

Jak porażkę zmienić w sukces?

Porażka, czyli moment, w którym uświadamiamy sobie, że popełniliśmy błąd – to wielka chwila w ciągu naszego dnia – mówi trener personalny Miłosz Brzeziński. Dobrze wykorzystana może uczynić z nas człowieka sukcesu.

Odpowiednia wiedza może pomóc nam zmieniać własne porażki w sukcesy. Psycholodzy sugerują, że aby ją osiąść, trzeba obserwować innych, zwłaszcza dzieci.

Z pieluch się wyrasta

Aby lepiej poradzić sobie z porażką, należy obserwować dzieci, które uczą się chodzić – mówi Miłosz Brzeziński, trener rozwoju osobistego. Kiedy malec stawia pierwsze kroki, przewraca się i podnosi. Zwykły upadek nie jest dla niego powodem do rozpacz, chyba że wystraszeni rodzice przekonają go, że to wielkie nieszczęście. Dziecko z każdym potknięciem doskonali umiejętność chodzenia. Tymczasem dorośli najchętniej chcieliby uczyć się przez ołśnienie.

Raz to za mało

Brzeziński opowiada, że często wysłuchiwał narzekań tych, którym coś w życiu się nie udało. „Robiłem prezentację i mi nie wyszło. Do niczego się nie nadaję. Nie ma sensu więcej próbować.” - Pytam ich wtedy, który raz w życiu to robili? – mówi Brzeziński. Odpowiedź brzmi: pierwszy. – No to, jak miało wyjść? – zastanawia się. Kiedy uwierzymy, że do czegoś się nie nadajemy, przestajemy próbować i nie dajemy sobie szansy, żeby się tego nauczyć. W pewnym sensie jeśli ktoś czegoś nie potrafi, znaczy to tylko, że za mało razy próbował.

Porażka w służbie sukcesu

Brzeziński podkreśla, że ludzie, którzy odnoszą sukces popełniają jednego dnia do południa więcej błędów niż ludzie, którzy sukcesów nie odnoszą przez cały miesiąc. – Człowiek sukcesu, kiedy przewróci się, mówi: „nie udało się, trzeba to zrobić inaczej”. Otrzepuje się i idzie dalej. Okresy, kiedy nie popełniamy błędów to oczywiście czas naszego tryumfu, których wcale nie celebруем i najczęściej przegapiamy. Nie popełniamy błędów robiąc coś, bo już wcześniej się tego nauczyliśmy i swoją liczbę błędów w tym zakresie mamy za sobą. Wykorzystujemy wiedzę, którą już posiadaliśmy. Porażka to natomiast wielka chwila naszego dnia, ponieważ jest to moment, kiedy możemy nauczyć się czegoś nowego.

Zamiast dobrej rady

Aby lepiej radzić sobie z porażką, spróbujmy pomóc innym w podobnej sytuacji. - Kiedy przychodzi do nas osoba, która uważa się nad sobą, ponieważ coś jej nie wyszło, możemy czasem założyć, że nie przyszła po radę, ale tylko po wsparcie. Chce usłyszeć, że wszystko będzie dobrze. I to należy jej powiedzieć. Jest to szczególnie istotne w relacjach rodzinnych. Członek rodziny bardziej niż rady potrzebuje od najbliższych wsparcia. Chce po prostu usłyszeć, że się go kocha.

Tak, ale.....

Bywa też inaczej. Wiele osób uwielbia grać w grę pt. „Tak, ale...”. Kiedy próbujemy takiej osobie coś poradzić, np. żeby zmieniła pracę, ona odpowiada: „tak, ale je nie mogę, bo mam kredyt w banku”. Wtedy sugerujemy np., że może mąż mógłby znaleźć lepiej płatne zajęcie. Nasz rozmówca powtarza znów: „Tak, ale on nie może...”. I tak za każdym razem. Brzeziński radzi, aby wtedy prowokacyjnie wyprzedzić litanię niemożności i powiedzieć: „na pewno nic się nie da zrobić, bo jak by się dało, to byś to zrobił”. Być może wtedy nasz rozmówca sam zacznie kombinować, jak rozwiązać problem.

Obserwacja i próba pomocy innym bardzo pomaga w radzeniu sobie samemu z porażką. Pozawala uświadomić sobie pewne mechanizmy postępowania i uczy szukania pozytywnych rozwiązań. Bo tak naprawdę po porażce co nam pozostaje? - Poszukać drogi na to, żeby otrząść spodenki i iść dalej. To, że w pierwszej chwili tego sposobu nie widzimy, nie znaczy, że go nie ma. A zwykle dalej dochodzą Ci, którzy na otrzepywanie spodenek poświęcają tyle czasu, ile potrzeba☺. Nie więcej – tłumaczy trener personalny.