

О ПОРАЖЕНИЯХ И ПОБЕДАХ...



Яна Зеленская,
основатель, тренер

www.lighthouselab.ru

В последнее время часто вижу посты о важности неудач. Начала размышлять – почему вдруг столько внимания? Неужели учиться можно только на своих неудачах? Неудачи – часть жизни? Несомненно. Неудачи – оборотная сторона успеха? Конечно. Они составляют целое, и в этом гармоничны.

Но все-таки почему? Людям стало тяжелее принимать свои промахи? Мы все на виду благодаря социальным сетям и расширившемуся кругу знакомых. Наверное, не вполне. Судя по тому, какое значение большинство наших родителей уделяли отметкам как формальной оценке своего, а потом и нашего успеха на протяжении последних лет 30-40, поводов корить себя и других осталось столько же.

Почему вдруг поражения или неудачи тяготят стать мерилom будущего успеха? Конечно, здесь есть два аспекта, как минимум. Первый – тот, кто не ошибается, тот, значит, и ничего не делает. Даже чисто статистически, чем больше попыток вы совершаете, тем больше будет вероятность неудач. Они, скорее всего, будут. Помните, в фильме «Приходите завтра» педагог по вокалу говорит героине: «Время легких успехов пройдет! Должно пройти...» То есть, у кого-то и не проходит. И количество неудач и их серьезность – только оценочное суждение самого владельца и создателя этих неудач.

И другой аспект – психологическая оценка поражения. Для кого-то неудачно

пройденное интервью – трагедия, а кто-то оставляет созданные и успешные компании из-за разногласий с акционерами, чтобы создать новые, и относится к этому как к новому витку и готов год-два терпеть определенные лишения, в том числе финансовые, чтобы обрести свободу. И эта субъективная оценка во взрослом возрасте уже сформирована – детским, подростковым опытом, реакцией родителей и значимых фигур на ваши успехи и неудачи. Предыдущий школьный и студенческий опыт уже дал вам пример того, как вы реагируете. Встречаясь с новыми неудачами, вы скорее повторяете свой паттерн. Тот, кто решил, что неудачи есть его путь познания успеха, скорее нуждается в переосмыслении предыдущего опыта и снижении влияния мнений других людей, в том числе родных и близких. Не ждите новых провалов – вы имеете этот опыт! Открывайте другой полюс – радуйтесь своим победам: большим и не очень, любимым. Этот опыт в состоянии поддержать человека в течение даже многих лет, там можно черпать силы, искать ресурсы. Ведь вы помните, какой восторг испытали, поступив в институт, сдав сложные экзамены, победив в школьном конкурсе? Пусть это придает вам сил!

Так ли уж нужен гимн неудачам? Неудачи были, есть и будут у каждого из нас. Но когда мы киваем в сторону известных людей – мол, вон он 5 лет был неудачен в своем деле, профессии и т.д., давайте представим себе, а скольким не удалось

«подняться» после череды неудач; может, мы просто о них ничего не знаем, они уже вне нашего круга общения? Возможно, им не удалось вынести положительный опыт из неудачи?

Да, неудачи можно и нужно анализировать, ведь иногда они возникают, потому что мы там недоделали, тут недосмотрели, пустили на самотек. А иногда сделали все, что могли...

Но, на мой взгляд, ресурс – в вашем опыте побед, удачах, которые казались невозможными, в каждодневном движении в цели. Если этот ресурс работает на вас, то этот полюс достигим! Не собирайте все камни неудач на своем пути – не они научат вас побеждать.

Я очень хотела найти статистику или исследования о влиянии на наше самочувствие и психологический настрой именно успехов и удач. Нашла эту: hbr.org/2011/05/the-power-of-small-wins.

Основная мысль этой статьи, которая близка именно мне, что крупные удачи и победы, которые могут стать прорывом, – редки. Но следует учиться замечать свои небольшие, но значимые шаги в направлении большой цели, запоминать свои позитивные реакции, потому что а как же иначе вы узнаете свой самый большой успех, когда встретите его?