

How to fail

Van Elizabeth Day verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

Steen, papier, schaar

Het feest

Schaduwstad

De huisgenoot

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Elizabeth Day

How to fail

Omdat leren hoe te falen ons
eigenlijk leert hoe beter te slagen

Vertaald uit het Engels
door Eefje Bosch

Ambo|Anthos
Amsterdam



Eerste druk 2020,
onder de titel *Durf te falen*
Vierde druk 2022

ISBN 978 90 263 6051 0
© 2019 Elizabeth Day
© 2020 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos *uitgevers*,
Amsterdam en Eefje Bosch
Oorspronkelijke titel *How To Fail*
Oorspronkelijke uitgever 4th Estate, an imprint of
HarperCollins *Publishers*
Omslagontwerp Alexandra de Vries
Foto auteur © Jenny Smith

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Voor mijn petekinderen: Imogen, Tabitha, Thomas,
Walt, Billy, Uma, Eliza, Elsa en Joe

‘Falen is de specerij die smaak geeft aan succes.’

TRUMAN CAPOTE

Inhoud

Voorwoord 11

Durf te falen in erbij horen 27

Durf te falen bij toetsen en examens 48

Durf te falen als twintiger 61

Durf te falen in daten 80

Durf te falen in sport 99

Durf te falen in relaties 117

Durf te falen in zijn zoals Gwyneth Paltrow 144

Durf te falen in je werk 172

Durf te falen in vriendschappen 197

Durf te falen in zwanger worden 214

Durf te falen met familie 252

Durf te falen in je woede beheersen 275

Durf te falen in succes 297

Nawoord 323

Voorwoord

Een van mijn vroegste herinneringen is er een waarin ik faal.

Ik ben drie, en mijn zus is ziek. Ze heeft de waterpokken en ligt boven op haar slaapkamer koortsachtig te huilen met het dekbed om haar armen en benen gewikkeld, terwijl mijn moeder haar probeert te troosten door een hand op haar voorhoofd te leggen. Mijn moeder heeft koele handen die fijn aanvoelen op je huid als je ziek bent.

Ik ben het niet gewend om mijn grote zus zo te zien. We schelen vier jaar en voor mij vertegenwoordigt ze het toppunt van wijsheid. Ik kijk tegen haar op en bewonder haar, zij is degene die op me past en die me op haar rug laat zitten terwijl ze op handen en voeten rondkruipt en doet alsof ze een paard is. Zij is degene die, voordat ik er was, onze ouders duidelijk te kennen gaf dat ze een zusje wilde, a.u.b., en of ze er misschien als de bliksem eentje konden maken? Als mijn zus een tekening heeft gemaakt of een legokasteel heeft gebouwd, is het resultaat altijd veel mooier dan mijn eigen poging en word ik boos om dit vermeende onrecht, omdat ik zo ontzettend graag wil zijn als zij. Mijn moeder moet me er dan aan herinneren dat ik jonger ben, en alleen maar een paar jaar hoeft te wachten tot ik het ook kan.

Maar ik ben ongeduldig en wil niet wachten. Het allerliefst wil ik precies zo zijn als mijn zus.

Nu, bij het zien van haar natte wangen en bleke gezicht, raak ik over mijn toeren. Ik kan het niet aanzien dat ze zich niet lekker voelt. Mijn moeder vraagt of ze iets voor haar kan doen, en mijn zus jammert: 'Een warmwaterkruik,' en ik bedenk dat ik nu ergens mee kan helpen. Ik weet waar mijn moeder de kruiken heeft liggen, en waggel naar de kast om mijn lievelingskruik te pakken, die met bont beklede die op een beer lijkt, met een zwarte knopenneus. Ik weet dat er in een warmwaterkruik, zoals de naam al doet vermoeden, warm water moet. Ik neem de beer mee naar de badkamer, een ruimte die me herinnert aan de gehate avonden waarop mijn moeder mijn haar wast en ik strak naar een barst in het plafond blijf kijken tot ze klaar is. Het enige wat ik nog erger vind dan haren wassen is teennagels knippen.

