

Puterea regretului

»» CUM SĂ
MERGI
ÎNAINTE,
PRIVIND
ÎN URMĂ >>

***Daniel
Pink***

Traducere
din engleză de
Iulia Berteș-Nani



Titlul și subtitlul originale: *THE POWER OF REGRET*
How Looking Backward Moves Us Forward
Autor: Daniel H. Pink

Copyright © 2022 by Daniel H. Pink

Copyright © Publica, 2022 pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PINK, DANIEL

Puterea regretului : cum să mergi înainte, privind în urmă / Daniel Pink ; trad. din lb. engleză de Iulia Berteș-Nani. – București : Publica, 2022

ISBN 978-606-722-526-6

I. Berteș-Nani, Iulia (trad.)

159-9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Adina Vasile

REDACTOR ȘEF: Ruxandra Tudor

DESIGN COPERTĂ: Alexe Popescu

REDACTOR: Anca Dumitrescu

CORECTOR: Rodica Crețu

DTP: Florin Teodoru

Cuprins

PARTEA ÎNTÂI | Recuperarea regretului

1. Absurditatea dăunătoare a filosofiei „fără regrete” 13
„Regretul nu este periculos sau anormal, o abatere de la calea dreaptă spre fericire. Este sănătos și universal, parte integrantă a ființei umane. Regretul este, de asemenea, valoros. Clarifică. Învăță. Înțelege corect, nu trebuie să ne tragă în jos; ne poate ridica.”
2. De ce regretul ne face mai umani 29
„Cu alte cuvinte, incapacitatea de a simți regretul – într-un anumit sens, chintesența a ceea ce încurajează filosofia «fără regrete» – nu era un avantaj. Era un semn de vătămare a creierului.”
3. *Cel puțin-uri și De-aș fi-uri* 41
„Două decenii de cercetare asupra gândirii contrafactice dezvăluie o ciudățenie: gândurile despre trecut care ne fac să ne simțim mai bine sunt relativ rare, în timp ce gândurile care ne fac să ne simțim mai prost sunt extrem de dese. Suntem cu toții niște masochiști care se autosabotează?”
4. De ce regretul ne face mai buni 53
„Nu te feri de emoții. Dar nici nu te cufunda în ele. Înfruntă-le. Folosește-le ca pe un catalizator pentru comportamentul viitor. Dacă gândim pentru a acționa, emoțiile ne pot ajuta să gândim.”

PARTEA A DOUA | Revelarea regretului

5. Regretul la suprafață	73
„Viața umană se întinde peste mai multe arii – suntem părinți, fii, fiice, soți, parteneri, angajați, șefi, studenți, cheltuitori, investitori, cetățeni, prieteni și multe altele. De ce nu ar ocupa și regretul mai multe arii?”	
6. Cele patru regrete de bază	87
„Ceea ce este vizibil și ușor de descris – ariile vieții, cum ar fi familia, educația și munca – este mult mai puțin semnificativ decât arhitectura ascunsă a motivației și a aspirației umane care se află dedesubt.”	
7. Regretele de fundație	97
„Regretele de fundație încep cu o atracție irezistibilă și se termină cu o logică inexorabilă.”	
8. Regretele de îndrăzneală	113
„În centrul tuturor regretelor de îndrăzneală se află posibilitatea zădărnici a dezvoltării. Eșecul de a deveni persoana – mai fericită, mai curajoasă, mai evoluată – care ai fi putut fi. Eșecul de a îndeplini câteva obiective importante în intervalul limitat al unei singure vieți.”	
9. Regretele morale	127
„Înșelăciune. Infidelitate. Furt. Trădare. Sacrilegiu. Uneori, regretele morale prezentate de oameni în sondaje arată ca notele de producție pentru un videoclip de învățare a celor zece porunci.”	
10. Regretele de conectare	147
„Ceea ce dă vieților noastre sens și satisfacție sunt relațiile semnificative. Dar, când aceste relații se destramă, fie cu intenție, fie din neatenție, ceea ce stă în calea recuperării lor sunt sentimentele de stânjenală. Ne temem că o vom da în bară cu eforturile noastre de reconectare, că le vom face pe persoanele abordate să se simtă și mai inconfortabil. Și totuși aceste preocupări sunt aproape întotdeauna deplasate.”	

11. Oportunitate sau obligație	165
„Cele patru regrete de bază funcționează ca un negativ fotografic al unei vieți bune. Dacă știm ce regretă cel mai mult oamenii, putem inversa această imagine pentru a dezvălui ceea ce apreciază cel mai mult.”	

