet zo vrij als u wel zou willen. Om uw baan en het contact met uw collega's niet te verliezen zult u snel wat water bij de wijn doen.

Het sterkst zijn echter onze eigen ideaalbeelden. Vooral bij de categorie blunders spelen deze een grote rol. We willen bijvoorbeeld stoer en zelfverzekerd overkomen. Maar als we een keer onzeker reageren en niet goed uit onze woorden komen, gaan we tegen dit ideaalbeeld in. Of je hebt als ideaalbeeld dat je altijd vriendelijk en geduldig wilt zijn. Op een gegeven moment vlieg je echter uit naar je collega en komt er woede en frustratie te voorschijn in plaats van je geduldige glimlach. Niet beantwoorden aan je eigen verwachtingen geeft frustratie en doen je woedend worden op jezelf en dit kan leiden tot zelfverachting.

Wat kan ons helpen?

Om beter met je fouten om te kunnen gaan moet je eerst inzicht in jezelf krijgen. Inzicht over hoe je in elkaar zit, maar ook hoe je eigen gedrag zich ontwikkelt. Het belangrijkste dat je moet ontdekken is dat je leert door ervaring. Natuurlijk leren we ook door informatieoverdracht en het navolgen van anderen, maar toch het meest door wat we zelf meemaken en in de praktijk ontdekken. Door een keer een flinke boete op te lopen nadat ik door het rode stoplicht reed heb ik veel meer geleerd dan duizend waarschuwingen. Wat goed en kwaad is leer je in de praktijk. Jonge kinderen die de wereld om zich heen verkennen zullen niet wachten tot ze daar de gelegenheid voor krijgen. Ze willen hun grenzen exploreren. Tieners zijn daar nog sterker in en gaan daarin soms tot het uiterste. In deze ervaringen leren ze grenzen. Grenzen van wat de omgeving tolereert en wat niet, maar ook wat ze zelf goed en fijn vinden. Zo ontdekken ze stap voor stap hun eigen waarden en principes.

Fouten zijn dus nodig als onderdeel van ons leerproces. Op die manier ontdekken we waar onze grenzen liggen.

Wat ons in ieder geval niet helpt

Wat we vaak doen, maar wat zeker niet helpt, is iets niet te doen. Bijvoorbeeld we zeggen tegen ons zelf 'Ik moet me het minder aantrekken' of 'Ik moet mezelf wat minder schuldig voelen' of we maken goede voornemens als 'Ik ga minder fouten maken'. Dit zijn allemaal negatieve opdrachten die niet werken. Echte verandering krijg je door iets anders, iets nieuws toe te voegen aan je leven. Mensen die bijvoorbeeld gestopt zijn met roken of met een andere verkeerde gewoonte hebben dit meestal gedaan samen met een ander besluit of gedragsverandering. De motivatie hiervoor was zo sterk dat ze het stoppen met roken ervoor over hadden.

Tips die wel helpen:

Humor

Zeker als het over blunders gaat, helpt het als je jezelf wat minder ernstig neemt, als je de lat wat minder hoog legt. De wereld vergaat niet als de mensen een keer met je lachen. Je imago verandert er misschien wel door, maar dat wil niet zeggen dat je daardoor minder waardevol bent voor anderen. Vind jezelf ook niet zo belangrijk dat jij alle verantwoording alleen zou moeten dragen. Geef anderen de kans om hun steentje ook eens bij te dragen.

Fouten als preventie

Veel van onze fouten, ook die waar wij veel spijt van hebben, zijn eigenlijk leerzame tussenstops. Ze bereiden je voor op de volgende stap in je leven. Deze fout heb je eigenlijk nodig om een volgende grotere fout niet te hoeven maken. Een fout zoals het kwetsen van je partner, laat zien welke richting het daarmee uit kan gaan. Door van je fout te leren, kun je van richting veranderen. Door het kwetsen van je partner kun je zien dat je zo van elkaar vervreemdt en elkaar niet meer begrijpt. Omdat je deze weg niet op wilt besluit je het anders te doen en de pijn met je partner uit te praten.

