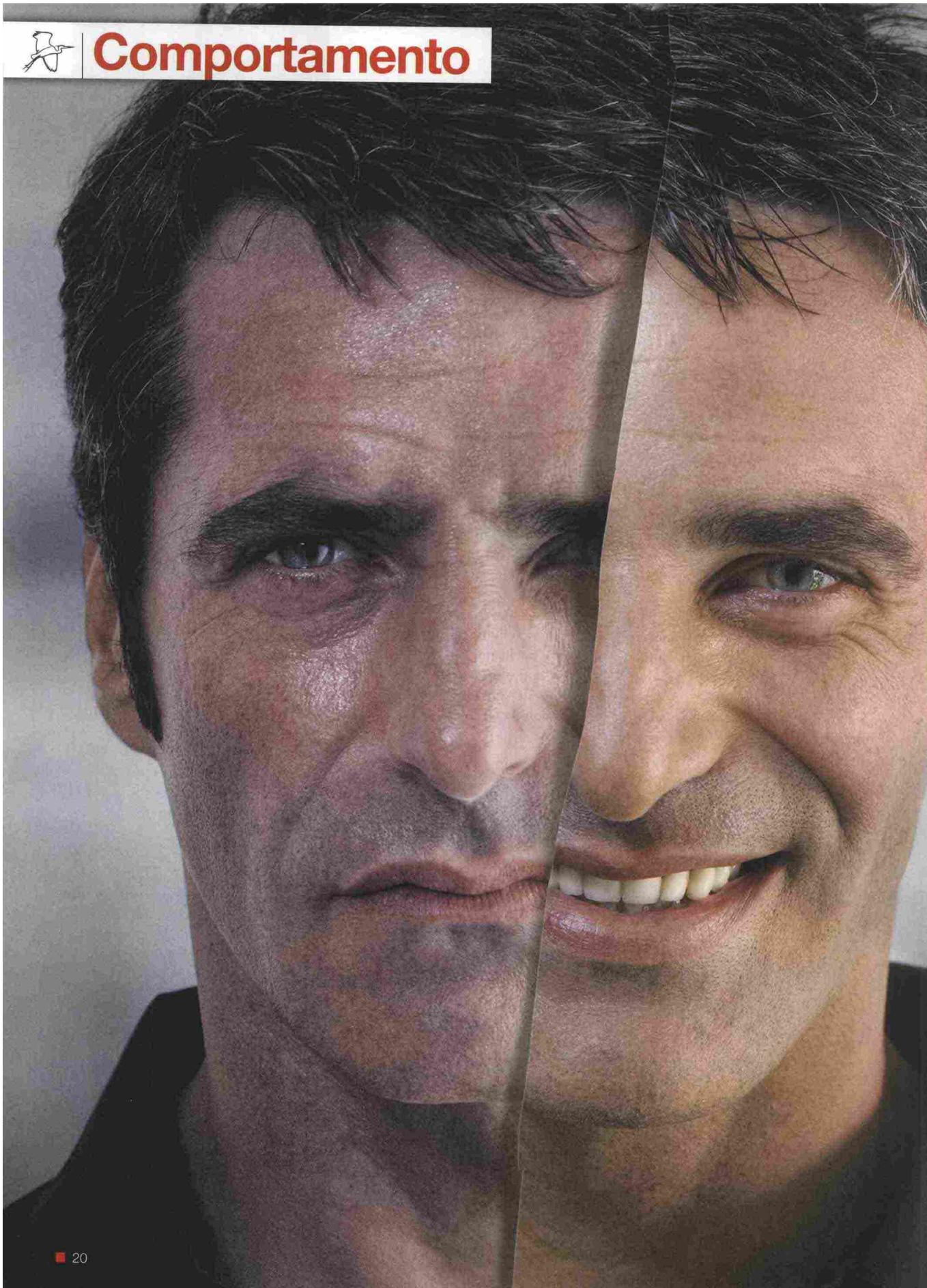




Comportamento



■ 20

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600

COME METTERE DA PARTE RIMPIANTI E RIMORSI E VIVERE FELICI

Tutti avremmo voluto fare cose che non abbiamo fatto e siamo pentiti di cose che non avremmo dovuto fare. La lezione è che piangere sul latte versato è naturale e addirittura utile perché stimola la riflessione, ma non deve diventare paralizzante: facciamone tesoro per non ripetere gli errori e guardiamo avanti *di Andrea Porta*

DIFFERENZA

Il termine “rimpianto” indica una forma di dispiacere per non aver potuto o voluto fare o dire qualcosa.

Le emozioni del “rimorso” si accompagnano invece al tormento per aver commesso un errore o un’azione scorretta.