PARTEA A TREIA | Refacerea regretului

12. Anularea și recadrare	177
„Dar, în cazul regretelor de acțiune, încă mai am șansa de a recalibra prezentul – de a apăsa Ctrl+Z pe tastatura mea existențială.”	
13. Dezvăluire, compasiune și distanță	187
„Urmând un proces simplu în trei pași, putem să dezvăluim regretul, să reformulăm modul în care îl privim pe el și pe noi înșine și să desprindem o lecție din acea experiență pentru a ne reface deciziile ulterioare.”	
14. Anticiparea regretului	211
„Ca medicament universal, regretul anticipat are câteva efecte secundare periculoase.”	
Încheiere: Regret și izbăvire	231
Mulțumiri	237
Note	239

**Partea
întâi**

Recuperarea
regretului

1 | Absurditatea dăunătoare a filosofiei „fără regrete”

Pe 24 octombrie 1960, un compozitor pe nume Charles Dumont a pășit în apartamentul elegant din Paris al lui Édith Piaf cu teamă în suflet și cântece în servietă. La acea vreme, Piaf era poate cea mai faimoasă artistă din Franța și una dintre cele mai cunoscute cântărețe din lume. De asemenea, era destul de fragilă. Deși avea doar 44 de ani, dependența, accidentele și viața grea îi devastaseră trupul. Avea în jur de 45 de kilograme. Cu trei luni înainte, Piaf fusese în comă din cauza unor leziuni hepatice.

Cu toate acestea, în pofida slăbiciunii sale, rămăsese la fel de înflăcărată și iute la mânie. Îi considera talente muzicale de mâna a doua pe Dumont și pe partenerul său profesional, textierul Michel Vaucaire, care îl însoțea în acea vizită. În dimineața aceea, secretara ei le lăsase mesaje, încercând să anuleze întâlnirea. Piaf a refuzat inițial să se vadă cu cei doi bărbați, forțându-i să aștepte stingheri în sufrageria ei. Dar, chiar înainte de a merge la culcare, și-a făcut apariția, înfășurată într-un halat albastru, și le-a făcut o concesie.

Era de acord să asculte un singur cântec, le-a zis. Atât.

Dumont s-a așezat la pianul lui Piaf. Asudat și emoționat, a început să-și cânte compoziția în timp ce recita încet versurile pe care le scrisese Vaucaire.¹

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

Nu, absolut nimic.

Nu, nu regret nimic.

Piaf l-a rugat pe Dumont să cânte din nou piesa, întrebându-se cu voce tare dacă într-adevăr o scrisese el. Și-a adunat câțiva prieteni care se nimeriseră în vizită ca s-o asculte. Apoi și-a chemat personajul menajer la o audiție.

Orele au trecut. Dumont a cântat piesa iar și iar, de peste 20 de ori, din câte se povestește. Piaf l-a sunat pe directorul de la L'Olympia, cea mai importantă sală de concerte pariziană, care a sosit chiar înainte de răsărit pentru a asculta cântecul.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

Nu, absolut nimic.

Nu, nu regret nimic.

Totul e plătit, spulberat, uitat.

Puțin îmi pasă de trecut.

Câteva săptămâni mai târziu, Piaf a cântat piesa de două minute și nouăsprezece secunde la televiziunea franceză. În decembrie, când a interpretat-o ca act final al unui concert care a ajutat la salvarea sălii L'Olympia de la faliment, a primit 22 de chemări la rampă. Până la finalul anului următor, fanii cumpăraseră mai mult de un milion de exemplare ale cântecului ei, „Je ne regrette rien”, ridicându-i statutul de la cântăreață la idol.

Trei ani mai târziu, Piaf a murit.

Într-o dimineață rece de duminică, în februarie 2016, Amber Chase s-a trezit în apartamentul ei din orașul Calgary, din vestul Canadei. Iubitul ei de atunci (acum soțul ei) era plecat din oraș, așa că în seara precedentă ieșise cu niște prietene,

dintre care câteva rămăseseră la ea peste noapte. Prietenele vorbeau și beau cocteiluri Mimosa, când Chase, mânată de inspirație și plictiseală deopotrivă, a spus: „Hai să mergem azi să ne tatuăm!” Așa că s-au urcat în mașină și s-au dus la Jokers Tattoo & Body Piercing de pe Highway 1, unde artistul rezident a imprimat cu cerneală două cuvinte pe pielea lui Chase.