Relaties

Open relaties met vrienden helpen je om je fouten en onzekerheden te delen. Je zult dan merken dat je niet alleen staat en dat anderen vaak over dezelfde dingen inzitten. Maar belangrijker is dat jij je niet langer fixeert op je eigen ideaalbeeld. Relaties met anderen zijn belangrijker dan het in stand houden van je eigen ideaalbeeld. De energie die je steekt in het in stand houden van imago kun je beter gebruiken voor het ontwikkelen van vriendschappen.

Fouten wijzen op onze behoeften

Je fouten, zelfs de heel ernstige, helpen je om te ontdekken waar het werkelijk om gaat in je leven, wat je diepste behoefte is. We leven zo gericht op de prikkels die vanuit onze omgeving naar ons toekomen, dat we erg slecht naar ons zelf luisteren. Als je na een gebroken relatie niet ontdekt wat er misliep, zul je waarschijnlijk in een volgende relatie dezelfde fouten maken. Als je in de vorige relatie jezelf zo sterk liet verzorgen dat het verstikkend werd, dien je je af te vragen welke behoefte er genegeerd werd. Misschien wil je wel gestimuleerd en aangemoedigd worden, dan dien je bij een volgende relatie deze behoefte centraal te stellen wil je niet in hetzelfde vervallen.

Je levensopdracht in stukjes delen

Waarom zou je alles wat je in het leven doet onder één noemer brengen? Als je carrière vastloopt, hoeven je persoonlijke relaties toch niet te mislukken? Financiële problemen hoeven je seksueel leven toch niet te frustreren? Natuurlijk is ons leven een eenheid en kunnen we het niet in compartimenten opdelen. Maar we hebben niet overal dezelfde verantwoording en dezelfde rol. In het gezin worden er andere dingen verwacht dan op je werk. Met familie kun je anders omgaan dan met vrienden. Uitspraken als 'overal misluk ik' of 'alles gaat verkeerd' doen geen recht aan de werkelijkheid. Een veelheid aan activiteiten en relaties kunnen je beschermen tegen mismoed.

Fouten vormen je geweten

Natuurlijk zorgt je geweten er ook voor dat je je schuldig voelt bij je fouten en helpt het je om het goede te doen en de verkeerde te laten. Maar andersom vormen je fouten ook je geweten. Door fouten te maken ontdek je dat je geweten soms te scherp is afgesteld, teveel gericht op de waarden en normen van anderen. Fouten maken is soms nodig om je echte en diepere geweten te ontdekken. Niet meer een geweten dat er op uit is om je schuldig te verklaren en je veroordelen. Maar een geweten dat je roept om jezelf te worden, je echte roeping te ontdekken. Om los te komen van je opvoeding en de druk van anderen en in vrijheid je eigen levensvisie te realiseren.

Fouten genezen je van je ideaalbeeld

Fouten bevrijden ons vooral van ons ideaalbeeld. Je dacht misschien dat je het goed deed en dat als het fout liep het de anderen waren die er voor zorgden dat iets mislukte. Maar eens zal je toch onontkoombaar moeten toegeven dat je er zelf ook voor een stuk tussen zit. Dat moment is het meest genezende moment in je leven. Het is de kans om de koers echt te verleggen. De Bijbel noemt die bekering. Natuurlijk er is ook de kans dat je snel tot een oppervlakkige schuldbekentenis komt. Je denkt dan door je fouten te belijden weer verder te kunnen gaan en zo je eigen ideaalbeeld in stand te houden. Petrus, die zichzelf als de militaire leider van het leger van Jezus zag, kwam niet verder dan Jezus bij de eerste en beste gelegenheid te verloochenen. Deze ervaring is echter de meest heilzame uit zijn leven geweest. Hij ontdekte dat hij diep in zijn hart laf en bang was, iets dat hij lange tijd had verdrongen. Met grote woorden overschreeuwde hij zijn eigen angst. Nu moest hij door de realiteit toegeven dat zijn werkelijke 'ik' doodsbang was. En deze wedergeboorte maakte hem tot een nieuw mens. Een echt mens die mild en zachtmoedig naar zichzelf werd, om het ook naar anderen te kunnen zijn.