Ik kan niet bij de kraan van de wastafel, alleen bij die van de badkuip. Ik leun over de emailen rand, buig voorover om de kruik onder de tuit te houden en draai aan de kraan met het rode rondje, niet die met het blauwe, omdat ik heb geleerd dat blauw koud betekent. Maar ik weet nog niet dat ik eerst moet wachten tot het water warm is. Ik neem aan dat het er gewoon op de benodigde temperatuur uit komt.

Als ik de dop er weer op probeer te draaien, krijg ik hem met mijn mollige vingertjes niet stevig genoeg dicht. Maakt niet uit, denk ik – ik moet vooral die kruik zo snel mogelijk naar de zieke zien te krijgen zodat ze zich beter voelt, stopt met huilen en weer mijn rustige, beheerste en slimme grote zus wordt.

Terug in de slaapkamer geef ik de kruik aan mijn zus, die zodra ze hem ziet meteen stopt met huilen. Mijn moeder kijkt verrast en ik ben apetrots dat ik iets heb gedaan wat ze niet had verwacht. Maar bijna meteen als mijn zus de kruik heeft aan-

gepakt, laat de dop los en stroomt er koud water over haar hele pyjama. Ze jammert en dat geluid is nog erger dan het gehuil van daarnet.

‘Het is k-k-k-koud!’ stamelt ze, en ze kijkt me boos en niet-begrijpend aan, en mijn moeder haalt de lakens af en zegt dat het allemaal goed komt, en allebei vergeten ze dat ik daar sta. Een intens gevoel van schaamte welt op in mijn borstkas en ik krijg de vreselijke indruk dat ik degene van wie ik het meest houd op de hele wereld heb laten zitten, terwijl ik alleen maar wilde helpen, en ik weet niet precies wat ik verkeerd heb gedaan maar weet, bij nader inzien, wel dat je een warmwaterkruik kennelijk niet zó maakt.

Mijn zus genas van de waterpokken, niet bepaald dankzij mij, en na verloop van tijd leerde ik dat je water moet koken en dat je even moet wachten voor je het hete water voorzichtig door de met rubber beklede hals naar binnen giet, en dat je de dop er weer stevig op moet draaien na de overtollige lucht eruit te hebben gedrukt. Ik leerde ook dat het je zonder de broodnodige ervaring soms zelfs met de beste bedoelingen niet lukt iets voor elkaar te krijgen. Het is een van mijn meest heldere jeugdherinneringen: kennelijk heeft het diepe indruk op me gemaakt dat ik niet kon helpen toen ik dat zo graag wilde.

Het was eigenlijk geen grote, en ook geen heel uitzonderlijke mislukking maar mislukkingen hoeven niet op te vallen om belangrijk te zijn. Naarmate ik ouder werd zou ik nog wel erger falen, in dingen die moeilijker te repareren waren. Zo is het me niet gelukt te slagen voor een aantal tentamens en een rijexamen.

Het is me niet gelukt een jongen die ik leuk vond voor me te winnen.

Het is me niet gelukt erbij te horen op school.

Het is me niet gelukt mezelf goed te leren kennen toen ik in de twintig was, omdat ik liet bepalen wie ik was door een reeks langdurige relaties waarin ik mijn identiteit ontleende aan de ander.

Het is me in die tijd niet gelukt in te zien dat je jezelf een bevredigend leven ontzegt door het altijd alleen maar anderen naar de zin te maken. Dat je door het altijd anderen naar de zin te maken uiteindelijk jezelf tekortdoet. Dat je door het positieve oordeel van anderen probeert je tanende zelfvertrouwen weer op te krikken, zonder te beseffen dat dat nooit echt werkt; dat dat net zoiets is als een vuurspuwende draak negeren door met zijn vlammen een kaarsje aan te steken.