Tatuajul pe care și l-a făcut Chase în acea zi era aproape identic cu cel ales de Mirella Battista cu cinci ani mai devreme și la 3 862 de kilometri depărtare. Battista crescuse în Brazilia și se mutase în Philadelphia, când avea puțin peste 20 de ani, pentru a urma facultatea. Îi plăcea nespus orașul ei adoptiv. În timpul studiilor a obținut un job la o firmă locală de contabilitate. Și-a făcut mulți prieteni. Chiar și-a construit o relație romantică pe termen lung cu un tip din Philly. Cei doi păreau că se îndreaptă spre căsătorie când, după cinci ani de relație, s-au despărțit. Așa că, la nouă ani după ce ajunsese în America, căutând ceea ce numea un „buton de resetare”, s-a mutat înapoi în Brazilia. Cu toate acestea, cu câteva săptămâni înainte de a se întoarce, și-a tatuat două cuvinte chiar în spatele urechii drepte.

Fără știrea lui Battista, fratele ei, Germanno Teles, își făcuse un tatuaj aproape identic în anul precedent. Teles s-a îndrăgostit de motociclete în copilărie, o pasiune pe care părinții săi medici, îngrijorați pentru siguranța lui, nu i-au împărtășit-o și nici nu au susținut-o. Însă el a învățat tot ce a putut despre motociclete, a economisit fiecare bănuț și în cele din urmă și-a cumpărat o motocicletă Suzuki. Îi plăcea la nebunie. Apoi, într-o după-amiază, în timp ce se deplasa pe autostradă, în apropiere de orașul său natal Fortaleza din Brazilia, a fost lovit din lateral de un alt vehicul, rănindu-se la piciorul stâng și limitându-și perspectivele de a mai merge pe motocicletă. La scurt timp, și-a tatuat imaginea unei motociclete chiar sub

genunchiul piciorului rănit. Alături de ea erau două cuvinte scrise arcuit, urmând linia cicatricii.

Tatuajul pe care și l-a făcut Teles în acea zi era aproape identic cu cel pe care și l-a făcut Bruno Santos în Lisabona, Portugalia, în 2013. Santos este director de resurse umane și nu-i cunoaște pe Chase, pe Battista sau pe Teles. Frustrat la serviciu, într-o după-amiază a plecat de la birou și s-a dus direct la un salon de tatuaje. A ieșit cu o sintagmă din cinci silabe imprimată pe antebrațul drept.

Patru persoane care trăiesc pe trei continente, fiecare cu tatuaje conținând aceleași două cuvinte:

FĂRĂ REGRETE.

O DOCTRINĂ ÎNCÂNTĂTOARE, DAR PERICULOASĂ

Unele convingeri funcționează în liniște, ca o muzică de fundal existențială. Altele devin imnuri ale unui mod de viață. Și puține crezuri răsună mai tare decât doctrina că regretul este o prostie – ne irosește timpul și ne sabotează starea de bine. Mesajul explodează din fiecare colț al culturii. Uită de trecut, profită de viitor. Ocolește amărăciunea, savurează dulceața. O viață bună se concentrează pe o singură direcție (înainte) și are o valență de neclintit (pozitivă). Regretul le tulbură pe amândouă. Este retrospectiv și neplăcut – o toxină în fluxul sangvin al fericirii.

Nu e de mirare deci că hitul lui Piaf rămâne un clasic în întreaga lume și o piatră de hotar pentru alți muzicieni. Artiștii care au înregistrat melodii intitulate „No Regrets” variază de la Ella Fitzgerald, legenda jazzului, la starul pop britanic Robbie Williams, de la trupa Cajun Steve Riley & the Mamou Playboys la bluesmanul american Tom Rush, de la Emmylou Harris,

inclusă în Country Music Hall of Fame, la rapperul Eminem. Brandurile de automobile de lux, batoane de ciocolată și companii de asigurări au susținut cu toatele această filosofie, folosind cântecul lui Piaf „Je ne regrette rien” în reclamele lor de televiziune.²

Și ce angajament mai puternic față de un sistem de convingeri decât să-l afișezi la vedere – ca Bruno Santos, care și-a înscris cu venerație acest motto cu litere negre pe mână, pe antebrațul drept?

Dacă mii de părți ale corpului imprimate cu cerneală nu te conving, atunci ascultă doi giganți ai culturii americane care nu aveau în comun nici genul, nici religia, nici politica, dar care împărtășeau acest crez. Nu lăsați „loc de regrete”, recomandă rev. dr. Norman Vincent Peale, pionierul gândirii pozitive, care a modelat creștinismul secolului XX și i-a îndrumat pe Richard Nixon și pe Donald Trump. „Nu pierdeți timpul... cu regrete”, îndemna judecătoarea Ruth Bader Ginsburg, a doua femeie confirmată la Curtea Supremă a SUA, care practica iudaismul și a obținut un statut de zeiță către finalul vieții, în rândul liberalilor americani.³

