

A falhar também se aprende

Não, não estamos a fazer um elogio do erro e do fracasso, mas errar é humano e saber dar a volta também. Aceitar as nossas imperfeições, fragilidades e vulnerabilidades faz-nos mudar e ser melhores hoje do que éramos ontem.

por Rita Caetano



Falhar não é obrigatoriamente sinónimo de dar um passo atrás, aliás pode ser mesmo o trampolim que faltava para o sucesso e o mote para sairmos da nossa zona de conforto. Além disso, se aprendermos com os erros, estamos aptos a superar dificuldades e ultrapassar frustrações. Mas nem sempre é fácil pensar desta forma, afinal, vivemos numa sociedade voltada para o sucesso, que continua a olhar de lado quem falha e assume os erros. Mas não tem de ser assim, até porque errar é humano. Talvez, não se lembre, mas aprendeu a andar depois de cair muitas vezes e, na vida adulta, deve acontecer o mesmo: pode cair, mas logo a seguir levanta-se para fazer melhor do que na tentativa anterior. O fracasso não tem de ditar as regras, como nos explicam Francesca Corrado, economista e investigadora; Sam Collins, *coach* em liderança e igualdade e empreendedora social; e Fabiano de Abreu, filósofo. E os três sabem o que é fracassar e dar a volta.

Perder tudo para se reerguer

"Hoje, o sistema educativo, social e económico rege-se por um conceito de sucesso deformado e irrealista e por uma ideia de indivíduo distorcida. Não esconder os erros e valorizar as lições que cada um deles nos dá permite-nos reconhecer a nossa humanidade e aceitar as nossas imperfeições, fragilidades e vulnerabilidades", diz-nos Francesca Corrado, que é também autora do livro *Fallimento è Rivoluzione. Perché Sbagliare Fa Bene* (O fracasso é revolução. Porquê falhar faz bem, em tradução literal), publicado em Itália pela Sparling & Kupfer, e fundadora da La Scuola di Fallimento (Escola do Fracasso, em tradução livre), em Modena.

Temos de recuar até 2015 para perceber o que a levou a dar esses dois passos: "Em 2014, tinha uma *start-up* inovadora, um contrato como professora universitária de Teorias Económicas, um namorado e uma casa. No ano seguinte, em apenas dois meses, perdi tudo. Já não tinha a empresa, não dava aulas, não

tinha namorado nem casa. Fiquei muito chateada e questionava-me constantemente sobre o porquê disto me estar a acontecer a mim e tudo ao mesmo tempo. Entretanto o meu pai, doente de Alzheimer, estava a piorar e comecei a focar a minha atenção não nos meus fracassos, mas nele. Queria ajudá-lo, entender melhor o que estava a viver e porque é que deixamos de nos lembrar de quem nos ama. A sua doença fez-me entender que estava a olhar para a minha vida de um ângulo errado. Foi assim que nasceu o desejo de discutir as minhas certezas e os meus erros, fazendo uso daquilo que tinha aprendido neste caminho", conta.

A lição mais importante que apreendeu é que há coisas que se perdem para sempre, como a memória do pai, mas outras podem reconquistar-se, logo temos de voltar a tentar, mesmo que seja doloroso. Por isso, não é de estranhar que a sua escola "ensine a aceitar aquilo que não podemos mudar, a acolher quedas e erros como oportunidades de perceber quem somos e o que queremos. Ensina ainda que, às vezes, vence-se e, outras, aprende-se: uma derrota é uma lição para se fazer melhor da próxima vez. O fracasso é quase sempre visto como o contrário do sucesso, no entanto, é um requisito para aquele. O importante é não fazer sempre os mesmos erros", afirma Francesca Corrado.

Aprender com os erros

Errar é uma forma de aprendizagem. "O nosso cérebro, como dizem os neurocientistas, aprende através das tentativas e dos erros. Estes modelam o cérebro, modificam a estrutura dos neurónios, criando conexões novas e inéditas. Se pensarmos na nossa infância, esta afirmação parece-nos absolutamente sensata. É caindo e cometendo erros que aprendemos a andar, a falar, a caminhar, a andar de bicicleta e a nadar. O processo do conhecimento é complexo, não é uma simples acumulação linear de saberes e conteúdos", lembra a economista. Mas, então, por que é que as pessoas receiam tanto as falhas? "Porque fracassar é uma 'porcaria'",

Uma derrota é uma lição para se fazer melhor da próxima vez

Falhei e agora?