Het is me niet gelukt mijn huwelijk te redden en ik ben op mijn zesendertigste gescheiden.

Het is me niet gelukt de kinderen te krijgen die ik altijd dacht te willen.

Het is me keer op keer niet gelukt een ongedwongen potje tennis te spelen.

Het is me niet gelukt grote, zware gevoelens te erkennen, zoals woede en verdriet, die ik liever achter eenvoudigere, hanteerbaardere emoties als somberheid verstopte.

Het is me niet gelukt me niet te veel te bekommeren om onbelangrijke dingen en dingen waarop ik toch geen invloed had.

Het is me niet gelukt mijn stem te vinden en te laten horen toen ik op mijn werk en in liefdesrelaties werd uitgeknepen.

Het is me niet gelukt van mijn eigen lichaam te houden. Nog steeds niet. Dat blijft hard werken, maar ik houd nu meer van mijn lichaam dan vroeger en inmiddels ben ik dankbaar voor de eer dit wonderbaarlijke, functionerende ding te mogen bewonen.

Jezelf accepteren is, naar mijn idee, een stille, revolutionaire

daad, maar jarenlang is zelfs dat me niet gelukt.

Gaandeweg heb ik bemind en verloren. Heb ik een gebroken hart gehad. Ben ik van baan veranderd. Ben ik verhuisd naar andere huizen en landen. Heb ik nieuwe vrienden gemaakt en ben ik oude kwijtgeraakt. Heb ik zenuwinkingen en relatiebreuken doorstaan.

Ben ik ouder geworden. Ging ik mezelf beter begrijpen. Zag ik eindelijk het belang in van geld uitgeven aan rolkoffers en winterjassen. Terwijl ik dit opschrijf nader ik de veertig, wat ouder is dan mijn moeder was in die vroege herinnering van warmwaterkruiken en zusterliefde. Als er één ding is wat ik heb geleerd van dit enerverende avontuur dat leven heet, is het wel dit: zonder de tegenslagen had ik niet geweten waartoe ik in staat ben. Dankzij mijn fouten ben ik gegroeid, sterker geworden, en heb ik mezelf leren kennen. Crisissen hebben me helderheid gebracht, en soms zelfs loutering.

In oktober 2017 kwam er een eind aan een serieuze relatie. Het was een onverwachte en ongenadig abrupte breuk. Ik liep tegen de negenendertig. Twee jaar daarvoor was ik gescheiden. Het was niet een leeftijd waarop ik verwacht had single, kinderloos en onzeker over mijn persoonlijke toekomst te zijn. Ik moest, in de taal van de moderne zelfhulpcultuur, *healen*.

Daarom vertrok ik naar Los Angeles, een stad waar ik steeds maar naar terugkeer om mezelf op te laden en te schrijven. In die stad haal ik vrijer adem omdat ik zeker weet dat de zon morgen weer schijnt en ik door de acht uur tijdsverschil verrukkelijk weinig e-mails krijg na twee uur 's middags. In die tijd werkte ik als ghostwriter aan de memoires van een politiek activist, en hoewel ik me kwetsbaar voelde, alsof er een laagje huid van me was afgepeld, eigende ik me elke dag de stem toe van een sterke

vrouw die precies wist waar ze voor stond. Het was een interessante tegenstelling om na een dag achter de laptop, waar ik de uitgesproken en welbespraakte overtuigingen van deze vrouw verwoordde, weer naar mijn eigen onzekere ik terug te keren. Maar het hielp. Langzaam maar zeker ging ik me ook als mezelf sterker voelen.

