

Suhteuta virhe vielä pahempiin virheisiin.

Epäonnistus

Epäonnistuminen

Filosofit ovat edistäneet psyyken hoitoa pohdiskellessaan erheen ja virheen välistä eroa. Virheen teemme silloin, kun tilanteeseen on selvästi oikea tai väärä ratkaisu. Jos pysäköimme väärin, teemme pysäköintivirheen, emme pysäköintierhettä. Virheet kirvelevät muistissa, mutta kaiherrus hellittää heti, jos voimme korjata jo tehdyn virheen.

Korjaa virhe, jos voit.

Erheestä puhutaan silloin, kun oikea ja väärä ei ole etukäteen tiedossa. Isoäidin mielestä mummon oma mussukka tekee kohtalokkaan virheen mennessään naimisiin mieltietynsä kanssa, mutta tarkemmin ajatellen kyse on erheriskistä. Ihmissuhteet ovat arvaamattomia ja dynaamisia eivätkä koskaan täysin onnistuneita tai epäonnistuneita. Vaikka suhde päättyisi mummon povaamaan avioeroon, liitosta jää aina hyviä hetkiä, oppia ja onnistumisia.

Varsinkin kriisitilanteissa tapahtuu erheitä ja virheitä. Hätätilanteissa ei ole käytettävissä tarvittavaa taustatietoa, jolloin suoranaisia vahinkojakin sattuu. Erhe on helpompi antaa itselle anteeksi, kun ”sisäisessä puolustuksessaan” ottaa huomioon käytettävissä olleet tiedot.

Suhteuttaminen auttaa

Raskaissa syyllisyyksissä voi tarvita asteikkosuhteuttamista. Jos totaalisen ydinsodan aiheuttaminen edustaa tuhatta virhepistettä, kuinka monta pistettä antaisit itsellesi suurimmasta munauksestasi?

Toinen suosittu suhteuttamisen muoto on vanhenemisajan määrittäminen. Elämäsi virheistä pienimmät unohtuvat muutamassa minuutissa ja suurimmatkin todennäköisesti lakkaavat ajan oloon harmittamasta. Suurintakaan erhettäsi tuskinukaan muistaa 250 vuoden kuluttua, ellet satu olemaan **Napoleonin** veroinen hahmo.

Erhe on sitä nolompi, mitä useampi ihminen tietää siitä. Mutta vaikka ”koko Suomi” tietäisi mokastasi, korkeintaan yksi tuhannesta Telluksen tallajasta on kuullut asiasta. Sitä paitsi ihmiset murehtivat omia virheitään niin ankarasti, etteivät he jaksa päivitellä toisten mokia muutamaa päivää pidempään.

Myös arvot määrittävät virheen vakavuutta. Jos pieni koiranpentu on jäänyt lukittuun huoneeseen, eläinten ystävä tarttuu empimättä kirveeseen pelastaakseen koiran. Kulttuurista rakastava saattaa sen sijaan ajatella, että ainutlaatuisen ja museoarvoa nauttivan oven särkeminen pahaisen rakin vuoksi loukkaa menneiden sukupolvien muistoa.

Suhteuta virhe käytettävissäsi olleeseen tietoon.

Mieti, kauanko virheesi muistetaan.

Mitä tehdä, kun erheen pelko lamauttaa?
Miten epäonnistumisesta pääsee eteenpäin?
Tässä psykologien vinkkejä.

■ Tuija Matikka

Onko aina pakko onnistua

Epäonnistumisen aiheuttaman harmituksen määrä kertoo tavoitteen tärkeydestä. Hevospoolojoukkueesta karsiutuminen ei paljon harmita, jos konit eivät kiinnosta, mutta jos harrastus on elintärkeä henkireikä, sivuunjäanti voi tuntua murskaavalta. Tavoitteita voidaan tunteiden antaman informaation mukaan jakaa luokkiin sen perusteella, onko onnistuminen pakollista, tärkeää vai ainoastaan mukavaa.

Kun pakollisilta tuntuvat onnistumiset löytyvät, on hyvä miettiä, mitä epäonnistuminen toisi tullessaan, eli onko pakko todella pakko. Hengittäminen on elintärkeää, joten jos se ei itsenäisesti onnistu, on otettava käyttöön varasuunnitelma eli hengityskone. Sen sijaan tentin läpäiseminen ei ole tärkeydestään huolimatta elintärkeää, mutta reuttamisen varalle on hyvä luoda suunnitelma c.