Sau uite ce spun celebritățile, dacă ai mai multă încredere în asta. „Nu cred în regrete”, spune Angelina Jolie. „Nu cred în regrete”, spune Bob Dylan. „Nu cred în regrete”, spune John Travolta. Și starul transgender Laverne Cox. Și Tony Robbins, guru-ul motivațional care calcă pe cărbuni încinși. Și Slash, chitaristul care dă din plete al trupei Guns N' Roses.⁴ Și, aș paria, aproximativ jumătate dintre volumele din secțiunea de dezvoltare personală ale librăriei din orașul tău. Biblioteca Congresului American deține mai mult de 50 de cărți cu titlul *No Regrets*.⁵

Inclusă în cântece, inscripționată pe piele și îmbrățișată de înțelepți, filosofia antiregret este atât de evident adevărată

încât este mai des afirmată decât argumentată. De ce să invităm durerea, când o putem evita? De ce să invocăm nori de ploaie, când ne putem scălda în razele însorite ale pozitivității? De ce să ne căim pentru ce am făcut ieri, când putem visa la posibilitățile nelimitate ale zilei de mâine?

Această viziune asupra lumii pare intuitiv logică. Pare corectă. Te convinge. Dar are un defect deloc nesemnificativ.

Este absolut greșită.

Ceea ce propun brigăzile antiregret nu este un plan pentru o viață bine trăită. Ceea ce propun ele este – iertată fie-mi terminologia, dar următorul cuvânt este ales cu grijă – o vrăjeală.

Regretul nu este periculos sau anormal, o abatere de la calea dreaptă spre fericire. Este sănătos și universal, parte integrantă a ființei umane. Regretul este, de asemenea, valoros. Clarifică. Învăță. Înțeles corect, nu trebuie să ne tragă în jos; ne poate ridica.

Și asta nu e o reverie diafană, o aspirație dulceagă confecționată pentru a ne face să ne simțim încălziți și îngrijiiți într-o lume rece și aspră. E ceva ce au concluzionat oamenii de știință în cercetări care au început cu mai bine de o jumătate de secol în urmă.

Aceasta este o carte despre regret – despre sentimentul tulburător că prezentul ar fi mai bun și viitorul mai luminos dacă nu ai fi făcut alegeri atât de proaste, dacă nu ai fi luat decizii atât de greșite sau dacă nu te-ai fi comportat atât de prosteste în trecut. În următoarele treisprezece capitole sper că vei vedea regretul într-o lumină nouă și mai edificatoare și că vei învăța să folosești puterile sale modelatoare ca pe o forță a binelui.

Nu trebuie să ne îndoim de sinceritatea oamenilor care spun că nu au regrete. În schimb ar trebui să-i privim ca pe niște

actori care joacă un rol – și îl joacă atât de des și atât de profund încât încep să creadă că rolul este real. O astfel de autoamăgire psihologică este des întâlnită. Uneori poate fi chiar sănătoasă. Dar, de cele mai multe ori, reprezentarea teatrală îi împiedică pe oameni să depună munca dificilă care produce o mulțumire autentică.

Să ne gândim la Piaf, artista desăvârșită. Ea a susținut – ba chiar a proclamat – că nu avea regrete. Dar o scurtă trecere în revistă a celor 47 de ani petrecuți pe pământ dezvăluie o viață plină de tragedii și necazuri. A născut un copil la vârsta de șaptesprezece ani, pe care l-a abandonat în grija altora și care a murit înainte de a împlini trei ani. Chiar nu a simțit nicio umbră de regret pentru acea moarte? Și-a petrecut o parte din viața de adult dependentă de alcool și o alta, dependentă de morfină. Nu a regretat dependențele care i-au înăbușit talentul? A dus o viață privată turbulentă, ca să ne exprimăm eufemistic, care a inclus o căsnicie dezastruoasă, un amant mort și un al doilea soț pe care l-a împovărat cu datorii. Nu a regretat nici măcar unele dintre alegerile ei romantice? Este dificil să ți-o imaginezi pe Piaf pe patul de moarte sărbătorindu-și deciziile, mai ales când multe dintre aceste decizii au trimis-o pe acel pat de moarte cu zeci de ani înainte de un sfârșit natural.

Sau să luăm tribul nostru de tatuați dispersați în întreaga lume. Dacă discuți un pic cu ei, e clar că există o divergență între exprimarea exterioară a ideii „Fără regrete” – reprezentarea teatrală – și experiența interioară. De exemplu, Mirella Battista a dedicat mulți ani unei relații serioase. Când aceasta s-a terminat abrupt, s-a simțit îngrozitor. Și dacă ar fi avut șansa să o ia de la capăt, probabil că ar fi făcut alte alegeri. Acesta e regretul. Dar ea și-a recunoscut și alegerile mai puțin bune și a învățat din ele. „Fiecare decizie m-a adus unde sunt acum și m-a făcut cine sunt”, mi-a spus ea. Aceasta e partea

pozitivă a regretului. Nu e ca și cum Battista ar fi șters complet regretul din viața ei. (La urma urmei, acest cuvânt este marcat permanent pe corpul său.) Nici nu l-a minimalizat neapărat. În schimb, l-a optimizat.