In LA kwam voor het eerst het idee in me op voor de podcast *How To Fail With Elizabeth Day*. Ik had een hoop podcasts gedownload, omdat muziek me zo vlak na de breuk somber maakte, maar ik me eenzaam voelde als ik helemaal nergens naar luisterde. Een van de podcasts waar ik me op abonneerde was die van de beroemde relatietherapeute Esther Perel: *Where Should We Begin?* waarin anonieme stellen werden opgenomen terwijl ze hun problemen bespraken. Perel wist ze aan te moedigen, over de drempel te helpen en gaf op fijngevoelige wijze haar inzicht, en ik was gefascineerd door het feit dat haar cliënten hun meest kwetsbare en intieme wezen konden blootgeven. Tegelijkertijd voerde ik gesprekken met mijn vriendinnen over liefdesverdriet en verlies en deed ik mijn voordeel met hun talloze opgedane wijsheden.

Intussen vroeg ik me af hoe het zou zijn om een reeks interviews af te nemen over wat mensen van hun mislukkingen hadden geleerd. Als ik mijn eigen leven bekeek, wist ik dat alles wat ik van mislukking had geleerd veel en veel dieper ging dan alles wat haar ongrijpbare tweelingschim succes me had bijgebracht. Stel dat dat ook voor anderen gold, maar ze daar uit angst voor gezichtsverlies niet openlijk over durfden te praten? Maar stel dat dit wel een gesprek was dat we moesten voeren om ons beter en minder eenzaam te voelen als het leven niet volgens plan verliep?

We leven in tijden van geregisseerde perfectie. We filteren en

kaderen onze dagelijkse posts op Instagram om zo het beeld te scheppen dat we willen uitstralen. We worden overstelpt door een niet-aflatende stroom beroemdheden die selfies van hun bikinibody delen, zelfbenoemde *clean-eating*-goeroes die ons voorschrijven welke quinoakorrel we moeten eten, politici die foto's plaatsen over alle geweldige daden die ze in hun kiesdistrict hebben verricht, en dat kan overweldigend zijn. In deze bubbel van lachende, gelukkige mensen, bezaaid met blije emoji's en gifjes van sproeiende hartjes, is er maar weinig ruimte voor betekenisvolle bespiegeling.

Dat is wel aan het veranderen: tegenwoordig zijn er op sociale media meer moedige mensen te vinden die open zijn over hun diverse gevechten, van lichaamsbeeld tot geestelijke gezondheid. Maar ook dat voelt soms net zo gemanipuleerd als al het andere, alsof eerlijkheid inmiddels gewoon de zoveelste hashtag is.

En dan zijn er nog de meningen. Eindeloze, luidruchtige meningen, gegenereerd door een klik op de Tweet-knop. Als voormalig journalist bij de Guardian Media Group, een van de eerste persgroepen die zonder betaalmuur online reacties toeliet, weet ik uit eerste hand hoeveel agressieve, stijfkoppige drek er wordt uitgestort op internet. Tijdens mijn acht jaar als vaste schrijver bij de *Observer* is mij van alles aangewreven, onder andere dat ik zand in mijn vagina had en het verschil tussen vrouwen- en mannenhaat niet begreep, en dat ik daar alleen maar werkte omdat ik vrouw was of vanwege schimmige vriendjespolitiek (wat niet zo was). Ik hoefde maar iets verkeerd te doen – en ik ben maar een mens dus soms glipt er vlak voor een deadline weleens een foutje tussendoor dat er door de redacteurs niet wordt uitgevist – of er volgde al een brullende stormloop naar onmiddellijke verkettering. Natuurlijk had ik de feiten op een rijtje moeten hebben, dat moet elke journalist – maar naar mijn

mening stond de ophef niet in verhouding tot het vergrijp.

In zo'n klimaat wordt het steeds moeilijker om nieuwe dingen uit te proberen of risico's te nemen, uit angst onmiddellijk aan de schandpaal te worden genageld. Jim, een goede vriend van me, was mensenrechtenadvocaat in het Amerika van de jaren zestig en hij nam zaken aan die geen kans van slagen hadden, gewoon omdat het moreel gezien juist was. Vandaag de dag stemt het hem somber dat de nieuwe lichting advocaten die hij begeleidt geen zaak meer durft aan te nemen die niet geheid succes oplevert.