Sam Collins, *coach* em liderança e igualdade, empreendedora social, palestrante e autora, defende que é preciso tempo para processar os erros: "Tenho uma técnica à qual chamo *slump time*, que serve para nos dar tempo para pensar sobre o que aconteceu". Mas de quanto tempo precisamos?

1 hora

"Quando é um assunto menor, por exemplo, um email do seu chefe, não responda logo. Vá dar um passeio, tire uma bora para pensar e perceber por que é que erro aconteceu".

1 ou 2 semanas

"Se for algo de maior escala, como uma reunião que não correu bem ou um projeto que não foi aceite, precisa de mais tempo. Durante esse período, primeiro, relaxe, depois, pense no que aconteceu, no que aprendeu com o erro e no que poderia ter feito melhor; ouça o feedback de outras pessoas e perceba a razão para tal ter acontecido."

refere Sam Collins, que também reuniu vários fracassos no livro *Radio Heaven: One Woman's Journey to Grace* (Motivational Press). “Falhar é extremamente desafiante, porque é horrível, faz-nos sentir mal e nós não gostamos de coisas que nos façam sentir mal, de nos sentirmos envergonhados e de sentirmos que não somos suficientemente bons”, realça, confessando-nos que ela própria já falhou inúmeras vezes: “Ao longo da vida já tive vários fracassos, um casamento que não resultou, um negócio que não deu certo, entre outros”. No entanto, refere que são os pequenos insucessos do dia a dia que mais a preocupam, pois “várias pequenas falhas dão origem a grandes fracassos”. Esses erros do quotidiano podem ir desde de não fazer a caminhada que tanto queria fazer aos avisos enviados pela escola dos filhos porque eles não se portam bem, passando por uma discussão com um amigo. “O mais importante é aprender com as falhas”, assegura, exemplificando: “Se tinha planeado uma caminhada para ontem e falhou porque estava com muito trabalho, vai sentir-se mal, mas, se no dia seguinte voltar a falhar, significa que não aprendeu nada com o erro. Quando erramos, temos de parar e questionarmo-nos sobre o que se está a passar, porque não estamos a conseguir caminhar, elencar os benefícios das caminhadas, pensar no que temos de fazer para criar mais tempo para nós. Se mudar de atitude, é sinal de que aprendeu com o erro.” E pode fazer este exercício para os vários erros que comete.

Dar a volta

Para Fabiano de Abreu, “as falhas são importantes para valorizar as conquistas, ou seja, é importante não as vermos como limite mas como aprendizagem. O pensamento tem de ser: ‘Se, desta vez, falhei, na próxima, vou fazer melhor e até melhor do que alguém que nunca falhou’. As falhas e erros não definem a competência”. É isto que o filósofo aconselha a interiorizar, até porque, como refere, “deixar-se abater devido a um erro é sinal de insegurança, baixa autoestima e falta de autoconhecimento; já saber lidar com a falha é sinal de inteligência emocional”. “Quando me acontece algo de mau, tento sempre tirar partido de algo de bom que

**O CÉREBRO
APRENDE POR
TENTATIVA
E ERRO. ESTES
MODELAM-NO
E ALTERAM
A ESTRUTURA
DOS NEURÓNIOS**

possa advir daí, porque tudo na vida tem um lado positivo. Ao falhar, temos de ter paciência e respirar, caso contrário, a ansiedade aumenta”, continua. E o filósofo sabe do que fala. Em 2008, em plena crise económica, a empresa de distribuição de *hardware* e *software* que abriu com 20 anos e faturava milhões até então faliu. “Ficaram a dever-me muito dinheiro, tive de pagar impostos e a fornecedores, despedir 122 pessoas. Não fiquei a zera, fiquei negativo, mas não fui me abaixo, até porque conhecia bem as minhas capacidades. Caí, levantei-me e agi. Comecei a agenciar artistas e voltei à filosofia”, narra. O medo de perder o *status* adquirido pode impedir essa reorganização e isso é algo que em Portugal ainda se sente muito, quando em países como os Estados Unidos da América é totalmente diferente. “Talvez porque o País é pequeno e as pessoas conhecem-se todas e têm sempre muito medo do que vão dizer delas”, explica o filósofo.

Novas gerações

Fala-se muito que as novas gerações são mais desprendidas, mas será que estão mais preparadas para falhar? Os nos-

Por que é que falhar faz bem?

- **Aprendemos com os erros** e isso ajuda-nos a seguir em frente após as falhas.
- **As falhas motivam-nos** a ser melhores e a não ficarmos sentados à sombra do sucesso do passado.
- **Faz-nos pensar nos nossos objetivos** e a atingir soluções mais criativas para os problemas.
- **Permite-nos reconhecer** que somos humanos e ajudar a lidar com imperfeições, vulnerabilidades e fragilidades.

