

# Dlaczego warto pozwolić sobie na **niedoskonałość**?

tekst: dr MARTYNA GORYNIAK



„Bądź najlepszą wersją siebie” – słyszymy zewsząd. Najczęściej oznacza to: ukryj swe niedoskonałości, zmilcz porażki. A przecież nasze życie to w dużym stopniu historia popełnianych błędów, one wyznaczają nasz los. Dokąd nas zaprowadziły? Czy z perspektywy czasu niektóre z nich nie okazały się najlepszą rzeczą, jaka mogła nas spotkać? Czy to nie dzięki nim staliśmy się tą osobą, jaką jesteśmy?

---

# P

## Poszukujemy autorytetów

„Pewien zdesperowany uczeń, który zajmował się lepieniem glinianych dzbanków, udał się do swojego nauczyciela, mówiąc, że jest bliski tego, by zrezygnować z doskonalenia swojego rzemiosła. Skarżył się na to, jak bardzo jest nieuważny i że na każdych dziesięć wykonanych garnków dziewięć pęka lub rozbija się w czasie lepienia lub wypalania. Jestem do niczego – powiedział uczeń. Często jestem tak zdenerwowany, że boję się już podjąć kolejną próbę, bo wiem, jak wiele z nich zakończyło się niepowodzeniem. Nauczyciel przyglądał się temu ze spokojnym uśmiechem. Zapytał ucznia: Ile więc kosztuje garnek u ciebie? Uczeń odpowiedział: dziesięć drachm, ale na każdych dziesięć garnków dziewięć zbijam. No tak – powiedział nauczyciel – czyli na każdym zbitym garnku zarabiasz jedną drachmę. Uczeń zachnął się: Nic na nim nie zarabiam, wyrzucam go. Na co nauczyciel: Każdy zbity garnek prowadzi do tego, który na końcu będziesz mógł sprzedać, jest więc wart 1 drachmę. Czy tak?

Uczeń się uśmiechnął i spokojnie wrócił do pracy”.

Kto z nas nie zna uczuć, jakie przeżywa uczeń w tej buddyjskiej opowieści? Rozczarowanie, despe-

racja, chęć rezygnacji, lęk przed podjęciem kolejnej próby, może nawet rozpacz... Wszyscy jesteśmy amatorami w życiu, wyrzuconymi w chaos świata i starającymi się odkryć jego tajemne reguły. Staramy się postępować dobrze, ale nie wiemy, co tak naprawdę oznacza dobrze. Testujemy i sprawdzamy. Jesteśmy nieudolni, potykamy się, pocimy...

W naturalny sposób poszukujemy oparcia w autorytetach i nauczycielach. W przytoczonej historii nauczyciel pozostaje wobec porażek ucznia życzliwy, ale także powściągliwy i neutralny. Nie udziela rad, nie proponuje swojego przykładu, nie poucza; po prostu rozumie i życzliwie wspiera jego zmagania. Proponuje natomiast zmianę perspektywy. Akceptuje fakt, że dziesięć garnków musi zostać rozbitych, żeby powstał dziesiąty, który można będzie sprzedać.

Czy w życiu często nie jesteśmy niecierpliwi jak uczeń? Nie chcemy czekać, pragniemy efektów natychmiast; chcemy, by każde nasze działanie było doskonałe i prowadziło do pożądanego przez nas rezultatu. Trudno nam zaakceptować stan „nie wiem”, „nie potrafię” bez oceniania siebie.

## Składamy się z błędów

Nasze życie to w dużym stopniu historia popełnianych przez nas błędów oraz prób ich naprawienia. Składamy się z naszych błędów, one nas konstytuują, określają, decydu-

ją o naszej indywidualności i opisują nasz swoisty los.

Czym jest błąd? Z reguły jako błąd określamy to, co nie prowadzi do pożądanego rezultatu. Oce- na tego zależy jednak od przyjętej perspektywy. Może ona się zmieniać na przestrzeni czasu i często tak się dzieje. Możemy także myśleć o życiu w ten sposób, że nie ma w nim błędów, są tylko konsekwencje. Tylko informacje, z których możemy zrobić na przyszłość lepszy użytek. Kiedy patrzę na swoje życie, to oczywiście jest w nim wiele rzeczy, które zrobiłbym dzisiaj inaczej. Czy jednak były to błędy? Czy z perspektywy wiedzy i doświadczenia, które mam dzisiaj, mogę oceniać decyzje, które kiedyś podejmowałam? Zwykle działałam w najlepszej wierze, czyli podejmowałam decyzję, którą wtedy uważałam za najlepszą. Gdybym mogła zrobić coś innego, zrobiłbym to.

A z drugiej strony, dokąd zaprowadziły mnie moje pomyłki? Czy z perspektywy czasu niektóre z nich nie okazały się w gruncie rzeczy najlepszą rzeczą, jaka mogła mnie spotkać? Czy to nie dzięki nim stałam się tym, kim jestem?

Jak pisze Joseph Badaracco, amerykański pisarz i profesor etyki biznesowej w Harvard Business School, pisze: „Ci złoci chłopcy, przekazujący kolejne piętra w dużych korporacjach, którzy osiągnęli sukces za sukcesem, nie dotknęli jeszcze stopą ziemi. Nigdy nie nauczyli się upadać, skąd zatem mogą wiedzieć, jak mają wstać”. Jego zdaniem więcej uczymy się, korzystając

## Jesteśmy uczeni tego, byśmy od razu robili dobrze. A jeśli popełniamy błędy, abyśmy nie przyznawali się do nich, by uniknąć opinii nieudacznika. A przecież, jak dowodził Antoine de Saint-Exupéry: „Kochać można tylko to, co niedoskonałe”.

z naszych porażek niż z sukcesów. Porażki są zwykle kosztowne, mobilizują cały nasz system poznawczy do analizy i dokładnego przyglądania się temu, co się stało. Często są dla nas impulsem do zmiany. Uczucia, które im towarzyszą, potrafią nas bardzo głęboko dotknąć i przez to są transformujące.

Neuronauka pozwoliła stwierdzić jednoznacznie, że ludzki mózg jest przede wszystkim ukierunkowany na unikanie porażek. W ten sposób ewolucja starała się wyeliminować te błędy, które mogą nas kosztować życie. Z perspektywy przetrwania ważniejsza jest analiza sytuacji porażki, bo to chroni nas przed popełnieniem kolejnych błędów, które mogą dla nas być groźne. To właśnie dlatego porażka powoduje tak gwałtowny alert w całym naszym organizmie. Mobilizuje i pobudza.

Sukcesy utwierdzają nas tylko w poczuciu własnej doskonałości. Na drodze prostych błędów poznawczych ignorujemy fakt, że sukces jest w stopniu większym, niż chcielibyśmy przyznać, skutkiem szczęścia.

### **You can fail – możesz ponieść porażkę**

Od dziecka jesteśmy uczeni, by się nie brudzić i nie pomylić. Popel-

nianie błędów nie świadczy o nas dobrze. Żyjemy w kulturze nieustannej pracy nad samodoskonaleniem. W kulturze perfekcjonizmu błędy i potknięcia nie są mile widziane, powinny być zatem skrzętnie ukrywane. „Bądź najlepszą wersją samego siebie” – słyszymy zewsząd. Rzadko jednak jest to zaproszenie do ciągłego wewnętrznego procesu pracy nad sobą. Najczęściej jest to apel skierowany w naszą stronę, byśmy starali się, by rzeczy wyglądały lepiej, niż w rzeczywistości się mają. W życiu nie ma takiego przyzwolenia, jak w komisjach lotniczych, które widzą wartość w badaniu porażek i wyciąganiu z nich wniosków. Jesteśmy uczeni tego, byśmy od razu robili dobrze. A jeśli popełniamy błędy, abyśmy nie przyznawali się do nich, by uniknąć opinii nieudacznika. A przecież, jak dowodził Antoine de Saint-Exupéry: „Kochać można tylko to, co niedoskonałe”.

Jedna z moich studentek przygotowała wspólnie z niepełnosprawnymi aktorami spektakl zatytułowany: „You can fail” (czyli: możesz ponieść porażkę). Opowiadała mi, jak ogromny był emocjonalny rezonans młodych ludzi, którzy oglądali ten spektakl. Czy nie jest tak, że w naszej perfekcjo-

stycznej kulturze przyzwolenie na to, że można ponieść porażkę, jest źródłem ogromnej i niewymownej ulgi.

### **Surowy sędzia**

Abyśmy mogli skorzystać i poznać, czy przeanalizować sytuację, która skończyła się porażką, potrzebujemy móc korzystać z naszych procesów poznawczych. Spróbować odkryć związki przyczynowo-skutkowe bez wprowadzania oceny i bez ataku na siebie.

To jednak często jest bardzo trudne, gdy nasze „patologiczne superego”, surowy sędzia, czyli karząca instancja wewnątrz nas, obraca nasze błędy przeciwko nam. W tym procesie wewnętrznej krytyki jesteśmy beznadziejni, skoro popełniliśmy błąd. Wtedy błędy, czyli sytuacje, które przebiegły niepomyślnie, stają się porażkami, to znaczy czymś, co wystawia nam złe świadectwo i może uruchamiać globalne krytyczne myślenie na własny temat. Pojawiają się toksyczne myśli, takie jak: „Jesteś beznadziejny”, „Znowu to zrobiłaś”, „Ale z ciebie idiota”, „Tylko tobie mogło się to zdarzyć”... Komu z nas nie zdarzyło się słyszeć takich myśli w swojej głowie.

„Jestem idiotką, znowu się spóźniłam” – takie myślenie przenosi naszą uwagę z poziomu analizy związków przyczynowo-skutkowych na poziom globalnej oceny nie tylko zachowania, ale nas jako osoby.

Przestajemy wtedy zajmować się sytuacją i zaczynamy zajmować się ochroną naszego „ja”. Tłumaczeniem się, uległością lub buntem. Główna część naszej psychicznej energii zaczyna być przeznaczona na naprawienie tej straty, jaką wewnętrznie ponieśliśmy. To zawęża nasze pole widzenia rzeczywistości i koncentruje na ochronie systemu „ja”.

Oczywiście zdarzają się pomyłki, które mają charakter sabotażu

wewnętrznego, czyli są sposobem, w jaki anulujemy i unicestwiamy podejmowane przez nas wysiłki. Czasem widzimy nasze powtarzające się błędy i z góry wiemy, do jakich skutków prowadzą. Autosabotaż wewnętrzny to ogromny temat i materiał na odrębny artykuł. Dość powiedzieć, że jeśli w naszym życiu obserwujemy powtarzającą się sytuację, w której wiele naszych konstruktywnych zachowań i wytrwałych działań zostaje zniszczonych przez pomyłkę lub zaniedbanie, co niweczy całość, to prawdopodobnie mamy do czynienia z czymś więcej niż z monologiem wewnętrznego krytyka. On zaczyna mieć wtedy moc sprawczą i wyraża się w działaniu.

Niektóre nasze błędy mają nieodwracalny charakter i naprawdę powodują trwałe uszkodzenie albo zniszczenie czegoś, co jest dla nas cenne, np. ważnych relacji. Życie to nie bajka i nie wszystko kończy się w nim happy endem. Spójrzmy na nasze wcześniejsze relacje, które się nie powiodły. Kiedy wyjdziemy z pozycji ofiary, w której za niepowodzenie potrafimy obwiniać wyłącznie drugą osobę, to dostrzeżemy, jak sami poprzez nieuważność i błędy zniszczyliśmy coś, co kochaliśmy albo nadal kochamy. Cierpienie, które wtedy przeżywamy, bywa bardzo dotkliwe i bolesne. Jesteśmy w stanie żałować, odczuwać prawdziwą winę i naprawę przeproszać. Być może głównie to czyni nas ludźmi.

reklama

&gt;

# Mam alopecję

Mimo braku włosów,  
chcę być traktowana jak inni!

2 osoby na 100 doświadczają utraty włosów.  
Być może znasz kogoś, kto zмага się z **alopecją**  
i chcesz wiedzieć jak okazać wsparcie.



