



**HOE OUDER WE WORDEN,
HOE MINDER
HEFTIG WE REAGEREN
OP VERLIEZEN**

VERLIEZEN

KUN JE

LEREN



De een vindt meedoen belangrijker dan winnen, de ander wordt woest als-ie een spelletje verliest. Hoe leer je omgaan met verliezen? En is het misschien aan te leren? Psychologe Francisca Kramer zocht het uit.

Tekst FRANCISCA KRAMER

Niet tegen je verlies kunnen is een vervelende eigenschap. Voor de verliezer zelf, maar ook voor de omgeving. Uit onderzoek blijkt dat verlies vaak moeilijker te verdragen is voor mensen die in hun jeugd onveilig zijn gehecht. Dat zijn bijvoorbeeld mensen die niet zonder meer op hun ouders konden vertrouwen of die zijn mishandeld of verwaarloosd. Zij hebben in de volwassenheid vaak ook minder vertrouwen in anderen en zijn daardoor banger om te falen. Spelletjes of sportwedstrijden zijn beladen en gaan gepaard met grote druk – de angst om te worden uitgelachen of afgewezen is immers veel groter dan bij mensen die opgroeiden met ouders die onvoorwaardelijk van hen hielden. Ben je veilig gehecht, dan veer je makkelijker terug. Verliezen is dan geen afgang, maar juist een prikkel om het de volgende keer beter te doen.

Jongens en meisjes Ook blijkt er een verschil te zijn tussen mannen en vrouwen als het aankomt op winnen en verliezen. Dat onderscheid is al op jonge leeftijd zichtbaar. Meisjes blijken wel ongeveer net zo competitief te zijn, maar zijn vaker dan jongens gericht op 'gezelligheid' en iedereen bij elkaar houden. Competitie, waardoor verschillen juist worden benadrukt, wordt vaker aangegaan door jongens. Meisjes houden er minder van om met leeftijdsgenootjes de strijd aan te gaan, terwijl jongens wedstrijdjes vaak juist leuk vinden. In spelletjes en gesprekken gaat het bij jongens vaker over wie de beste is. Ook in de volwassenheid blijft dit verschil: vrouwen zijn vaker dan mannen gericht op gelijkwaardigheid. Dat zou te maken hebben met de voortplanting: vrouwen raken zwanger, dragen negen maanden een baby bij zich en hebben dus fysiek veel meer te verliezen als de onderlinge strijd te groot zou worden.

Het verschil tussen jongens en meisjes als het aankomt op competitie herken ik uit mijn eigen leven. Een keer heb ik mijn broer letterlijk zien stampvoeten van woede. Dat was toen ik veertien was en hij achttien en ik hem op een onbewaakt ogenblik versloeg met een potje tafeltennissen. Op de oude keukentafel in de garage van ons ouderlijk huis sloeg ik tot mijn eigen verbazing het winnende punt: 21-19. Ik zie nog de verbijsterde >

ONS BREIN WIL PIJN VERMIJDEN

blik in zijn ogen waarna hij wegstormde. Tien minuten later was hij terug. Om zijn frustratie de baas te blijven, had hij een paar rondjes om het huizenblok gerend. Dit is dezelfde broer die op zijn zevende jaar alle antwoorden van alle vragen van het bordspel *WeetjeWeetje* uit het hoofd had geleerd. Alles om maar nooit meer te hoeven verliezen van zijn zussen. Inmiddels is hij 53 en nog steeds vindt hij het moeilijk om een potje squash te verliezen.

Tijdens een spelletje zijn meisjes meer gericht op de gezelligheid dan op winnen

De emotie die ontstaat bij verliezen is meestal een mix van boosheid (op het eigen falen) en schaamte – negatieve gevoelens die ons brein koste wat het kost wil voorkomen. Onze hersenen zijn op zoek naar genot en willen pijn vermijden. Daarom worden negatieve gebeurtenissen extra intens ervaren, veel heftiger dan positieve. Een van de onderzoekers die dit aantoonde, is Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman. Hij liet zien dat we ons veel meer laten leiden door negatieve dan door positieve ervaringen. Denk maar eens terug aan een verlieservaring die veel indruk op je heeft gemaakt. Veel mensen kunnen de frustratie, de woede en schaamte zonder problemen naar boven halen. Terwijl een positieve ervaring van lang geleden veel moeilijker terug te halen is. Door de emoties die bij verlies ontstaan extra hard binnen te laten komen én heel goed op te slaan in het geheugen, raken we nog meer gemotiveerd om verlies in de toekomst te voorkomen. Dit heeft te maken met ons overleefinstinct. Om te overleven is winnen immers beter dan verliezen.

