

x da questão

Quem não admite seus erros tende a ficar cada vez mais na defensiva, sem querer aceitar que errou. Resultado: torna-se agressivo e sempre coloca a culpa nos outros, na vida, nos acontecimentos.

O lado
B (om)
do erro

Você é o tipo de pessoa que não permite escorregar e tem dificuldade de admitir que está equivocada? Pegue leve! Entender o que a levou ao erro é uma maneira de conhecer melhor a si mesma, se aperfeiçoar e buscar o novo com tranquilidade

por Danielle Reis

É difícil mesmo aceitar que a gente falhou. Um misto de culpa, angústia, baixa autoestima, insegurança e medo surge como uma forma de punição. Depois, a tendência é passarmos a agir numa zona de conforto, deixando de correr riscos para não fracassar novamente. Mas como diz o ditado: Quem não arrisca não petisca! Errar no trabalho, nos relacionamentos ou com os filhos, por exemplo,

tomando consciência do engano, faz parte do crescimento pessoal, da evolução e do sucesso. Refletir sobre a situação, pensar em como ela poderia ter sido diferente e seguir em frente, partindo para outras soluções, traz confiança, coragem e oportunidades. "O ideal é não ficar lamentando. No primeiro momento pode parecer cômodo, mas a médio ou longo prazo não vai além da estagnação e apatia", diz a escritora americana Alina

Tugend em seu livro *Sem Medo de Errar* (Ed. Zahar). "Não devemos pensar que temos que fazer tudo com perfeição e que se não fizermos somos fracassadas. Essa mentalidade cria relacionamentos nos quais os envolvidos passam a maior parte do tempo se censurando mutuamente ou repassando a culpa em vez de procurar a solução", explica a psicóloga e coach empresarial Lizandra Arita, da Arita Treinamentos (SP).



OOPS!

Os tipos de erros

Existem basicamente dois: quando você erra tendo certeza de que está no melhor caminho e quando comete um equívoco inconscientemente...

X Erro "acertado" Você acredita que realizou uma tarefa da melhor maneira possível até que alguém diz que não era bem aquilo e que o resultado ficou abaixo do esperado. Pode acontecer por você ter conceitos equivocados, incompetência, falta de cuidado ou de parâmetro.

✓ Solução Antes de sair se justificando, avalie se você realmente falhou. Procure ter controle racional da situação e pergunte com humildade: Onde acha que errei? Por quê? Preste atenção nos argumentos e analise-os. Se admitir que errou, assuma e peça desculpas. "Dessa forma você mostra responsabilidade em relação ao que fez e evita futuros enganos", afirma Alina Tugend. Agora, se discorda que errou, mostre seu ponto de vista. "Quando fazemos a tarefa na melhor das intenções, sabemos como nos justificar", diz Lizandra.

X Erro incontrolável Acontece quando exprimimos uma reação do inconsciente. Exemplo: você grita com seu filho e depois se arrepende. Ao perceber a cena, o estrago já foi feito. Você sabe que errou, mas naquele momento não conseguiu controlar o impulso da raiva. Esse tipo de erro pode ter origem em desequilíbrios psicológicos ("foram perversos comigo, agora sou com os outros") ou em sentimentos como inveja e ciúme.

✓ Solução Reconheça a principal causa do erro e deseje mudar. "No caso acima, a pessoa terá de perceber o que a incomoda na atitude do filho", declara Lizandra. É importante trabalhar o inconsciente para entender de onde vem o impulso equivocado e procurar demonstrar novas atitudes. Você verá que no próximo episódio a ação e a reação serão completamente diferentes.

Enfrente os obstáculos

Para superar os erros e obter sucesso é preciso estar disposta a admitir, receber críticas, confiar em si mesma e em quem está dando o feedback. "A pessoa deve aceitar esse retorno como algo benéfico. Se enxergá-lo como ameaça, não mudará as atitudes nem aprenderá com os erros", explica Jorge Matos, presidente da consultoria Etalent (RJ).

O problema é que algumas pessoas não conseguem mudar o rumo, porque já têm hábitos arraigados. Quem fuma, por exemplo, sente apenas o prazer do cigarro e não é capaz de admitir que o vício faz mal. A pessoa vê o abandono como algo penoso. Para Jorge Matos, só nos transformamos quando a situação causa um desconforto muito grande, como dor, angústia ou perda. Por isso, é fundamental enxergar os benefícios da mudança de curso e, assim, caminhar para o acerto. Vamos lá, aprenda a ver o lado positivo do erro e torne-se mais produtiva e realizada!

É errando que se aprende

Sim, há boas lições que assimilamos ao errar se tomarmos consciência do engano cometido:

Feedback

O termo em inglês, que significa retorno de informação, é importante porque nos faz perceber onde erramos e nos dá a chance de rever as atitudes para obter êxito.

O ideal é que os outros apontem os equívocos de forma construtiva, enfatizando o que você fez (ou tem) de bom e mostrando os caminhos que podem ajudá-la a se aperfeiçoar. "Isso contribui para que a pessoa tenha vontade de continuar tentando", reforça Lizandra.

Crescimento pessoal

As falhas devem ser encaradas como oportunidades de aprendizagem. Elas nos dão a chance de ter uma noção realista de desempenho, de avaliar o que funciona ou não e de

mudar para não errar novamente. Geralmente, o erro fica gravado na memória e, ao lembrar-se dele, nos tornamos mais atentas.

Autoconfiança

Ao identificar que errou é natural, no início, sentir-se inferior. Mas ao não desanimar e tentar realizar a questão de forma correta, sua segurança volta ao patamar anterior ou até a um nível superior, já que o sentimento é de superação. Isso ajuda a agir com tranquilidade numa crise ou na tomada de decisões. Dizer não sei ou não consigo só mina a autoestima, piorando o problema. Com a confiança em baixa você não se defende ou argumenta, dando a impressão de que pode voltar a cometer os mesmos erros.

Sucesso

Perseguir o acerto, mesmo que para isso haja tropeços no caminho, tende a levar ao sucesso. Mas, atenção, não vale encarar com sofrimento. É preciso ter em mente que a vida é feita de ganhos e perdas e a soma dos dois lados é importante para o nosso crescimento. Falhar é apenas uma das possíveis consequências do desafio — o erro pode não ocorrer. Errar não significa ser ingênuo, mas, sim, que teve a coragem de experimentar. Veja bem: se o cientista americano Thomas Edison não tivesse insistido mais de mil vezes na criação da lâmpada, não saberíamos o que é a luz elétrica. Ele chegou ao seu objetivo por meio de erros e acertos.