FONTE: FABIANO DE ABREU, FILÓSOFO; FRANCESCA CORRADO, ECONOMISTA E INVESTIGADORA; SAM COLLINS, EMPREENDEDORA SOCIAL.

“Os erros humanizam a pessoas. O sucesso é sobrestimador”

Sam Collins

coach em liderança e igualdade



sos entrevistados são unânimes: “Não!”. É verdade que “estão mais habituadas a viverem num contexto mais complexo, com menos segurança e mais incógnita. Penso que nascem mais predispostos às mudanças, mas isso não significa que estejam mais preparados para enfrentar erros e fracassos. Até porque, como o futuro é muito incerto, querem satisfazer-se de forma imediata e têm dificuldade em fazer escolhas a longo prazo e a serem coerentes com os próprios desejos ou capacidades. E a diferença entre a realidade e os desejos gere sempre um sentimento de frustração e fracasso”, descreve Francesca Corrado. A economista menciona ainda que “a identidade, tal como o pensamento certo, constrói-se sobretudo através das respostas que qualquer um de nós consegue dar às incertezas e às dificuldades. Se as respostas não forem as adequadas, arriscam-se a desenvolver um pensamento fixo e uma baixa autoestima”. Fabiano de Abreu garante que um dos problemas das novas gerações “é não ouvirem ninguém e não se conhecerem, o que depois leva à frustração”.

O medo dos pais

Isto transporta-nos para um dos grandes medos de quem tem filhos: falhar como pais. Medo esse que, de acordo com Francesca Corrado, “foi difundido em paralelo com a profissionalização da parentalidade. Mas, citando, Alison Gopnik, especialista em Aprendizagem e Desenvolvimento Infantil, ser pai não é um trabalho e errar faz parte da natureza humana. É preciso proteger as crianças, mas também deixá-las usarem os seus próprios recursos para atingirem os seus objetivos e fazerem frente aos desafios que irão encontrar ao longo do percurso”. Opinião semelhante tem Sam Collins, que garante que os pais protegem demasiado os filhos. “Dizemos-lhe que são fantásticos e que podem ser

Uma questão de género?

Mulheres e homens percebem as falhas e os erros de forma diferente. “As mulheres, em comparação com os homens, são mais sensíveis ao erro, não por um fator genético, mas por uma questão meramente cultural derivada da convicção errada que talento e potencialidade são inatos e que homens e mulheres têm genes e predisposições diferentes. As mulheres devem demonstrar em qualquer circunstância que são competentes, responsáveis, impecáveis e complacentes e são educadas a sê-lo”, explica Francesca Corrado, economista e investigadora. Este tipo de educação faz com que, diz Francesca Corrado,

“as mulheres pensem muito mais nos erros cometidos e sintam com mais frequência vergonha, enquanto os homens têm mais sentimento de culpa”. Sam Collins, coach e empreendedora social, tem a mesma opinião: “Os erros

e falhas são mais desculpáveis nos homens do que nas mulheres, primeiro, porque elas se sentem mais afetadas pelos erros; segundo, não contam com o apoio de outras mulheres; e, terceiro, os rapazes estão mais à vontade com as falhas desde pequenos porque são mais competitivos”. Além disso, “as pesquisas demonstram que as mulheres em posição de liderança ou em postos tradicionalmente ocupados por homens são julgadas mais duramente quando falham. O erro torna-se a medida pela qual se valoriza, de forma errada, capacidade e competência. Esta relação sempre mais estreita entre perfeição e competência faz com que tenham mais os erros e leva-as a assumir menos riscos do que os homens e a exporem-se apenas quando estão seguras de poder atingir o objetivo”.

**AINDA HOJE,
OS ERROS E AS
FALHAS CONTINUAM
A SER MAIS
DESCULPÁVEIS
NOS HOMENS
DO QUE NAS
MULHERES**

tudo o que quiserem, mas também temos de lhes dizer que falhar faz parte. O meu filho mais novo adora Legos e fica frustrado cada vez que não consegue fazer um e eu digo-lhe para respirar, voltar a tentar, e se não conseguir, está tudo bem na mesma”, exemplifica. “É verdade que estamos inseridos numa sociedade que instiga ao sucesso e que ninguém gosta de falhar, mas os pais têm de abordar este tema e quanto mais cedo melhor. Deixar isso para a adolescência é um erro, nessa altura já estão eles nas redes sociais, que os obrigam a ser perfeitos”, alerta a coach.

