

I RIMPIANTI TI FANNO MALE

Pensi di non aver fatto abbastanza per raggiungere un obiettivo o un sogno? Trasforma quest'emozione negativa in un alleato per imparare ad affrontare meglio il futuro

di **Francesca Trabella**

Chi è che non ha rimpianti? Praticamente nessuno, visto che si può tornare anche dalle vacanze con qualche sospiro di troppo sulle occasioni perse. Lo dice una recentissima indagine condotta dal sito di prenotazioni turistiche booking.com: la preoccupazione del 78% dei viaggiatori è di non farcela a cogliere tutti gli spunti di conoscenza, di svago, d'esplorazione che si presentano durante una vacanza. E al ritorno c'è chi lamenta di non aver potuto comunicare con la gente del posto ("Mi sentivo un alieno, nessuno parlava italiano!") o di essere stato troppo poco avventuroso ("L'isola doveva essere stupenda, ma il barcaio mi sembrava così inaffidabile..."). In effetti, il rimpianto è un'emozione molto comune, che non si sperimenta solo in circostanze speciali, come le vacanze, ma che può essere particolarmente duratura e arrivare a condizionare la nostra serenità anche per anni: basta pensare a chi si è pentito di non aver proseguito gli studi e deve affrontare ogni giorno un impiego al di sotto delle sue potenzialità.

IL RIMPIANTO È LA LISTA ILLIMITATA DEI BENEFICI CHE AVREMMO POTUTO OTTENERE DA UNA CERTA SCELTA O AZIONE.

TI CARICANO DI TROPPE COLPE

Il rimpianto, insomma, è un'emozione negativa che fa stare male. «Per diversi motivi. Nasce in risposta a un evento non accaduto, ma che avrebbe potuto verificarsi, e dalla consapevolezza che è stata colpa nostra se si è "perso il treno"», esordisce Marcel Zeelenberg, docente presso il dipartimento di Psicologia sociale dell'università di Tillburg (Paesi Bassi) e autore di studi sul tema. «Infatti, non si rimpiange qualcosa che è al di là del nostro controllo (per esempio, un concerto annullato dagli organizzatori), ma solo scelte o decisioni sbagliate, come appunto uno spettacolo mancato per non essersi mossi in tempo per trovare i biglietti. Una sensazione che porta con sé sfi-

Sogni e doveri mancati

La recentissima ricerca *The ideal road not taken* ("La strada ideale che non è stata

intrapresa"), coordinata da Thomas Gilovich della Cornell University, rivela che i rimpianti per non essere riusciti a realizzare le

nostre speranze, obiettivi e aspirazioni personali ci perseguitano più di frequente rispetto a quelli per non aver

adempito ai nostri doveri, obblighi, responsabilità. A che cosa è dovuta questa asimmetria? Al fatto che

Buona è l'azione che non provoca alcun rimpianto e il cui frutto è accolto con gioia e serenità (Buddha)

GETTY



Consulta
gratis il
nostro esperto

DOTT. SSA
ANNA MEROLLE

Psicologa e
psicoterapeuta
a Roma

Tel. 02-70300159
12 luglio
ore 11-12

ducia, rabbia, delusione: peccato che di questo la colpa è solo nostra, e non degli altri. Con il rimpianto ci si carica di responsabilità forti, di cui spesso non si dice una parola per evitare di esporsi al giudizio altrui».

PIÙ PASSA IL TEMPO E PIÙ TORMENTANO

Il rimpianto, comunque, non va confuso con il rimorso. Quest'ultimo, infatti, riguarda un'azione compiuta, e non una avviata ma rimasta sospesa. Così, si può rimpiangere di non aver terminato l'università e, allo stesso tempo, provare rimorso per averlo tenuto nascosto ai propri genitori. Thomas Gilovich, professore di Psicologia alla Cornell University, ha scoperto che nel breve termine i rimorsi fanno più male dei rimpianti, ma sul lungo periodo è il contrario. «Per spiegare quest'effetto, si può fare un'ipotesi: nel rimpianto, la lista dei benefici che si poteva ottenere se solo si fosse agito o si fosse scelto meglio è virtualmente illimitata», rivela Gilovich. «Insomma, si può immaginarne continuamente di nuovi, persino a distanza di anni. Ecco perché, paradossalmente, per alcune persone più passa il tempo e più il dispiacere s'intensifica, non dà tregua. Il rimorso, invece, è ben definito, delimitato, in quanto le conseguenze del nostro operato sono lì da vedere, oggettive».

ANCHE QUELLI PICCOLI PORTANO RABBIA

Vivere di rimpianti, come si dice, è tipico dell'età dei bilanci. «Corrispondono spesso al raggiungimento di un'età a una cifra tonda, per esempio i quaranta e i cinquanta anni», dice Anna Merolle, psicologa e psicoterapeuta a Roma. «Allo scoccare di un nuovo decennio, viene spontaneo fare un resoconto esistenziale e capita di accorgersi che

la vita ha preso una direzione diversa rispetto a quella immaginata, che ci si è allontanati dal nostro nucleo di passioni, desideri e aspirazioni. Ecco allora che scattano rimpianti che definirei "grandi", sia perché sono in relazione a temi significativi sia perché provocano dolore: si capisce che è impossibile tornare indietro e che ogni lasciata è persa. Sono gli stessi che tormentano anche quando si perde improvvisamente una persona cara e si sa di avere omesso qualcosa che per lei poteva essere importante».

Ogni notte, invece, quando la vigilanza si abbassa, è facile essere assaliti dai rimpianti "piccoli", collegati alla quotidianità ("Se mi fossi spiegato meglio con mia moglie..., se non avessi aspettato tanto a rispondere a quell'email..."). Sovente, questi hanno a che fare con il tradimento dell'intuito ("La pancia mi diceva di agire, ma io ho ascoltato la testa che me lo sconsigliava e ora me ne rammarico"). Non sono dolorosi e persistenti come quelli "grandi", ma sono comunque spiacevoli perché portano frustrazione, rabbia, scontentezza.

MAC'È L'ALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA

È proprio il caso di dire che un'esistenza senza rimpianti non esiste, per nessuno. Con effetti diversi, a seconda delle persone. Per qualcuno, il pensiero di non avere centrato l'obiettivo può trasformarsi in un boomerang. «Sono coloro che perdono - o proprio non vedono - le grandi occasioni e quindi diventano fragili: non agiscono, sono insicuri, hanno paura di sbagliare e di confrontarsi con la realtà», riprende la dottoressa Merolle. «Diverso il caso di chi è perennemente indeciso, sempre in bilico tra "il prima e il dopo" e si lascia risucchiare dal senno di poi per le →

speranze e simili siano spesso nebulose ("Il mio sogno è lavorare per aiutare gli altri"), mentre doveri & Co sono più codificati e

definiti ("Nel matrimonio vige l'obbligo di fedeltà"). Inoltre, la pressione morale e sociale verso questi ultimi è, spesso,

più forte della spinta verso i nostri sogni. Di conseguenza, viene più "facile" rimediare alle mancanze riguardanti ciò

che le leggi, la società, la famiglia, gli amici si aspettano da ciascuno di noi. Con buona pace dell'ideal self, il sé ideale.

SE S'IMPARA A STARCI DENTRO, IL RIMPIANTO DIVENTA UNA RISORSA PER IL FUTURO E PER RIPARARE AGLI SBAGLI.

→ questioni di ogni giorno: probabilmente, ha un rapporto troppo alto con il proprio sé ideale. In pratica, fatica ad accettare i propri limiti e mira a una perfezione irraggiungibile».

