Od lat wspieram ludzi w odnalezieniu ich własnego bieguna. Czasem jest nim marzenie. Czasem cel, który wydaje się niemożliwy. Jednak każda z dróg na biegun wiąże się z porażkami. Każdy je popełnia, jednak nie każdy potrafi sobie z nimi poradzić.

Porażka jest częścią bieguna. Miejscem zimnym, trudnym, niechcianym. Miejscem, do którego nikt nie chce dojść, ale które potrafi nas czegoś nauczyć, jeśli nie uciekniemy od niego zbyt szybko.

Przez lata wypraw polarnych, pracy z ludźmi, warsztatów odporności psychicznej i spotkań z młodzieżą oraz dorosłymi nauczyłem się jednego: nie da się przejść żadnej ważnej drogi bez potknięć. Nie ma wyprawy bez błędów. Nie ma rozwoju bez momentów zwątpienia. Nie ma sukcesu bez sytuacji, w których coś się nie udało.

Pytanie nie brzmi więc: „czy poniosę porażkę?". „Co zrobię, kiedy ona przyjdzie?".

Książka Jarka Łojewskiego „Anatomia porażki" jest właśnie opowieścią o tym momencie. O chwili, w której człowiek staje wobec niepowodzenia i może zrobić dwie rzeczy: zatrzymać się w poczuciu winy, wstydu i bezradności, uciec albo spróbować zrozumieć, co naprawdę się wydarzyło. Jarek pokazuje, że porażka nie musi być końcem drogi. Może być informacją. Lekcją. Znakiem. Czasem bolesnym, ale potrzebnym. „Anatomia porażki" jest swojego rodzaju przewodnikiem po „dobrej porażce" – jak radzić sobie z niepowodzeniami w różnych dziedzinach życia i wyciągać z nich wnioski, które zaprowadzą nas do ostatecznego sukcesu.

To nie jest książka z gatunku łatwej motywacji. Nie znajdziemy tu prostych haseł w stylu: „wystarczy chcieć", „wszystko jest możliwe", „porażka nie istnieje". Jarek nie udaje, że porażka nie boli. Nie unieważnia emocji. Nie mówi człowiekowi: „weź się w garść". Przeciwnie — pozwala zatrzymać się przy tym, co trudne i spokojnie przyjrzeć się mechanizmom, które uruchamia w nas niepowodzenie.

I właśnie dlatego ta książka jest wartościowa.

Jarek Łojewski, pierwszy w Polsce porażkolog, od lat tworzy przestrzeń, w której można mówić o błędach bez wstydu. Jako pomysłodawca i organizator konferencji Dzień Porażki zbudował

coś bardzo potrzebnego: miejsce, w którym ludzie dzielą się swoimi niepowodzeniami nie po to, by się nad sobą użalać, ale po to, by inni mogli skutecznie uczyć się na ich doświadczeniu.

A przecież każdy z nas zna to uczucie.

Znam je również ja. Wyprawy polarne często kojarzą się z osiągnięciem celu. Ale zanim człowiek stanie w miejscu, o którym marzył, wielokrotnie musi zmierzyć się z własną słabością, lękiem, zmęczeniem, błędną decyzją, samotnością, złą pogodą i pytaniem: „czy dam radę?". Porażka jest częścią drogi.

„Anatomia porażki" pokazuje, że podobnie jest w życiu codziennym. W pracy, w relacjach, w rodzinie, w przyjaźni, w biznesie. Porażka nie wybiera wyłącznie ludzi słabych. Przychodzi do wszystkich. Różnica polega na tym, czy potrafimy z niej wyciągnąć lekcję. Ta książka nie jest kolejną pozycją nic nieznaczących rad i opinii. To kopalnia wiedzy i doświadczeń z życia, które pomogą czytelnikom w zrozumieniu własnych emocji oraz reakcji ciała, mają oswoić z porażką i stać się etapem ku wyzwoleniu i staniu się świadomym i bardziej odpornym na niepowodzenia.

Jarek prowadzi czytelnika przez temat spokojnie i bardzo przystępnie. Nie przytłacza trudną terminologią, choć odwołuje się do licznych źródeł naukowych z dziedziny psychologii, do badań i konkretnych mechanizmów. Tłumaczy, co dzieje się z człowiekiem, kiedy doświadcza niepowodzenia. Pokazuje, jak reaguje ciało, jak uruchamiają się emocje, jak łatwo pomylić pojedyncze zdarzenie z oceną całego siebie. Autor wyjaśnia cztery rodzaje reakcji na porażkę i ocenia je pod względem korzyści i wypływających z nich lekcji. Jakie wnioski mogę wynieść z mojego błędu, by usprawnić późniejsze moje działania? Uczenie się na swoich niepowodzeniach – to najważniejszy wniosek z całej tej książki. Jeśli macie problemy z radzeniem sobie z porażkami, przez co wasze życie stoi w miejscu – ta książka jest dla Ciebie!