Amber Chase, care avea 35 de ani când am vorbit pe Zoom într-o seară, mi-a spus: „Sunt atât de multe căi greșite pe care o poți apuca în viață”. Una dintre ele a fost prima ei căsătorie. La vârsta de 25 de ani, s-a căsătorit cu un bărbat care s-a dovedit că „avea o mulțime de probleme”. Relația a fost în general nefericită, uneori tumultuoasă. Într-o zi, fără preaviz, soțul ei a dispărut. „S-a urcat într-un avion și a plecat... și nu am știut unde se află timp de două săptămâni.” Când a sunat în cele din urmă, i-a spus: „Nu te mai iubesc. Nu vin acasă.” Într-o clipită, căsnicia s-a terminat. Dacă ar fi trebuit să o facă din nou, oare Chase s-ar mai fi căsătorit cu acest tip? În niciun caz. Dar această mișcare nefericită i-a propulsat călătoria către căsnicia fericită pe care o are astăzi.

Tatuajul lui Chase semnalează chiar fragilitatea filosofiei pe care pretinde că o susține. Al ei nu spune „Fără regrete”. Spune „Fără răgrete” – al doilea cuvânt fiind scris greșit intenționat. Alegerea a fost un omagiu adus filmului *We're the Millers*, o comedie de altfel banală din 2013, în care Jason Sudeikis îl interpretează pe David Clark, un mic traficant de marijuana forțat să-și întemeieze o familie falsă (o soție și doi copii adolescenți) pentru a-și plăti o datorie față de un dealer mai influent. Într-o scenă, David face cunoștință cu Scottie P., un tânăr dubios care a venit cu motocicleta să o scoată pe „fiica” lui David la o întâlnire.

Scottie P. poartă un maiou dezgustător care dezvăluie mai multe tatuaje, inclusiv unul care se întinde de-a lungul claviculei și care conține cuvintele scrise cu litere pătrătoase, Fără răgrete. David îl ia la o discuție rapidă, care începe cu un tur al tatuajelor lui Scottie P. și duce la acest schimb de replici:

DAVID

(arătând către tatuajul „Fără răgrete”)

Ce-i cu ăsta de-aici?

SCOTTIE P.

A, ăsta? E crezul meu. Fără regrete.

DAVID

(cu o față sceptică)

Nu mai spune. N-ai niciun regret?

SCOTTIE P.

Nu...

DAVID

Nici măcar... o literă?

SCOTTIE P.

Nu, nu-mi vine nimic în minte.

Dacă Scottie P. ar avea vreodată dubii în privința cuvintelor care îi înconjoară gâtul, nu ar fi singurul. Cam una din cinci persoane care își fac tatuaje (probabil inclusiv oameni ale căror tatuaje spun „Fără regrete”) își regretă decizia la un moment dat, motiv pentru care industria îndepărtării tatuajelor valorează 100 de milioane de dolari pe an numai în Statele Unite.⁶ Chase însă nu-și regretă tatuajul, poate pentru că majoritatea oamenilor nu-l vor vedea niciodată. În acea duminică rece din Calgary, în 2016, ea a ales să-și facă tatuajul pe fund.

PUTEREA POZITIVĂ A EMOȚIILOR NEGATIVE

La începutul anilor 1950, un student absolvent de economie de la Universitatea din Chicago pe nume Harry Markowitz a conceput o idee atât de elementară, încât acum pare de la sine înțeleasă – și totuși atât de revoluționară, încât i-a adus un premiu Nobel.⁷ Măreața idee a lui Markowitz a ajuns să fie cunoscută sub numele de „teoria modernă a portofoliului”. El a descifrat – dacă-mi permiți să suprasimplific lucrurile de dragul poveștii – calculele care stau la baza zicalei „Nu-ți pune toate ouăle într-un singur coș”.