Entrambi non sanno che, invece, il rimpianto può rivelarsi anche una risorsa preziosa. «Grazie al dolore o al malessere che si trascina dietro, aiuta a riflettere sulle alternative che si ha a disposizione e che non si è scelto», afferma Marcel Zeelenberg. «Fa ricordare molto bene gli errori compiuti e motiva a non ripeterli in futuro. Quando possibile, induce pure a correggerli. In sintesi, promuove le capacità individuali di *problem-solving*, sprona a prendere decisioni migliori e ad aumentare la saggezza di ciascuno».

GLI ATTEGGIAMENTI CHE TI AIUTANO

Insomma, il rimpianto non è solo il riflesso delle paure, delle insicurezze, dei complessi individuali. Se si smette di temerlo e s'impara a starci dentro quanto basta, diventa illuminante: per riparare agli sbagli e/o per imparare qualcosa di vantaggioso per il futuro. Secondo Anna Merolle, gli atteggiamenti mentali che favoriscono questo nuovo corso sono diversi. Eccoli.

1 Accettare che si può sbagliare e che si hanno dei limiti. «Quando si perde una chance bisogna dirsi che, in quel momento, non si è in grado di fare altrimenti», spiega l'esperta. «Soprattutto quando si è in preda di paure o insicurezze, infatti, non si riesce a vedere tutte le opzioni a disposizione. Al contrario, bisogna tenerne conto, smettendo di accusarsi e provando a operare una sorta di perdono onorando le parti di se stessi che hanno reso le cose difficili ("L'attaccamento ai miei genitori mi ha impedito di trovare la forza di studiare all'estero. Non sono stata codarda, ho solo peccato di eccessivo amore"). Trattandosi gentilmente



e perdonandosi, si può finalmente chiudere le ferite che, indugiando nel rimpianto, si tengono aperte».

2 Considerare la vita come un percorso. Non una successione di risultati raggiunti o di obiettivi falliti, ma un percorso da fare ciascuno con i propri limiti e le proprie forze: questa è la vita! Se ci si convince dell'idea, non si ha più paura di sbagliare ed è più facile buttarsi con coraggio in nuove esperienze a prova di rammarico. «I rimpianti, dal canto loro, diventeranno una risorsa di consapevolezza di ciò che ancora è nelle proprie possibilità», spiega la dottoressa Merolle.

3 Essere intraprendenti per riparare. «È bene spostare l'asse dal pensiero negativo a quello positivo, impegnandosi in qualcosa che ricollegli almeno un po' alla fonte del rimpianto», suggerisce la psicologa. «Perciò, invece di pensare a quello che è stato, bisogna concentrarsi su quello che si può fare per riparare allo sbaglio. Serve a mettersi alla prova, ma con una visione sia di se stessi sia della situazione più razionale e lucida, che porta a essere più efficaci. Con meno paure sulle spalle, sarà più facile centrare l'occasione». Per non avere poi, nel resto degli anni, così tanti rimpianti. ●

Quando è immaginato

Come comportarsi in modo da minimizzare il rischio di rimpianti? Molto personaggi celebri di varie epoche hanno provato a rispondere: dal poeta latino Orazio ("Carpe diem", ovvero "Cogli l'attimo"), alla scrittrice Susanna Tamaro ("Va' dove il porta il cuore"), fino all'imprenditore Steve Jobs ("Stay hungry. Stay foolish", cioè "Rimanete affamati e folli").

Ora Marcel Zeelenberg propone un escamotage più psicologico: l'anticipazione del rimpianto stesso. «Funziona così. Quando si deve decidere se fare o meno qualcosa, bisogna staccarsi per un attimo dalle contingenze, è importante provare a proiettarsi nel futuro e chiedersi se si potrebbe rimpiangere di non averla fatta. La risposta è sì? Allora bisogna darci dentro. La risposta è no? Meglio metterci una pietra sopra e non pensarci più». Sembra una banalità, ma se lo si utilizza sistematicamente e con convinzione, il rimpianto anticipato rafforza l'impegno nel perseguire le nostre intenzioni. Con più serenità.