

ארבעה שלבים בהתמודדות עם כישלון / רותי צפרוני

מתאמן שלי נחל בחודש שעבר כישלון צורב.

הוא לא זכה במכרז אליו עבד והתכוון חמש שנים. מכרז שהיה בטוח- שיהיה שלו. מנהל צעיר, מחוץ למערכת, זכה בו. וכל השאר היסטוריה.

חווית הכישלון של המנהל המתאמן שלי הייתה כל כך צורבת שהוא ניתק איתי מגע. ביטל פגישה בווטסאפ יבש וענייני וירד מתחת לרדאר. לא היה זמין בשום רשת. לא ענה לטלפונים או למיילים. לקח פסק זמן להתבוסס באכזבה וברחמים עצמיים.

מכירים את ההרגשה?

מי לא חווה בשלב כזה או אחר חוויה קשה וכואבת של כישלון?

את הריקנות והייאוש, את האגרוף בבטן, את הקושי לנשום, את הדמעות שחונקות או מתפרצות, את התסכול, את חווית חוסר ההוגנות, את העלבון וההשפלה, **את הבושה?**

כולנו.

כולנו היינו שם, וכנראה עוד נהיה.

מהו בעצם כישלון?

הכישלון הוא הצורך להתמודד עם תוצאה לא רצויה.

הכישלון הוא מצב שבו מטרה חשובה לא הצליחה להתממש. חמקה. נשמטה.

הכישלון הוא אי הצלחה.

שני סוגי כישלונות

אני רוצה להבדיל בין שני סוגי כישלונות – כישלון פנימי וכישלון חיצוני.

- **כישלון פנימי:** הוא בינינו לבין עצמינו. הוא חוסר יכולת שלנו לנהל כוחות שבתוכנו. **לדוגמא –** לסמן יעד לירידה במשקל ולהישבר בדרך, להתאמן למרוץ ולא להצליח להגיע לקו הגמר, להחליט להימנע מלתת ביקורת למשהו ולא להצליח להתאפק, לא להצליח להתמודד עם דחיינות....
- **כישלון חיצוני:** הוא מול הסביבה. הוא כישלון שנמדד ביחסיות שלו. **לדוגמא –** לקבל תשובה שלילית לתפקיד מסוים, לא להצליח להתקבל ללימודים שרציתי, להיכשל בראיון, לא להצליח לזכות במדליה אולימפית... במילים אחרות- להפסיד לטובת משהו או מישהו אחר שגוזל מאתנו את המטרה.

כמובן שיש חוויות כישלון שמשלבות את שני הסוגים, ובכל זאת, הדרך להתמודד עם הכישלון משתנה בהתאם לאפיון שלו.

אז איך מתמודדים? איך מתרוממים מהנפילה?

אני מציעה התמודדות בארבעה שלבים –

שלב ראשון – נותנים מקום לרגשות. לא נלחמים בהם.

הכישלון מביא מגוון של רגשות. החל בתסכול, כעס, אכזבה – דרך עלבון וכאב ועד מבוכה, בושה וחוסר אונים.

חשוב לתת לרגשות מקום. חשוב למסגר תווך זמן סביר ובתוכו לאפשר לרגשות להשתחרר ולהתאוויר. פעמים רבות הרגשות השונים שעולים בנו מתנגשים זה בזה ויוצרים בלבול שעוד יותר מקשה עלינו להתמודד. הכרה בכך והיכולת שלנו להכיל את הרגשות של עצמינו – מאפשרת לשחרר אותן ולפנות מקום לשלבים הבאים.

כשתווך הזמן שאנו מאפשרים לשלב זה מותאם – הוא אפקטיבי. כשהוא קצר מידי או ארוך מידי אנחנו מאבדים כיוון.

שלב שני – מפרידים בין החלקים שלנו בכישלון ואלה שאינם.

בשלב זה אנחנו מפתחים את היכולת לזהות את החלקים שלנו בכישלון. אנחנו מפרידים בין הרצפה העקומה שהכשילה את הרקדן לבין רמת הריקוד הלא מספקת שהפגין.

בשלב זה אנחנו לוקחים אחריות על החלקים שלנו. ולא פחות חשוב, אנחנו משחררים את עצמינו מאחריות על החלקים שאינם שלנו.

האצן שרצה מדליית זהב והגיע מקום חמישי צריך להתייחס לשני דברים –

1. ההבנה שארבעה מתחרים היו טובים ממנו. הבנה שארבעה מתחרים הצליחו להשיג תוצאות טובות משלו. לא הייתה לו השפעה על רמת הריצה של מתחריו ואין לו מה לעשות מול תובנה זו מלבד לקבל אותה. יכולת הריצה שלהם אינה בתחום האחריות שלו.
2. מה היה חסר לו בשביל להשיג תוצאה טובה יותר. אולי ריכוז? אולי נחישות? אולי אמונה בעצמו? אולי עוד מאמץ? אולי מאמן אחר? התשובות חשובות כי יש מה לעשות איתן. הן בהחלט בתחום האחריות שלו. התשובות הן התשתית לשלב הבא.