Înainte să apară Markowitz, mulți investitori credeau că secretul îmbogățirii era să investească în unul sau două pachete de acțiuni cu potențial ridicat. La urma urmei, câteva acțiuni produceau deseori câștiguri gigantice. Trebuia doar să alegi acțiunile câștigătoare și făceai o avere. Urmând această strategie, sfârșeai prin a lua o mulțime de țepe. Dar, hei, așa funcționează investițiile. Sunt riscante. Markowitz a arătat că, în loc să urmeze această rețetă, investitorii și-ar putea reduce riscul și ar putea produce în continuare câștiguri sănătoase, prin diversificare. Investește în mai multe coșuri cu acțiuni, nu într-unul singur. Extinde-ți pariurile într-o varietate de industrii. Investitorii nu câștigau mult la fiecare pachet, dar în timp făceau mult mai mulți bani cu un risc mult mai mic. Dacă se întâmplă să ai economii parcate în fonduri index sau ETF-uri, teoria modernă a portofoliului este motivul.

Oricât de semnificativă ar fi revelația lui Markowitz, adesea neglijăm aplicarea logicii sale în alte aspecte ale vieții noastre. De exemplu, ființele umane dețin și ceea ce s-ar putea numi un portofoliu de emoții. Unele dintre aceste emoții sunt pozitive – de exemplu, dragoste, mândrie și venerație. Altele

sunt negative – tristețe, frustrare sau rușine. În general, avem tendința de a supraevalua o categorie și de a o subevalua pe cealaltă. Ținând cont de sfaturile celorlalți și de intuițiile noastre, ne umplem cu vârf portofoliile cu emoții pozitive și le vinдем pe cele negative. Dar această abordare a emoțiilor – de a te descotorosi de cele negative și a le acumula pe cele pozitive – este la fel de greșită ca abordarea investițională care a prevalat înainte de teoria modernă a portofoliului.

Desigur, emoțiile pozitive sunt esențiale. Am fi pierduți fără ele. Este important să privim partea plină a paharului, să avem gânduri vesele, să căutăm luminița de la capătul tunelului. Optimismul este asociat cu o sănătate fizică mai bună. Emoții precum bucuria, recunoștința și speranța ne sporesc semnificativ starea de bine.⁸ Avem nevoie de o mulțime de emoții pozitive în portofoliul nostru. Ele ar trebui să le depășească numeric pe cele negative.⁹ Cu toate acestea, supraponderarea investițiilor noastre emoționale cu prea multă pozitivitate vine la pachet cu anumite pericole. Dezechilibrul poate să inhibe învățarea, să împiedice dezvoltarea și să ne limiteze potențialul.

Asta pentru că și emoțiile negative sunt esențiale. Ele ne ajută să supraviețuim. Frica ne împinge să fugim dintr-o clădire în flăcări și ne face să pășim cu băgare de seamă pentru a evita un șarpe. Dezgustul ne protejează de otrăvuri și ne face să evităm comportamentele nocive. Furia ne avertizează cu privire la amenințările și provocările venite din partea celorlalți și ne ascute simțul binelui și al răului. Prea multă emoție negativă, desigur, este debilitantă. Dar și prea puțină este distrugătoare.¹⁰ Un partener profită de noi în mod repetat; șarpele ăla își înfige colții în piciorul nostru. Tu și cu mine, împreună cu surorile și frații noștri cu creier mare, bipezi și verticali, nu am fi astăzi aici dacă ne-ar fi lipsit capacitatea de a ne simți rău, ocazional, dar sistematic.

Și, când punem cap la cap întreaga gamă de emoții negative – cu tristețea stând lângă rușinea care îmbrățișează vinovăția –, una dintre ele apare ca fiind atât cea mai omniprezentă, cât și cea mai puternică.

Regretul.

Scopul acestei cărți este de a recupera regretul ca emoție indispensabilă – și de a-ți arăta cum să te folosești de numeroasele sale puncte forte pentru a lua decizii mai bune, a avea rezultate mai bune la muncă și la școală și a da mai mult sens vieții tale.

Încep cu proiectul de recuperare. În Partea întâi – care cuprinde acest capitol și următoarele trei – arăt de ce contează regretul. O mare parte din această analiză se bazează pe cercetări științifice extinse care s-au acumulat în ultimele decenii. Economiiștii și teoreticienii jocului, lucrând în umbra Războiului Rece, au început să studieze subiectul în anii 1950, când distrugerea planetei cu o bombă nucleară era supremul act regretabil.

Nu după mult timp, câțiva psihologi rebeli, inclusiv de-acum legendarii Daniel Kahneman și Amos Tversky, și-au dat seama că regretul oferea o fereastră de înțelegere nu doar a negocierilor cu miză înaltă, ci și a minții umane înseși. Până în anii 1990, domeniul s-a extins și mai mult, iar un larg grup de experți în psihologie socială, de dezvoltare și cognitivă au început să investigheze resorturile intime ale regretului.

Acești 70 de ani de cercetare se pot rezuma prin două concluzii simple, dar de maximă importanță:

Regretul ne face umani.

Regretul ne face mai buni.