Onzeker

Carlijn (52) worstelt al haar hele leven met angst om te verliezen. “Het geef mij het gevoel dat ik minder waard ben dan de ander en dat maakt me onzeker.” Ze heeft er in haar leven veel last van

gehad en is er zelfs vriendschappen door kwijtgeraakt. “Toen ik met mijn oud-buurvrouw een vintage kledingzaak begon en zij daar veel aandacht voor wist te genereren, kon ik daar totaal niet mee omgaan. Ze kwam uit de pr-wereld en kende veel journalisten. Elke keer wist ze weer een artikel in een blad of zelfs een item op tv te ritselen – ze mocht zelfs een keer aanschuiven bij *Koffietijd*. Ze deed het natuurlijk voor onze zaak, maar ik werd boos op haar en beschuldigde haar ervan dat ze zich beter voelde dan ik en vooral zichzelf in de schijnwerpers wilde zetten. Terwijl eigenlijk het omgekeerde waar was: ik voelde me minder waard dan zij en elke keer als zij aandacht kreeg, kromp ik ineem. Ze maakte veel complimenten, maar ik vond dat neerbuigend. ‘Hoezo ben jij in de positie om mij te beoordelen?’, zei ik dan. Ik geloofde gewoon niet dat ze het meende en dacht dat het een manier was om mij klein te houden. Ik schaam me ervoor om het toe te geven, maar op een dag kon ik het niet meer opbrengen om elke keer geconfronteerd te worden met mijn onzekerheid. Ik ging niet meer naar de zaak en zei dat ik een burn-out had. Ze vond het heel erg voor mij...”

John McEnroe

Therapie heeft Carlijn doen inzien dat haar gedrag voortkwam uit onzekerheid die wortelt in haar jeugd. “Mijn moeder voelde zich ook nooit goed genoeg en was altijd in de weer mijn vader te pleasen, er goed uit te zien en zo slank mogelijk te zijn. Ik heb daardoor impliciet de boodschap meegekregen dat je niet als vanzelf goed genoeg bent. Met een vader die enorm de nadruk legde op presteren, was dat een vrij giftige cocktail. Ik ben blij dat ik me er nu bewust van ben. Zo kon ik mijn eigen kinderen anders opvoeden en leer ik langzaam maar zeker beter omgaan met mijn faalangst.”

Een (niet zo) fraai voorbeeld van heftig verzet tegen verlies, is de Amerikaanse tennisser John McEnroe. Binnen de sportwereld, maar ook daarbuiten staat hij nog altijd bekend als een slechte verliezer. De grandslamwinnaar die begin jaren tachtig de toptennislijsten aanvoerde, goede



met rackets, schold tegen de scheidsrechter, accepteerde zijn uitballen vrijwel nooit en werd zelfs kwaad op het publiek dat hem dan ook veelvuldig uitjoelde. In de NPO Plus documentaire *Borg-McEnroe* is te zien hoe verschillend beide tennissers met wedstrijdspanning omgingen.

De emotie die ontstaat bij verliezen is een mix van boosheid en schaamte

De Zweedse Björn Borg, ook een slecht verliezer in zijn puberteit, werd dermate gedruild door zijn coach dat hij uiteindelijk alle emoties binnenhield. Uiterlijk gezien was hij de kalmte zelf, maar in de documentaire wordt duidelijk dat hij zijn emoties zo erg onderdrukte dat dit tot een dwangstoornis leidde. Zowel alle emotie onderdrukken als het er allemaal ongefilterd uit gooien, is niet aan te bevelen.

Keihard drillen

Hoewel slecht tegen je verlies kunnen nooit helemaal zal verdwijnen, neemt de heftigheid vaak wel af naarmate je ouder wordt. Extreme eigen-

LEERMOMENT VOOR KINDEREN

Leren omgaan met verliezen begint in de jeugd. Orthopedagoog Miriam Streur over winnen en verliezen bij kinderen: “Hoe een kind omgaat met winst en verlies heeft te maken met zijn of haar karakter plus de voorbeelden die het krijgt uit zijn omgeving. De benodigde eigenschappen om goed met verlies te kunnen omgaan, zoals beheersing, zijn bij een jong kind nog niet ontwikkeld. Kinderen kunnen nog niet kalm blijven en moeten dat leren, net als doorzetten. Wat je bij een kind wel al kunt herkennen, is de wens om te winnen, teleurstelling bij verlies en frustratie als het niet gaat zoals hij graag zou willen. Het ene kind heeft een sterkere wens om te winnen dan het andere, terwijl een volgend kind meer last heeft van teleurstelling bij verlies. Het is belangrijk dat kinderen verlies gaan ervaren als een kans om te leren en dat het loont om door te zetten en doelen te stellen.”