Tunteet paljastavat sisäiset onnistumisstandardisi. Epäonnistumisen tunteen kalvaessa voit kysyä itseltäsi: mitä minun pitäisi tehdä tai osata, jotta voisin tuntea itseni onnistuneeksi? Jos mieleen tulvi kohtuuttomia vaatimuksia, kannattaa tarkistaa sisäistä vaatimustasoa ja olla itselle hieman armollisempi.

Kaikkeen et voi vaikuttaa

Omien vaikutusmahdollisuuksien arviointi selvittää, tuleeko vesiperästä pettymys vai munaus. Ajatellaan vaikkapa luentoa. Jos tavoitteenasi on vain esittää tärkeä periaate mahdollisimman hyvin, et pety, vaikka muut eivät innostukaan periaatteesta tai peräti vastustavat sitä. Jos taas olet asettanut tavoitteeksi idean läpiviemisen, koet itsesi hylätyksi ja epäonnistuneeksi, jos muut eivät osta ajatustasi. Tämä ehkä virittää sinussa katkeruutta, mikä on omiaan vielä lisäämään kuulijoiden vastarintaa.

Jos häpeä, kauhu ja nolous pääsevät yllättämään, kannattaa miettiä oman vaikutusvallan todellisia rajoja. Luento-tilanteessa emme kykene vaikuttamaan muuhun kuin omaan toimintaamme. Kuulijat eivät ole biljardipalloja, joita voi tökkäistä oikeaan suuntaan. Ihmiset ovat itsenäisiä ja valitsevat itselleen parhaan mielipiteen tai vaihtoehdon. Voit vain yrittää parhaasi ja surra, jos muut eivät tule samaan kyytiin.

Mieti oman vaikutusvallasi rajoja.

Pidä virhettä yrittämisen merkinä.

Taitavasti

Epä

Mieti, oliko onnistuminen sittenkään ehdottoman välttämätöntä.

Epäonnistuminen on yrittämisen merkki

New Yorkin Columbian yliopiston psykologian professori **Carol S. Dweck** kuvaa kirjassaan *Mindset* (Random House 2006), miten epäonnistumisen aiheuttaman häpeän määrä riippuu siitä, mitä virheen katsotaan kertovan tekijästään.

Lukkiutuneeseen asenteeseen (*fixed mindset*) tukeutuva arvelee lahjakkuuden olevan synnynnäistä. Jos on aidosti hyvä matikkapää, kotilaskuja ei tarvitse laskeskella. Koska virheet ovat merkki tyhmydestä ja huonoudesta, epäonnistumisen tuoma häpeä ja lamaannus on hirvittävä. Menestyjäimagon rippeitä suojellaan jopa petkuttamalla ja pelaamalla vastaisuudessa varman päälle.

Sen sijaan avoimesti ja kasvuperusteisesti asennoituvalle (*growth mindset*) epäonnistuminen tuottaa häpeän sijasta jopa pientä ylpeyttä, koska hän virheen tehtyään kokee kuitenkin yrittäneensä parempana.

Esimerkiksi rimaa kohottanut korkeushyppääjä ei menetä edellisiä ennätyksiään, vaikka hän ei pääsisikään ennätyskorkeuden yli. Tavoitteesta jääminen todistaa uteliaisuudesta ja rohkeasta yrittämisestä. Epäonnistuminen johtuu kasvuasenteisen mielestä huonosta tuurista tai liian vaikeasta tehtävästä, joten hän alentaa rimaa harjoittelemalla helpommilla tehtävillä, kunnes voi yrittää vaikeampaa uudelleen.

Tarkista sisäistä vaatimustasoasi.

Yrittämistä kannattaa kannustaa

Carol Dweck teki työryhmineen kokeen kahdella lapsiryhmällä. Lapsille annettiin aluksi helppo palapeli, jonka kaikki lapset kykenivät ratkaisemaan. Ensimmäisen ryhmän lasten annettiin ymmärtää, että suoriutuminen on merkki terävästä älystä. Toista ryhmää evästettiin eri tavoin: ”Ensimmäinen palapeli on helppo, mutta miten mahtaa käydä vaikeamman pelin kanssa.”