După recuperarea regretului voi trece la divulgarea conținutului său. Partea a doua, „Revelarea regretului”, se bazează în mare parte pe două ample proiecte proprii de

cercetare. În 2020, lucrând cu o mică echipă de experți în cercetare prin sondaje, am conceput și am realizat cea mai mare analiză cantitativă a atitudinilor americane față de regret care s-a făcut vreodată: American Regret Project. Am cercetat opiniile și am clasificat regretele a 4 489 de persoane care au cuprins un eșantion reprezentativ din populația SUA.* În același timp, am lansat un website, World Regret Survey (www.worldregretsurvey.com), care a colectat peste 16 000 de regrete de la oameni din 105 țări. Am analizat conținutul acestor răspunsuri și am realizat interviuri de aprofundare cu peste 100 de persoane care și-au descris regretele. (Pe paginile dintre capitole, precum și în textul în sine, vei auzi vocile participanților la World Regret Survey și vei putea arunca o privire în fiecare colț al experienței umane.)

Cu aceste două sondaje masive ca fundament, cele șapte capitole din Partea a doua examinează ce regretă oamenii cu adevărat. Cele mai multe cercetări academice pe această temă au clasificat regretele în funcție de diferite aspecte ale vieții oamenilor – muncă, familie, sănătate, relații, finanțe și așa mai departe. Dar sub această suprafață am găsit o structură profundă formată din regrete care transcend aceste aspecte. Aproape toate regretele se încadrează în patru categorii de bază – regrete de fundație, regrete de îndrăzneală, regrete morale și regrete relaționale. Această structură profundă, ascunsă anterior vederii, oferă noi perspective asupra condiției umane, precum și o cale către o viață bună.

Partea a treia, „Refacerea regretului”, descrie cum să transformi emoția negativă a regretului într-un instrument pozitiv pentru îmbunătățirea vieții. Vei învăța cum să anulezi și să

* Poți vedea întregul chestionar și rezultatele la adresa www.danpink.com/surveyresults (n.a.).

recadrezi unele regrete pentru a ajusta prezentul. De asemenea, vei învăța un proces simplu, în trei pași, pentru transformarea altor regrete în moduri care te pregătesc pentru viitor. Și voi explora cum să anticipăm regretul, un medicament comportamental care ne poate ajuta să luăm decizii mai înțelepte, dar care ar trebui să vină și cu o etichetă de avertizare.

Până să ajungi la finalul cărții vei avea o nouă înțelegere a celei mai greșit înțelese emoții, un set de tehnici pentru a prospera într-o lume complicată și un sentiment mai profund despre ce te face să reacționezi și ce face ca viața să merite trăită.

„Regret că mi-am amanetat flautul. Mi-a plăcut flautul în liceu, dar când am ajuns la facultate și am rămas lefteră l-am amanetat pentru 30 de dolari și nu am avut niciodată bani să-l recuperez. Mama a muncit din greu ca să-mi cumpere acel instrument pe când eram în trupa de începători și am ținut foarte mult la el. Era un bun prețios pentru mine. Știu că sună prostesc, pentru că este doar un „obiect”, dar a reprezentat mult mai mult – faptul că mama m-a susținut și a plătit în rate un instrument pe care nu ni-l permiteam, orele nenumărate de exercițiu pentru a învăța să cânt la el, amintirile fericite cu prietenii mei cei mai apropiați din fanfară. Pierderea flautului este ceva ce nu pot schimba și am vise recurente despre asta.”

Femeie, 41 de ani, Alabama

//

„Regret că m-am grăbit să mă căsătoresc cu soția mea. Acum, după trei copii, este dificil să mă întorc în timp, iar divorțul i-ar despărți și i-ar răni prea mult pe copiii mei.”

Bărbat, 32 de ani, Israel

//

„Când eram mică, mama mă trimitea la un mic magazin local să cumpăr câteva produse alimentare. Deseori furam câte un baton de ciocolată când vânzătorul nu era atent. Chestia asta mă urmărește de vreo 60 de ani.”

Femeie, 71 de ani, New Jersey

2 | De ce regretul ne face mai umani

Ce este acest lucru pe care îl numim regret?

Pentru o senzație atât de ușor de recunoscut, regretul este surprinzător de dificil de definit. Toți au încercat – savanți, teologi, poeți și medici. Este „sentimentul neplăcut asociat cu o acțiune sau o inacțiune a unei persoane care a condus la o stare de lucruri pe care aceasta și-ar dori-o diferită”, spun psihoterapeuții.¹ „Regretul este creat prin comparația dintre rezultatul real și acel rezultat care ar fi avut loc dacă decidentul ar fi făcut o alegere diferită”, spun teoreticienii managementului.² Este „un sentiment de neplăcere asociat cu un gând despre trecut, împreună cu identificarea unui obiect și anunțarea unei înclinații de a se comporta într-un anumit fel în viitor”, spun filosofii.³

Dacă definiția exactă pare că ne scapă printre degete, motivul este revelator: putem înțelege mai bine regretul dacă îl privim mai degrabă ca pe un proces decât ca pe un lucru.