Um problema comum a muitos pais é não aceitar as suas falhas e os seus limites, nem os dos filhos. “Aos primeiros pequenos fracassos das crianças, os pais protegem os filhos, mas deste modo correm o risco de os desresponsabilizar, fazer escolhas em seu lugar e assumir um comportamento punitivo e não construtivo. Alguns pais acompanham os filhos à universidade, escolhem os cursos por eles, há um controlo excessivo. Como poderão, depois, os jovens aceitar os seus próprios erros? Os pais deveriam insinuar aos filhos a ver a realidade de outras perspetivas. De frente para o insucesso, fazer ver que existem sempre outras estradas possíveis”.

O papel do ensino

A escola também pode ter uma palavra a dizer nesta preparação para o fracasso, mas “o nosso sistema de educação está feito para os alunos passarem nos exames e não para falharem”, avisa Sam Collins. A escola está pensada para premiar quem tem sucesso e punir quem não o tem. É nas aulas que “as crianças aprendem a sofrer devido a uma nota negativa, a experimentar a vergonha de terem uma má prestação, a temer os erros e o insucesso. Na escola, os estudantes identificam-se com a nota que recebem”, refere Francesca Corrado. A economista sugere que todas as escolas deveriam ter escrito: “Tu não és a tua nota”, porque isso poderia ajudar a ultrapassar o insucesso. O papel dos professores, acrescenta, é “ensinar a desenvolver um pensamento crítico, a valorizar o percurso e não só o resultado”. Os erros não podem ser aplaudidos, mas podem ser interpretados para recolher informação sobre os alunos, sobre o método

de aprendizagem, sobre a forma como se relacionam com a realidade e sobre o estado do seu conhecimento. “Desenvolver na escola uma cultura do erro sã ajuda a reconhecer os descuidos, colocando-os na perspetiva certa, e a encontrar estradas possíveis e alternativas para que os alunos expressem o melhor a si próprios”, sublinha Francesca Corrado. E o mesmo deveria acontecer nas empresas. A economista alerta para o facto de o medo de cometer erros e a incapacidade de saber gerir estarem tão enraizados nas pessoas como nas firmas. “Uma das coisas que observei tanto em pequenas empresas como em multinacionais é a sua aversão estrutural ao risco mesmo que se digam orientadas para a inovação. Um contrassenso. Não se pode inovar sem cometer erros. Assim, percebe-se que a inovação prometida é muitas vezes apenas um cosmético, mais aparente do que real, porque não querem correr riscos e mudanças radicais”, realça a economista.

Os limites da perfeição

Outrora Francesca Corrado aspirava à perfeição: “Considerava qualquer outro resultado que não fosse o sucesso uma falha mesmo que fosse num contexto lúdico. Antes de fazer um exame, tinha de ter a certeza que conhecia o índice do livro e a pontuação de cada parágrafo. Depois, percebi que a perfeição me levava à imobilidade e me fazia deixar projetos a meio ainda imperfeitos. A perfeição pode ser muito limitadora num mundo complexo, enquanto ser suficientemente bom pode ter muitas vantagens”. Conta ainda que nos cursos que faz com mulheres, as incita “a combater o ideal de alta perfeição que as mulheres se sentem obrigadas a seguir devido a um perfil estético, cultural e social. Porque enquanto perseguirmos essa ideia abstrata de realização, viveremos os erros não como fonte de aprendizagem, mas como raiz de frustração e isso afeta de forma negativa a autoestima. Deveremos sempre lembrar-nos de que não somos



"A perfeição pode ser muito limitadora num mundo complexo"

Francesca Corrado
economista
e investigadora



Failure is only the opportunity to begin again, only this time more wisely.

– Henry Ford

Museu do Fracasso

Em 2017, Samuel West, especialista em Psicologia Organizacional, abriu uma exposição, em Helsingborg, na Suécia, para mostrar ao mundo que mesmo as grandes empresas falham. A mostra, que esteve recentemente em Xangai, tem curiosidades como um perfume a cheirar a pele da marca Harley Davidson, uma caneta Bic sexista só para mulheres, uma Coca-Cola com sabor a café ou o Nokia N-Gage, um *smartphone* e consola de jogos, todos eles um fracasso, só para dar alguns exemplos. De acordo com Samuel West, “o Museu do Fracasso vai estar, em setembro, em Málaga e Seul; em Paris, em novembro; e em Telavive, em dezembro.”



Il Fallimento è Rivoluzione
Francesca Corrado
Sparling & Kupfee 16€



Radio Heaven
Sam Collins
Motivational Press 14€