schappen worden na het 35e levensjaar sowieso minder. Persoonlijheidsvragenlijsten laten zien dat na die leeftijd karakters stabiliseren. Mensen worden milder en waarderen andere dingen, vaak ook omdat er inmiddels kinderen zijn waardoor de aandacht verschuift van jezelf naar het kroost. En die kinderen kunnen ons soms een flinke spiegel voorhouden. Goed verliezen is een hele kunst en onder andere afhankelijk van je genenpakket. Vaak zie je dat het ‘in de familie’ zit. Neem bijvoorbeeld de kinderen van mijn broer en zijn vrouw. Vooral mijn neefje lijkt hierin sprekend op zijn vader en >

Jong **GELEERD...**

Leer de verschillende eigenschappen herkennen en erken de verschillende emoties die daarmee gepaard kunnen gaan.

Neem het verlies serieus door de emoties die je bij je kind ziet serieus te nemen. Alleen dan kunnen je kinderen leren om door te zetten.

Help je kinderen na verlies weer de regie te krijgen. Voelt je kind geen regie, dan kan het de controle terugpakken door op te geven: 'Ik stop ermee', of 'Hier heb ik geen zin in'. Spreek de creativiteit aan van je kind en vraag wat hij of zij de volgende keer kan doen bij verlies. Vraag ook hoe het spel toch leuk kan blijven, zelfs al wordt er verloren.

Van proberen kun je leren, dus maak er een leermoment van. Wat heb je hiervan geleerd en wat kun je de volgende keer misschien anders doen?

kon totaal niet tegen zijn verlies. Zijn moeder Bruiny: "We hebben hem hier keihard in gedrild. Nooit expres laten winnen, maar na verlies – hoe ellendig hij zich ook voelde en hoe hard hij ook zat te huilen onder de tafel van ellende – tranen drogen, zusje aankijken, een hand geven en feliciteren."

Maar meedoen vanwege het spel in plaats van de knikkers? Nee, dat zeker niet. Goed leren verliezen is belangrijk, maar leren winnen ook. Voor de winst gaan, betekent vaak hard werken, doorzetten en zelfverbetering. Niet tot het gaatje gaan, maar erdoorheen.

Dat we willen winnen, komt door ons overleefinstinct

Incasseren

Sportpsycholoog Stephanie Kuiper, verbonden aan het Johan Cruyff College, gebruikt het woord faalangst liever niet. Zij heeft het over wedstrijdspanning of prestatiedruk. "Juist onder druk is het heel belangrijk je emoties te reguleren. Naast je techniek en fysieke conditie zijn ook je mentale vaardigheden te trainen. Bijvoorbeeld door te letten op ademhaling, even te bewegen als je spanning in je lijf voelt en rituelen bedenken die kunnen helpen bij de concentratie." Het woord 'verlies' gebruikt ze vrijwel nooit, liever heeft ze het over het 'incasseren van tegenslag'. "Verlies staat niet in het woordenboek van een sporter", legt Stephanie uit. "Tegenslag is breder, dat kan ook een blessure zijn – iets wat voor een topsporter net zo erg is als verlies: je mist je sociale contacten binnen de sport, kunt je energie niet kwijt en kunt jezelf niet meer meten met anderen." Stephanie leert haar studenten zeker niet dat het de poging is die telt. "Daar heb je niks aan", zegt ze. "Tot een jaar of tien kun je de uitdrukking 'van proberen kun je leren' gebruiken, daarna hebben we het over experimenteren met het inzetten van vaardigheden."

Misschien wel net zo belangrijk als leren verliezen, is charmant winnen. Mijn oma zei het vroeger al tegen ons: "Gun die ander ook een puntje." En ook Bruiny's moeder heeft haar dat ingeprent. "Soms zit de echte winst in het goed kunnen verdragen van je verlies. En als je wint: denk dan ook aan hoe je tegenstander zich voelt." □

WEL OF NIET TEGEN JE VERLIES KUNNEN ZIT VAAK IN DE FAMILIE