Zeskanuj kod QR,  
aby dowiedzieć się więcej



## Opowieści z norweskiego przedszkola

Ostatni weekend spędziliśmy z moim partnerem u znajomych w Norwegii. Niedaleko Oslo, w małej miejscowości w domu, w którym wychowuje się dwoje małych dzieci, wydarzyła się dramatyczna sytuacja. Otóż w piątek wieczorem, zanim dzieci położyły się spać, okazało się, że w przedszkolu została ulubiona przytulanka, z którą codziennie zasypia czteroletnia dziewczynka. O tej godzinie przedszkole było już zamknięte. Kiedy stało się jasne, że owieczka zostanie w przedszkolu do poniedziałku, nie było końca rozpacz i tęsknocie. Tata (bo mamy akurat nie było wtedy w domu) z wielkim spokojem przyjmował wszystkie te uczucia i towarzyszył swojej córeczce, cały czas podkreślając, że tak jest rzeczywistość – owieczka do poniedziałku zostanie w przedszkolu. Wspólnie zastanawiali się, co w tej sytuacji można zrobić. Tata zadeklarował, że zadzwoni rano do jednej z wychowawczyń i sprawdzi, czy można wejść tego dnia do przedszkola. W sobotę okazało się, że wychowawczyni będzie na miejscu, więc tata z córką wybrali się na wyprawę, by odzyskać ukochaną zabawkę.

Kiedy wróciłam do Polski, dostałam od niego informację, jaki był ciąg dalszy historii. Otóż w poniedziałek rano na drzwiach przedszkola zawisło ogłoszenie, że wszystkie pluszaki razem z dziećmi są zaproszone na zebranie, na którym porozmawiają o tym, jak pomóc pluszacom wrócić na weekend do domu.

Po naradzie pluszaki i dzieci ustaliły wspólnie, że po skończonej zabawie zabawki odpoczywają w szatni, skąd mogą być zabrane do domu przez dzieci i rodziców. Dostałam także zdjęcie z tego zebrania.

Przytaczam tutaj tę historię nie tylko dlatego, że w piękny sposób opowiada o szacunku dla uczuć dziecka i jego autonomii, ale również dlatego, że zawiera wszystko to, czego potrzebujemy, żeby akceptować własne błędy i uczyć się na nich:

- Po pierwsze – uznanie rzeczywistości, czyli nazwanie tego, co się wydarzyło, oraz skutków, do których to doprowadziło, bez oskarżania kogokolwiek i zaprzeczania.
- Po drugie – szacunek do uczuć, które są reakcją na stratę.
- Po trzecie – próba naprawienia tego, co się stało, czyli zastanowienie się, co możemy zrobić w tej sytuacji. Nawet gdyby nie okazało się to pomocne, córka dowiedziałyby się, że jej tata traktuje uczucia

poważnie i kiedy wydarzy się coś trudnego, jest z nią, wspiera i podjął konkretne wysiłki, żeby jej pomóc.

- W końcu przekucie błędu w grupowe doświadczenie i wspólną decyzję, która pozwala spożytkować to doświadczenie w przyszłości i buduje kompetencje oraz poczucie sprawstwa.

To wszystko składa się na reperację. Dzięki niej trudne wydarzenie może się stać konstruktywnym i wartościowym doświadczeniem uczenia. Wsparcie i szacunek dla naszych zmagania są nam bardzo potrzebne, gdy jesteśmy dziećmi, ale również gdy stajemy się dorośli. ●

### dr MARTYNA GORYNIAK

Jest psychologiem, certyfikowanym psychoterapeutą i trenerem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Współprowadzi HORYZONTY Pracownię Psychoterapii i Treningu ISTDP w Warszawie. Pracuje z osobami dorosłymi, prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową.

## NIE MA PORAŻEK, SĄ TYLKO DOŚWIADCZENIA

Co zrobić ze swoim niedoskonałym życiem?

Odpowiedź pierwsza: Nie wiem. I to jest też dobra odpowiedź.

Odpowiedź druga: Wiem, bo podpowiada mi to moje serce.

Podążam za nim i słucham go.

Ufam mu i dokładam wszelkich starań, a także działam w najlepszej wierze i z wytrwałością, w konsekwentny sposób.

Dlatego mogę ufać, że wszechświat mi będzie sprzyjał.

Cokolwiek się wydarza, nie jest ani dobre, ani złe.

Prowadzi mnie własną ścieżką w tylko mnie znaną stronę.

Droga jest celem.

Wszystkie potknięcia i porażki na tej drodze są cennymi lekcjami, jakich udziela mi życie. Nie ma błędów, są tylko informacje.

Nie ma porażek, są tylko doświadczenia.

Nie ma reguły, jest tylko płynna, migotliwa, stale zmieniająca się materia rzeczywistości, w której się zanurzam i... w której płynę.