Kun molemmille lapsiryhmille annettiin mahdoton palapeli, ensimmäisen ryhmän lapset arvelivat olevansa sittenkin tyhmiä ja löivät hankat tiskiinkin. Sen sijaan toisen ryhmän lapset jopa nauttivat yrittämisestä, vaikkei valmistu tullutkaan.

Työpaikalla uskomus lahjakkuuden autuaaksi tekevistä vaikutuksista luo pakkomielteisen helppoa ja jopa vippaskonsteihin perustuvasta onnistumisesta, mitä vielä tehostaa tulospalkkausta alleviivaava optioilmapiiri. Lahjattomuuden paljastumista pelkäävä tekee hullun lailla töitä, mutta ennemmin tai myöhemmin huippuosaaja tekee virheen tai kohtaa vieläkin suuremman neron. Suuruus on yhtäkkiä surkimus.

Mieti, moniko maailmassa tietää asiasta.

Lahjakkuuden korostaminen selittää sen, miksi niin monet urheilijalupaukset eivät lopulta menesty. He juuttuvat syyttämään epäonnistumistaan joko itseään tai toisia.

Tappion koittaessa olemme vahvoilla, jos meitä on älykkyydosamäärän sijaan keuhuttu yrittämisestä. Suomalainen mentaliteetti, jossa ylipistelyn sijaan korostetaan nöyrää ja harmaan kiven läpi vievää sisua, ei ehkä olekaan hullumpi strategia.

Uskalla erehtyä ja opi

Jos ihminen on kohtalaisen täysipäinen, innokas ja ideoista onkeen ottava, harjoitus voi tehdä mestarin. Esimerkiksi Carol Dweck ottaa **Muhammad Alin**, joka oli asiantuntijoiden mielestä ruumiinrakenteeltaan sopimaton nyrkkeilijäksi ja sitä paitsi nyrkkeili ”väärin”. Toinen hyvä esimerkki on se, että Nasa ei hyväksy astronauteiksi ihmisiä, joilla ei ole takanaan epäonnistumisia. Epäonnistumisten puute voikin olla puutteista pahin.

Virheisiin uskaltautuminen ja niiden korjaaminen vaatii rohkeutta ja sinnikkyyttä. Vanhan sanonnan mukaan viisas oppii virheistään, tosi viisas toisten virheistä – ylimielinen ei opi mistään eikä millään.

Jotta virheitä kohtaan saataisiin rennompaa ota, Dweck kehottaa kertomaan omista virheistä kuin ne olisivat jännittäviä seikkailuja. Hauskoja väärinkäsityksiä kannattaa muistella erityisesti lapsille, koska nauraen kerrotut tarinat viestivät, että virheiden tekeminen on sallittua ja niistä on lupa puhua. Näin lapsi oppii kertomaan aroistakin asioista, ennen kuin hän ehtii tehdä ehkä kohalokkaita virheitä.

Lapselta kannattaa koenumeron sijaan kysyä, mitä hän oppi tänään tai mikä virhe on tänään opettanut eniten. Tämä suuntaa lapsen mielen kohti oppimisen riemua, ja kun oppiminen on hauskaa ja jännittävää, paremmat numerotkin seuraavat perässä.

Olen edellä käsitellyt muutamia ajatusniksejä, joiden avulla on mahdollista toipua epäonnistumisen aiheuttamasta mielipahasta. Jos konstit eivät kolahda, kyse saattaa olla kroonisesta murehtimisesta, jonka selittäminen on kokonaan toinen tarina. □

Opi omista ja myös muiden virheistä.

Tuija Matikka on psykologi, joka on erikoistunut organisaatioiden ja henkilöstön kehittämiseen ja harjoittaa myös henkilökohtaista psykologista neuvontaa. Lisäksi hän avustaa suomalaista kirjankustantajaa seuraamalla alansa uutta yleistajuista englanninkielistä kirjallisuutta ja etsimällä ehdokkaita käännettäviksi. Carol Dweckin *Mindset*-kirjan lisäksi tekstiintuloa antoi psykologi Robert Leahyn teos *The Worry Cure* (Harmony Books 2005).

Kerro virheestäsi toisille kuin seikkailusta.