

Domingo, 07 de Dezembro de 2025

## **A importância dos erros para o autoconhecimento**

**SORAYA MEDEIROS**

**Soraya Medeiros**

O erro é uma parte inevitável da jornada de aprendizado. Embora muitas vezes cause desconforto, ele oferece lições valiosas que impulsionam nosso crescimento pessoal e profissional. Em vez de temer o erro, é essencial vê-lo como uma oportunidade de aprendizado e aprimoramento. Nossas falhas revelam áreas a serem melhoradas e, quando lidamos com elas de forma construtiva, elas nos tornam mais resilientes.

Um aspecto importante a considerar é a dimensão emocional do erro. A sensação de fracasso pode ser um obstáculo significativo para o aprendizado. Quando erramos, emoções como vergonha, frustração e desânimo podem surgir, dificultando a capacidade de refletir sobre a situação e aprender com ela. Além disso, o medo do erro pode estar relacionado a problemas mais sérios, como ansiedade e depressão. O temor de falhar pode levar as pessoas a evitarem situações desafiadoras, restringindo suas experiências e crescimento. Essa evitação pode resultar em um ciclo vicioso, onde a falta de enfrentamento das dificuldades intensifica a sensação de inadequação e, em última análise, contribui para estados emocionais negativos.

No entanto, é precisamente a gestão dessas emoções que pode transformar uma experiência negativa em uma oportunidade de crescimento. Ao desenvolver a resiliência emocional, podemos aprender a reconhecer e processar essas emoções, permitindo que elas não nos impeçam de seguir em frente.

A resiliência é um tema central nesse processo. Desenvolver essa habilidade significa aprender a se levantar após um erro, extrair as lições e seguir em frente. Muitos exemplos mostram como as falhas podem se transformar em degraus para o sucesso, como empreendedores que fracassaram antes de alcançar êxito. Esses exemplos ilustram como a resiliência molda o caminho para o crescimento.

Diferentes culturas encaram o erro de maneiras distintas, o que influencia a forma como as pessoas aprendem e crescem. Nos Estados Unidos, especialmente no Vale do Silício, o erro é visto como parte integral da inovação. A mentalidade "fail fast, fail often" incentiva a experimentação, reconhecendo que cada falha acelera o caminho para o sucesso. Empreendedores que falharam várias vezes antes de atingir suas metas são exemplos comuns de como o erro pode levar a grandes realizações.

Em contrapartida, no Japão, o erro é encarado com mais seriedade. A cultura japonesa valoriza a responsabilidade pessoal, e falhar pode ser visto como uma desonra. Contudo, o conceito de kaizen – melhoria contínua – reflete que o erro também é uma oportunidade de aperfeiçoamento constante. No ambiente corporativo, pequenos erros são analisados detalhadamente para garantir que o processo como um todo se torne mais eficiente.

Esses exemplos mostram que, embora o erro seja inevitável, a maneira como lidamos com ele define nosso progresso. Cultivar uma mentalidade de aprendizado contínuo, onde o erro é visto como parte natural da

jornada, nos permite não apenas evoluir, mas também inovar e nos tornar mais resilientes diante dos desafios.

A crença de que errar é algo exclusivamente negativo é uma ilusão. Muitas das maiores inovações e conquistas da humanidade surgiram após tentativas e erros. Avanços científicos, tecnológicos e até mesmo transformações no desenvolvimento pessoal ocorreram como resultado de falhas anteriores. Um exemplo é Thomas Edison, que falhou mais de mil vezes antes de criar a lâmpada elétrica. Ele não via essas tentativas como fracassos, mas como mil lições sobre como não fazer uma lâmpada. Esse caso ilustra como o erro pode ser um grande catalisador da inovação, nos mostrando caminhos alternativos para alcançar o sucesso.

Outro exemplo é J.K. Rowling, autora da série Harry Potter, que enfrentou rejeição de várias editoras antes de conseguir publicar seu trabalho. Em entrevistas, ela menciona como essas rejeições moldaram sua resiliência e a fortaleceram, além de melhorar sua escrita ao longo do tempo. Suas falhas e rejeições a ensinaram não só a aprimorar suas histórias, mas também a perseverar em um mercado altamente competitivo, transformando erros em trampolins para o sucesso.

**Soraya Medeiros** *é jornalista.*