שלב שלישי – לקיחת אחריות על החלק שלנו בכישלון.

בהמשך ישיר לזיהוי בשלב 2 – אנחנו עוברים להתמקד ביישום התובנות.

זהו שלב המעבר שמגשר בין העיסוק במה שהיה בעבר לעיסוק במה שהיה בעתיד –

1. למזער את המחירים של הכישלון: כשאנחנו מצמצמים את החלק שלנו בכישלון, גם מרחב הרגשות מצטמצם וקל לנו יותר לנהל אותו בכיוון של רגיעה ואיזון. אנחנו יכולים להתחיל לקבל את המצב ואפילו להשתחרר חלקית מרגשות אשם ותוכחה עצמית.
2. לחזור לשגרה: החזרה לשגרה ממזערת את ההתעסקות ברגשות שבשלב זה כבר אין אפקטיביות ואפילו מעכבות. השגרה מאפשרת לנו לשחרר אנרגיות נפילה ולנתב אותן להתרוממות.

שלב רביעי – איך אפשר לעשות את זה אחרת? עוברים לפעולה

שלב זה ממקד את הראיה שלנו קדימה. אנחנו כבר לא מתעסקים במה שהיה. אנחנו מטפלים במה שאנחנו רוצים שיהיה

כישלון חיצוני

במקרה של כישלון מול גורמים חיצוניים שגזלו מאתנו את המטרה שהצבנו לעצמינו - אנחנו רוצים להתבונן על הסיכוי שלנו להצליח מול מטרה זו או דומה בהמשך.

אם המטרה עדין רלוונטית וכך גם הערכת הסיכוי – אנחנו בונים לעצמינו תוכנית פעולה חדשה שמשכללת את התובנות מהכישלון – מה היה חסר? מה צריך לעשות אחרת? מה צריך להוסיף? לשנות?

לדוגמא – בכדי להתקבל ללימודים בפקולטה מסוימת – צריך ציון פסיכומטרי מעל 700. במבחן הראשון קיבלתי 660, אבל אני מעריך שאני יכול להוציא יותר, אפילו 700 – ולכן אחליט לגשת למבחן שוב. אני אבנה לעצמי תוכנית פעולה ללימוד טוב יותר- אולי בית ספר אחר, או צורת למידה אחרת (עצמית, למשל), אולי הקצעת זמן אחרת או חלוקת משאבים באופן שונה- כך שאשיג את הציון 700 במבחן הבא.

כישלון פנימי

כשאנחנו נכשלים מול עצמינו – מול יצר או מול שריר חלש אנחנו עוברים לניהול משא ומתן. מול עצמינו.

האם המעידה מול הכוח הפנימי נבעה מחוסר ריכוז מקומי?

האם יש לנו מספיק אנרגיה להפנות לחיזוק השריר החלש שלנו?

האם המטרה מספיק חשובה לנו בכדי להתמודד איתה שוב בנקודת זמן זו?

אם התשובה היא חיובית – אנחנו מרכזים מאמץ ויצירתיות כדי להתמודד טוב יותר עם החולשות שלנו. אם זה חשוב, אם המחיר כבד לנו מאד, אם אנחנו מאמינים שאנחנו מסוגלים – אנחנו מפשילים שרזולים, בונים תוכנית פעולה מחדשת – ויוצאים שוב להשגת המטרה.

אם התשובה אינה חיובית- יש דברים כרגע חשובים יותר, האנרגיות מופנות למקום אחר ואין לנו כוח, ואין לנו אמונה ביכולת שלנו להצליח יותר – חבל כרגע על המאמץ. זה בסדר לשחרר את המטרה ולדחות את הניסיון החוזר למועד אחר, בו התנאים יבשילו.

חשוב לציין – זו תובנה שאין בה שחרור מאחריות, יש בה ראייה ריאלית לגבי סיכוי נמוך מאד מול המטרה. מכאן נובע שהתמודדות במצב כזה תהיה בזבז זמן ואנרגיה. יש כאן דווקא אחריות על המשאבים שלי ורצון להשתמש בהם בצורה יעילה.

לסיכום

אומרים לנו שהכישלון הוא הזדמנות. חכם הודי, פרהמנסה יוגנדה אמר שעונת הכישלון היא הזמן הטוב ביותר לזרוע את זרעי ההצלחה.

זה נכון, אבל זה לא מספיק בשביל להוציא אותנו מהריקנות שהכישלון מביא.

ארבעת שלבי העבודה שאני מציעה כאן, מאפשרים מתווה פרקטי לספוג את הכישלון, להבין אותו, לקבל אותו ולצאת ממנו לתכנון מסלול מחדש.

מוזמנים לאמץ ולהתנסות!