Porażka pokazana jest nie jako wyrok, lecz jako proces. Książka jest napisana bardzo intuicyjnie. Podzielona na cztery rozdziały – każdy z nich odpowiada za jeden etap w mechanizmie przeżywania porażki: zdarzenie, emocje i lekcja. Autor powoli wprowadza w temat, pozwala na oswojenie się z niepowodzeniami. Daje do zrozumienia, że porażka to jedynie etap w naszej historii, to zdarzenie należące do przeszłości, z którym należy się

zmierzyć. I dopiero wtedy pojawia się możliwość zmiany. Nie od razu. Nie na siłę. Nie przez zaprzeczenie temu, co boli. Ale przez zrozumienie.

Bardzo cenne są historie ludzi, które pojawiają się w książce. To prawdziwe przykłady zaczerpnięte z warsztatów, szkoleń, konferencji i realnego życia. Dzięki nim „Anatomia porażki" nie jest suchym poradnikiem. Jest spotkaniem z doświadczeniem innych osób. Z ich błędami, stratami, zawiedzionymi oczekiwaniami, ale też z ich odwagą, by wrócić do działania. Czytając historie porażek innych osób, można poczuć rodzaj ulgi – „uff nie jestem w tym sam", „inni mają podobnie", „wszystko ze mną w porządku". Daje to możliwość utożsamienia się z sytuacją i otrzymania potrzebnego zrozumienia.

Lubię książki, które nie mówią człowiekowi, kim ma być, ale pomagają mu lepiej zobaczyć, kim już jest i co może zrobić z tym, co go spotkało. Ta książka właśnie taka jest. Nie obiecuje cudownej przemiany po kilku stronach. Raczej zaprasza do uczciwej rozmowy z samym sobą.

Jarek w *Anatomii porażki* podaje konkretne rozwiązania i przykłady postaw, które mogą pomóc Ci nabrać odporności i nauczyć się wykorzystywać porażki do realizacji swoich celów. Książka ta pokaże Ci, jak niepowodzenie zmienić w skuteczne narzędzie. Autor pokazuje też, że porażka nie dotyczy wyłącznie nas samych. Bardzo ważny jest fragment o tym, jak wspierać innych ludzi w ich niepowodzeniach. Często chcemy pomóc, ale nie wiemy jak. Mówimy za szybko. Pocieszamy na siłę. Używamy zdań, które mają dobrze brzmieć, ale mogą ranić. Tymczasem człowiek po porażce często nie potrzebuje od razu rady. Jarek pokazuje, jak poprawnie wspierać bliskich w ich problemach oraz jakiego języka używać, by nikogo nie urazić i nie umniejszyć czyichś emocji.

„Anatomia porażki" jest książką praktyczną. Nie dlatego, że daje gotowe recepty na niepowodzenie, ale dlatego, że uczy sposobu myślenia. Pomaga zobaczyć porażkę jako etap drogi, a nie jako jej koniec. Pokazuje, że z błędu można wydobyć informację. Z trudnego doświadczenia – większą świadomość.

Poleciłbym tę książkę osobom, które są w momencie zatrzymania. Tym, które coś straciły, czegoś nie zrealizowały, zawiodły siebie albo innych i nie wiedzą, jak ruszyć dalej. Poleciłbym ją także liderom, trenerom, nauczycielom, rodzicom i wszystkim, którzy pracują z ludźmi. Bo

sposób, w jaki mówimy o porażce, ma ogromne znaczenie. Może człowieka zamknąć albo otworzyć. Zawstydzić albo wzmocnić. Zatrzymać albo pomóc mu wrócić na drogę.

Po latach pracy z ludźmi nad odpornością psychiczną i poszukiwaniem własnego bieguna mogę powiedzieć, że „Anatomia porażki" jest dobrym pierwszym krokiem do głębszego zrozumienia siebie. To książka, którą warto przeczytać nie po to, żeby nigdy więcej nie popełniać błędów, ale po to, żeby przestać się ich tak bardzo bać.

Warto jednak pamiętać, że książka nie zastąpi profesjonalnej pomocy psychologicznej ani terapii. Może być wsparciem, drogowskazem, początkiem rozmowy. Czasem właśnie od takiego początku zaczyna się najważniejsza wyprawa – ta w głąb siebie.

Polecam tę książkę wszystkim, którzy chcą lepiej rozumieć swoje niepowodzenia, mądrzej wspierać innych i budować odporność psychiczną nie na zaprzeczaniu słabości, ale na odwadze spotkania się z prawdą o sobie.

Trzymajcie się i nie bójcie się drogi. Nawet tej, która zaczęła się od porażki.