'En dan zeg ik tegen ze: probéér het nou tenminste! Je moet mislukken om te leren hoe het wél moet,' zei Jim tegen me tijdens een etentje. 'Wat kan jou andermans mening nou schelen? Als je helemaal alleen op een onbewoond eiland zit en moet vechten om te overleven, kan jou het dan verrekken wat een ander denkt? Nee! Dan ben je veel te druk in de weer met je vergrootglas om vuur te maken en met zwaaien naar voorbijvarende schepen, om ervoor te zorgen dat je niet de pijp uit gaat.'

Maar Jims studenten zijn opgegroeid in een tijd waarin mislukking wordt gezien als het eindstation, niet als een noodzakelijke halte in de reis naar groter succes, en dan ook nog eens in een cultuur waarin iedereen overal recht op meent te hebben en voorspelbare, ongenueanceerde reacties kan plaatsen en op meerdere platforms zijn kritiek kan uiten. Precies op het punt waarop succes het allesoverheersende ideaal is geworden, is vernedering een maatschappelijke kwaal geworden. Geen wonder dat die studenten zich lamgeslagen voelden. Geen wonder dat we onze fouten of verkeerde beslissingen liever niet toegeven.

Maar toch, hoe langer ik erover nadacht, hoe meer ik recht wilde doen aan mijn mislukkingen, omdat ze me hebben gemaakt tot wie ik ben. En al zijn negatieve ervaringen nooit leuk,

toch ben ik er dankbaar voor omdat ik achteraf gezien begrijp dat ik daardoor weer andere, betere beslissingen heb genomen. Ik begrijp dat ik er sterker van ben geworden.

Dat was het begin van *How To Fail With Elizabeth Day*, een podcast waarin ik ‘succesvolle’ mensen vroeg wat ze van hun uitglijders hadden opgestoken. De premisse was eenvoudig: ik vroeg iedere geïnterviewde me drie voorbeelden te geven van iets wat hem of haar naar zijn of haar idee niet gelukt was. Hij of zij kon overal uit kiezen, van een slechte date en zakken voor je rijexamen tot ontslag en scheiding. Het mooie hieraan was dat de geïnterviewden de regie hadden over wat er werd besproken, en zich als gevolg daarvan hopelijk makkelijker zouden openstellen. Ik was me er ook van bewust dat de keuzes van elke gast op zich al heel veelzeggend zouden zijn.

Na zeventien jaar beroemdheden interviewen voor kranten en tijdschriften, was het een spannend en bevrijdend vooruitzicht om niet over de ontmoeting te hoeven schrijven in opdracht van een bepaalde redacteur die een bepaalde invalshoek wilde hebben. Ik zou het live opnemen, zo’n drie kwartier tot een uur, en het interview zou op zichzelf staan: als een eerlijk gesprek over onderwerpen die doorgaans niet veel zendtijd krijgen.

Toen de eerste aflevering van de podcast live ging trok hij zomaar duizenden luisteraars. De tweede schoot meteen door naar nummer drie in de iTunes-top tien – boven *My Dad Wrote a Porno*, *Serial* en *Desert Island Discs*. En na acht afleveringen had ik 200.000 downloads en een boekcontract. Ik kreeg tientallen berichten per dag van bijzondere mensen die een zware tijd doormaakten en me vertelden dat de podcast hen zo geholpen had.

De vrouw die op haar vijftiende te horen had gekregen dat ze nooit kinderen zou krijgen.

De reclamemaker die vanwege chronische vermoeidheid had moeten stoppen met werken.