Basta poco per essere felici: ad esempio, passare il tempo con i propri figli. Eppure, a volte, ci accorgiamo di aver dedicato poca attenzione alle persone che amiamo, magari quando è troppo tardi. Nel libro *Vorrei averlo fatto. I cinque rimpianti più grandi* (MyLife edizioni), l’autrice Bronnie Ware, un’infermiera australiana specializzata nelle cure palliative, cioè nell’accompagnare i malati terminali durante le ultime settimane di vita, scrive che molte persone, giunte a quel punto, rimpiangono proprio di non aver dedicato abbastanza tempo alla famiglia.

Rimpianti o rimorsi?

Anche quotidianamente siamo spesso bloccati da rimpianti a rimorsi: sembra che gli esseri umani – chi più chi meno – non sappiano evitare di piangere sul latte versato. Ci sono però molti modi con cui lo facciamo. Il termine

“rimpianto” indica infatti una forma di dispiacere per non aver potuto o voluto fare o dire qualcosa nel nostro passato e ci rimanda un ricordo malinconico e talvolta doloroso di cose perdute o di occasioni mancate. Le emozioni del rimorso si accompagnano invece al tormento per aver commesso un errore che ci condiziona il presente o un’azione scorretta che ha causato sofferenza a qualcun altro. «Proviamo rimorso», scrive sul suo blog Davide Algeri, psicoterapeuta specialista in psicoterapia breve strategica di Milano, «perché noi esseri umani siamo in grado di provare empatia rispetto al dolore e alla sofferenza delle altre persone».

Che cosa rimpiangiamo?

Secondo uno studio del 2018 pubblicato sulla rivista *Emotion* e condotto da Shai Davidai e Thomas Gilovich della Cornell University (USA) a evocare maggiori emozioni negative è il

Comportamento

LA MEMORIA NON CI AIUTA

✓ Rimpianti e rimorsi dipendono anche dalla nostra memoria, troppo spesso selettiva: «Frequentemente dimentichiamo di aver fatto ottime scelte, mentre ricordiamo bene quelle sbagliate», dice lo psicologo Francesco Aquilar. **Occorre ricordare come e perché abbiamo preso certe decisioni in passato:** se dobbiamo scegliere tra due opzioni, a una delle due dovremo per forza rinunciare. Quindi dovremo saper gestire il rimpianto per la scelta non presa, forti della certezza che la decisione presa a suo tempo era stata comunque ben ponderata.



rimpianto, come quello di non aver concluso l'università o di non aver mostrato sufficiente gratitudine a persone care che non ci sono più. Secondo i ricercatori, che hanno sottoposto a questionari centinaia di partecipanti, per comprenderne la ragione occorre far riferimento alla distinzione tra i concetti di "sé reale" e di "sé ideale": con il primo termine si indicano le qualità che pensiamo di avere, mentre con il secondo quelle che vorremmo avere. Di fronte alla domanda su quali fossero i loro più grandi rimpianti nella vita, il 76 per cento dei soggetti ha parlato di qualcosa che non gli ha permesso

di realizzare il proprio sé ideale. In altre parole, **a farci male è più spesso quello che non abbiamo fatto per raggiungere i nostri ideali di vita.**

A volte sono utili

Rimorsi e rimpianti, però, non sempre vengono per nuocere: secondo gli psicologi queste emozioni hanno una funzione evuzionistica. «Si tratta di emozioni complesse che servono a non danneggiare noi stessi e gli altri», spiega ad *Airone* Francesco Aquilar, docente di psicoterapia cognitiva individuale e di coppia presso la Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale CRP di

Roma e autore di *Mai più lacrime di cocodrillo. Saper scegliere senza pentirsi* (Franco Angeli). Provare il peso del rimpianto o del rimorso ci insegna a non commettere gli stessi errori del passato. Non solo: secondo una ricerca condotta da Neal Roesse della Northwestern University (USA), rimpianti e rimorsi ci permettono una migliore comprensione di noi e del mondo, contribuiscono all'armonia tra le persone e migliorano le nostre capacità di raggiungere gli obiettivi.

Troppa responsabilità

Purtroppo, però, il più delle volte queste emozioni ci fanno

Rimpianti d'amore? Le donne ne hanno più degli uomini

✓ E se mi fossi comportato in un altro modo con lui? E se non l'avessi lasciata? Quando si parla di relazioni sentimentali, rimpianti e rimorsi sono pressoché inevitabili. Ma con una differenza tra i due sessi. In uno studio sulle relazioni sentimentali, scrive la psicologa Melanie Greenberg sulla rivista *Psychology Today*, **il 44 per cento delle donne sottoposte a un questionario sul tema ha manifestato rimpianti e rimorsi legati alle precedenti relazioni contro il 19 per cento dei maschi.** Ci si potrebbe chiedere se i maschi non ammettono di averne. Ma è chiaro che questa discrepanza sottolinea anche il diverso valore che, ancora oggi, maschi e femmine tendono ad attribuire alle relazioni di coppia.