CĂLĂTORITUL ÎN TIMP ȘI POVESTITUL

Acest proces pornește de la două abilități – două capacități unice ale minții noastre. Putem vizita trecutul și viitorul în mintea noastră. Și putem povesti ceva ce nu s-a întâmplat niciodată. Ființele umane sunt atât călători în timp experimentați, cât și fabulatori pricepuți. Aceste două capacități se împletesc, formând un dublu helix cognitiv care dă viață regretelor.

Să ne uităm la acest regret, unul dintre miile înregistrate în World Regret Survey:

Îmi doresc să-mi fi urmat dorința de a obține o diplomă de absolvire în domeniul ales de mine, în loc să cedez dorințelor tatălui meu și apoi să renunț la studii. Viața mea ar fi acum pe o traiectorie diferită. Ar fi mai satisfăcătoare, mai împlinită și mi-ar da un sentiment mai mare de reușită.

În doar câteva cuvinte, această femeie de 52 de ani din Virginia face un gest de o agilitate cerebrală uimitoare. Nemulțumită de prezent, ea se întoarce mental în trecut – cu zeci de ani în urmă, când era o tânără care se gândea la parcursul ei educațional și profesional. Odată ajunsă acolo, ea *neagă* ceea ce s-a întâmplat cu adevărat – faptul că a cedat dorințelor tatălui ei. Și propune o alternativă: se înscrie în programul de absolvire pe care îl alege *ea*. Apoi se urcă înapoi în mașina timpului și gonește înainte. Dar, pentru că a reconfigurat trecutul, prezentul pe care îl întâlnește când sosește este semnificativ diferit față de cel pe care l-a părăsit cu câteva momente mai devreme. În această lume nou remodelată, ea este mulțumită, împlinită și realizată.

Această combinație de călătorie în timp și fabulație este o superputere omenească. Este greu să ne închipuim orice altă specie făcând ceva atât de complex, la fel cum este dificil să ne imaginăm o meduză care compune un sonet sau un raton care schimbă cablurile unei lămpi de podea.

Cu toate acestea, ne folosim de această superputere fără niciun efort. Este atât de profund imprimată în ființele umane, încât singurii oameni care nu au această capacitate sunt copiii al căror creier nu s-a dezvoltat pe deplin și adulții al căror creier a fost afectat de boli sau de traumatisme.

De exemplu, în cursul unei cercetări, Robert Guttentag și Jennifer Ferrell, experți în psihologia dezvoltării, au citit unui grup de copii o poveste care suna cam așa:

Doi băieți, Bob și David, locuiesc unul lângă celălalt și se duc cu bicicletele la școală în fiecare dimineață. Pentru a ajunge la școală, băieții o iau pe o pistă de biciclete care înconjoară un iaz. Bicicliștii pot merge pe partea dreaptă sau pe partea stângă a iazului. Ambele trasee au aceeași lungime și sunt la fel de netede. În fiecare zi, Bob o ia pe pista de pe partea dreaptă a iazului. În fiecare zi, David o ia pe pista de pe partea stângă a iazului.

Într-o dimineață, Bob, ca de obicei, merge pe partea dreaptă a iazului. Dar, peste noapte, o creangă de copac a căzut pe pistă. Bob se ciocnește de creangă, cade de pe bicicletă, se lovește și întârzie la școală. Partea stângă a pistei era în regulă.

În aceeași dimineață, David, care o ia întotdeauna prin partea stângă, decide în schimb să meargă pe partea dreaptă a iazului. David se lovește și el de creangă, este aruncat de pe bicicletă, se rănește și întârzie la școală.

Cercetătorii i-au întrebat apoi pe copii: „Cine ar fi mai supărat că a decis să meargă pe pista de pe partea dreaptă a iazului în acea zi?” Bob, care o ia pe aici în fiecare zi, sau David, care de obicei merge pe partea stângă, dar azi a decis să meargă pe partea dreaptă? Sau s-ar simți la fel?

Copiii de 7 ani „s-au comportat foarte asemănător cu adulții în privința indicatorilor de înțelegere a regretului”, scriu Guttentag și Ferrell. 76% dintre ei au înțeles că David s-ar simți, probabil, mai prost. Dar copiii de cinci ani nu au dat dovadă de prea multă înțelegere a conceptului. Aproximativ