Iemand die ik ooit voor een krant had geïnterviewd en die contact met me opnam om me te vertellen dat zijn moeder na een stamceltransplantatie en negen dagen chemotherapie op de intensive care was opgenomen en nauwelijks nog kon ademen of praten, maar wel naar mijn podcast luisterde omdat ze daar rustig van werd. ‘Het maakt alles zoveel beter,’ schreef hij. Ik las zijn bericht terwijl ik net een boterham stond te roosteren en barstte in tranen uit. De boterham brandde aan.

De hoogleraar aan de universiteit die zei dat hij zich nu realiseerde wat onvruchtbaarheid betekende voor vrouwen en dat hij zijn vrouw en dochters nu veel beter begreep.

De student van in de twintig die een berichtje stuurde om te vragen of ze ergens mee kon helpen omdat ze zo enthousiast was over het idee.

De mensen die me vertelden dat ze zich minder eenzaam voelden, zich minder schaamden, minder verdrietig waren, minder kwetsbaar.

De mensen die me vertelden dat ze alles beter aankonden, positiever waren, zich beter begrepen voelden.

De mensen die me vertelden vroeger weleens zelfmoord te hebben overwogen; die me in vertrouwen namen over depressieve periodes; die me zo eerlijk over hun leven vertelden dat ik me vereerd voelde.

Al die mensen luisterden. Al die mensen voelden zich verbonden met het idee, dat in het refrein van ‘Love Comes Back’ zo mooi door Arthur Russell wordt verwoord: dat ‘verdrietig zijn geen zonde is’ en dat je meer zinvolle lessen uit fiasco’s haalt dan uit ongecompliceerd succes.

Het was overweldigend en ontroerend. Ik werd getroffen en

was stiekem ook verrast over de snaar die het klaarblijkelijk raakte. Ik had het altijd al als een teken van kracht gezien om je kwetsbaarheid te tonen, maar dat idee vond meer weerklank dan ik ooit had gedacht.

Die podcast is zonder twijfel het meest succesvolle wat ik ooit heb gedaan. Ik ben me bewust van de ironie. Anderen ook. Een van mijn vriendinnen begon elk sms'je aan mij met 'Bewezen mislukking, Elizabeth Day'. Een paar commentatoren betoogden dat het een verkapte vorm van opschepperij was om een reeks beroemdheden zogenaamd te laten jammeren over verloren cricketwedstrijden (Sebastian Faulks) of gênante onenightstands (Phoebe Waller-Bridge).

Kennelijk was hun redenatie dat als iemand succesvol was, diegene dan nooit echt een enorme uitglijder gemaakt kon hebben. Waarom had ik geen gasten in de podcast die midden in een mislukking zaten? Of waarom kon ik niet gewoon iedereen zijn eigen fouten laten maken, zonder ze het gevoel te geven dat ze niet goed genoeg mislukten? Was mislukking niet gewoon iets wat je moest aanpakken in plaats van erover te praten?

Mijn antwoord daarop is: het is niet zo dat ik mislukken actief propageer. Het is meer dat we er op een gegeven moment in ons leven allemaal mee te maken krijgen en dat we in plaats van mislukking te zien als een ramp die je nooit meer te boven komt, misschien beter iets van anderen kunnen leren om zo onze eigen emotionele veerkracht te versterken. Op die manier zijn we er de volgende keer dat er iets misgaat veel beter op voorbereid. Als je een succesvol iemand – iemand die van een afstandje bezien misschien alles heeft – openhartig over zijn of haar mislukkingen hoort vertellen, is dat insluitend, niet uitsluitend. Vooral als je die mensen hoort praten over depressie of hun carrière die vastliep of over stukgelopen relaties, want veel mensen maken

hetzelfde mee en zijn bang dat daarop wordt neergekeken.

Ook zul je me niet horen zeggen dat alle mislukkingen zo-
maar op één hoop kunnen worden gegooid. Er zijn dingen waar
je nooit overheen komt, laat staan dat je erover wilt praten. Er
zijn ook veel gebieden waar ik uit eerste hand absoluut niets van
weet. Ik ben me er terwijl ik dit boek schrijf terdege van bewust
dat ik zeker geen expert ben en de lezer niets anders kan bieden
dan mijn eigen ervaring. Ik ben een bevoorrechte, witte vrouw
uit de middenklasse in een wereld vol racisme, ongelijkheid en
armoede. Ik weet niet hoe het is om vanwege mijn huidskleur
elke dag microagressie te ondergaan, bespuugd te worden op
straat of een promotie mis te lopen. Ik heb geen idee hoe het is
om rond te moeten komen van het minimumloon, vluchteling
te zijn, gehandicapt te zijn, ernstige gezondheidsproblemen te
hebben of in een dictatuur te leven waarin je niet mag zeggen
wat je denkt. Ik ben geen ouder, geen man en geen huiseigenaar
en kan over die onderwerpen niet vol overtuiging meepraten.
Dat zou neerbuigend en beledigend van me zijn, en de komende
hoofdstukken zijn dan ook gebaseerd op persoonlijke inzichten,
met diep respect voor mijn onderdrukte broeders en zusters.
Misschien herken je er iets in. Misschien heb je je eigen verhaal.
Misschien krijg ik dat ooit te horen.

Ik heb door die podcast te maken en dit boek te schrijven een
hoop geleerd. Wat ik onder andere heel interessant vond toen ik
eventuele gasten benaderde was hoe anders mannen en vrou-
wen tegen mislukking aankijken. Alle vrouwen herkenden zich
meteen in het onderwerp en allemaal – op één na – zeiden ze dat
ze zoveel mislukkingen hadden gekend dat ze geen idee hadden
hoe ze die tot de vereiste drie moesten terugbrengen.

‘Ja, ik ben heel goed in mislukken want ik neem risico’s en
daag mezelf graag uit nieuwe dingen te doen,’ zei politiek acti-

vist Gina Miller. ‘En zo stel je jezelf weliswaar open voor mislukking, maar je leeft je leven wel echt... We gaan allemaal weleens onderuit, en naar mijn idee kun je daar maar beter aan wennen. Het gebeurt toch wel, dus zorg dat je een strategie paraat hebt om ermee om te gaan. Heb je die eenmaal in je achterzak, dan kun je erop uit om echt risico’s te nemen.’

De meeste mannen (maar zeker niet allemaal) antwoordden dat ze zich afvroegen of ze wel echt ergens in mislukt waren en dat ze wellicht niet helemaal de juiste gast voor deze podcast waren.

Daar is wetenschappelijk onderzoek over: de amygdala, het hersencentrum voor primitieve angst dat helpt om het emotionele geheugen te verwerken en op stressvolle situaties te reageren, wordt bij negatieve emotionele stimuli aantoonbaar makkelijker geactiveerd bij vrouwen dan bij mannen. Dit wijst er dus op dat vrouwen eerder dan mannen een sterke emotionele herinnering overhouden aan een negatieve gebeurtenis of meer piekeren over dingen die in het verleden zijn misgegaan. De cortex cingularis anterior, het deel van het brein dat ons helpt om vergissingen te herkennen en opties af te wegen, is ook groter bij vrouwen.

Volgens het boek *The Confidence Code* van Katty Kay en Claire Shipman is het domino-effect hiervan dat vrouwen stelselmatig aan hun eigen onzekerheid ten prooi vallen: ‘Vergeleken met mannen vinden vrouwen minder snel dat ze aan een promotie toe zijn; verwachten ze slechter te zullen presteren en onderschatten ze doorgaans hun talenten.’

Ik vermoed dat dit zou veranderen als vrouwen beter in staat waren hun mislukkingen toe te geven. Ik stond in elk geval versted toen de auteur Sebastian Faulks vertelde dat mislukking slechts een kwestie van perceptie was. Voor ons podcastinter-