ROTTURE I maschi rimuginano meno delle donne sugli amori passati perché spesso danno alle relazioni minore importanza.





FIGLI Non aver dedicato loro abbastanza tempo e attenzione è uno dei rimpianti più comuni. Il guaio è che si tende a rendersene conto quando è troppo tardi.

Chi è grato al prossimo ha meno rimpianti

✓ Secondo una ricerca condotta nel 2011 dagli psicologi Anjali Mishra e Robert Emmons dell'Università della California (USA), **chi prova genuina gratitudine verso le persone che sono state importanti per il raggiungimento dei suoi obiettivi ha meno rimpianti.** È infatti più capace di soffermarsi sugli esiti favorevoli delle sue scelte rispetto a



quelli spiacevoli. Ringraziare migliora anche la percezione degli altri ai nostri occhi e ciò ha un impatto emotivo forte: «Imparare a confrontarci uscendo dall'egocentrismo cognitivo ci aiuta ad avere meno rimorsi», aggiunge lo psicologo Francesco Aquilar. Il motivo? Ci fa sentire meno soli e quindi meno abbandonati all'ansia delle scelte quotidiane.

solo stare male. Ciò avviene perché non sempre riusciamo a viverle in modo virtuoso: «Diventano distruttive quando il nostro senso di responsabilità è disregolato», continua Aquilar. «Le persone che vivono di rimpianti e di rimorsi hanno infatti un'eccessiva percezione della responsabilità delle loro azioni». Queste persone pensano cioè che ogni evento negativo dipenda dalle scelte sbagliate prese. Questo però può condurre alla depressione.

Perfezionisti esasperati

Chi vive nel rimpianto o nel rimorso è spesso anche un perfezionista: «Il perfezionismo può essere funzionale

se ci porta a fare bene, o disfunzionale quando ci spinge a voler ottenere sempre il massimo», prosegue lo psicologo. Siccome ciò è impossibile, queste persone troveranno sempre nel loro passato qualcosa da rimpiangere. Peraltro i perfezionisti tendono a essere rimuginanti: di fronte agli errori del passato, cioè, attivano atteggiamenti ossessivo-compulsivi che li portano a ripensare costantemente agli errori commessi. «Alla base di ciò», prosegue Aquilar, «c'è il tentativo fallimentare di controllare il presente nel tentativo di riparare il passato». Siccome ciò che è stato non cambia, si condannano alla

sofferenza. Molti di loro, per evitare questo peso smettono addirittura di prendere decisioni: «Gli indecisi sono persone che vogliono eccellere, ma che, consapevoli che ogni scelta contiene in sé un possibile fallimento, restano immobili davanti alla vita».

Scegliere d'istinto?

Non possiamo però permetterci di non prendere decisioni per paura del possibile rimorso futuro. È esperienza di tutti che più ragioniamo su quali scelte compiere e più rischiamo di sbagliare: «Nel mondo contemporaneo abbiamo accumulato un'immensa quantità di informazioni utili per decidere», ha spiegato in un'intervista Mauro Maldonato, psichiatra e autore con Silvia Dell'Orco di *Psicologia della decisione* (Bruno Mondadori). «Eppure, nella stragrande maggioranza dei casi ci orientiamo con una logica naturale». In altre parole, scegliamo d'istinto seguendo l'emotività. Ciò non è sempre sbagliato, l'importante è essere padroni delle nostre emozioni: «Dobbiamo infatti valutare quanto effettivamente siamo responsabili delle conseguenze delle nostre azioni», dice Aquilar. Evitando di pensare che tutto ciò che di negativo ci capita dipende solo dalle nostre scelte.

CHI PIANGE PIÙ LACRIME DI COCCODRILLO?

✓ Le "lacrime da coccodrillo" sono più diffuse in alcune culture rispetto ad altre? Se lo sono chiesto diversi studi, che hanno rilevato come **nei Paesi occidentali queste emozioni siano più presenti.** «Si

tratta di Paesi in cui i soggetti hanno molte più possibilità di compiere scelte di vita», precisa la psicologa Melanie Greenberg su *Psychology Today*. «Al contrario nelle culture collettiviste, in cui le scelte sono ancora det-



tate dalla società e dalla famiglia, ci sono meno occasioni per pentirsi di ciò che si è fatto o non fatto in passato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA