

ROBERT L. LEAHY

CE-AR FI FOST DACĂ...

ELIBERAREA DE REGRETE

Traducere din limba engleză de
Radu Filip

TREI

Cuprins

Introducere: *La ce bun regretele?* 7

PASUL 1. SĂ ÎNȚELEGEM REGRETUL

UNU. Ce este regretul? 21

DOI. Cum funcționează regretele 39

PASUL 2. ÎNVAȚĂ SĂ IEI DECIZII BUNE

TREI. Ce presupuneri îți ghidează deciziile și îți alimentează regretul? 75

PATRU. Cum percepi riscul? 102

CINCI. Anticiparea regretului te conduce către acțiune sau inacțiune? 136

ȘASE. Luarea unei decizii 168

PASUL 3. LASĂ REGRETUL SĂ LUCREZE PENTRU TINE

ȘAPTE. A face față în mod eficient rezultatelor dezamăgitoare 205

OPT. Îndepărtarea de ruminății 243

NOUĂ. Ce putem învăța din vinovăție?	265
ZECE. Folosirea regretului constructiv	296
Cuvânt de încheiere: <i>Privind în urmă în timp ce ne uităm înainte</i>	320
Resurse	328
Referințe	334
Mulțumiri	349
Despre autor	351

Introducere

La ce bun regretele?

Fiecare dintre noi regretă ceva la un moment dat în viață. Tu de ce rămâi agățat de deciziile din trecut? Ce regreti cel mai mult? Aceste păreri de rău te conduc oare către un anumit tip de acțiune sau te fac să nu mai întreprinzi absolut nicio acțiune? Poate că citești această carte pentru că ai obosit să tot reacționezi la sentimentele de regret, cufundându-te în autodispreț sau construind în mintea ta un viitor iluzoriu și inutil. Sau poate că ai obosit să te tot gândești la oportunitățile pe care le-ai lăsat să-ți scape printre degete pentru că ți-a fost teamă să nu faci o greșală. Sau poate ai impresia că toate deciziile tale au fost proaste și că ar fi trebuit să prevezi dezastrele care au urmat.

La fel ca majoritatea lucrurilor din viață, regretul are utilitatea sa. Poate fi eșafodul pe care îți ispășești pedeapsa, dar poate fi și un instrument de învățare. Poți folosi ce-ai învățat ca să avansezi, poate într-o direcție diferită, deschizând uși pe care nu ți le-ai imaginat niciodată. Regretul te poate ajuta să iei decizii în mod diferit, într-un fel ce reduce la minimum regretul inutil sau exagerat. Nimeni nu poate însă să prezică viitorul cu o claritate perfectă, așa că o anumită doză de regret este inevitabilă. Vestea bună e că putem alege ce facem cu regretul atunci când se ivește.

O să ne lăsăm purtați în această călătorie prin suișurile și coborâșurile regretului, prin toate meandrele lui, și sper să-ți arăt că poți folosi cu succes sentimentul de regret, că poți învăța din el și chiar poți să-ți faci planuri în ceea ce privește regretul. Și o să îți arăt că, atunci când regretul te deturneză, te prinde în capcană și te copleșește cu vină, autoacuzatii și îndoieli paralizante, există o cale de scăpare.

„Ce-ar fi fost dacă...” nu trebuie să devină mantra ta.

De fapt, mantra ta ar trebui să fie: „Pe viitor am să...”

Este greu de imaginat că poți trăi o viață deplină fără să ai și câteva regrete. E posibil ca fiecare dintre noi să-și imagineze că, dacă am fi făcut o alegere diferită, atunci ceva ar fi fost mai bine pentru noi. Și mulți dintre noi își imaginează că, dacă decidem ceva acum, am putea să regretăm mai târziu. Regretul ne poate bloca în trecut, întreprându-ne privirea spre deciziile anterioare și făcându-ne să ne imaginăm că viața noastră ar fi fost mult mai bună dacă am fi acționat altfel. Astfel, regretul ar putea să ne țină ancorați în trecut, incapabili să avansăm atunci când luăm o nouă decizie și să anticipăm ce ne-am putea reproșa pe viitor dacă nu ne iese așa cum ne așteptăm. Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, e posibil ca uneori să te blochezi în regrete, stăruind asupra ceea ce alegi să faci sau nu, desconsiderând aspectele pozitive din prezent, criticându-te și fiind deturnat de un potop de sentimente negative, cum ar fi anxietatea, tristețea, remușcarea, dezamăgirea și disperarea. Există momente în care fiecare dintre noi este prins în gânduri, de tipul „aș fi putut să..., ar fi trebuit să..., ar fi fost mai bine să...” și ne lăsăm furați de ele, urmăriți de propriile remușcări. Unii dintre noi nu scapă niciodată din acest ciclu.

Lisa a venit la mine când avea aproape 40 de ani, plângându-se cu amărăciune de cele două relații pe termen lung, în care se

amăgise că va fi luată în căsătorie. Dat fiind ceasul ei biologic care ticăia, presase în direcția unui angajament mai serios, dar acesta n-a venit. Furioasă, deprimată, simțind că nu mai avea timp, Lisa rumina la cât de nedrept era acest lucru, cum irosise alte posibilități și oscila între a-i învinui pe bărbați și a se blama pe ea însăși. Regretul Lisei era alimentat de credința ei potrivit căreia avea nevoie de un soț ca să fie fericită și că îi trebuia un bărbat ca să facă un copil. Și că nimic altceva nu putea înlocui aceste lucruri.

Mei este parteneră într-un start-up care nu pare să meargă prea bine. Acum, ea crede că ar fi trebuit să urmeze calea unei cariere tradiționale, una cu mai multă siguranță și mai puțină responsabilitate. Mei petrece ore în șir visând cu ochii deschiși la viața pe care-ar fi putut s-o ducă dacă nu s-ar fi grăbit să se lanseze în afacerea care i se păruse atât de atractivă atunci când fusese mai tânără. Uitându-se la prietenii care se bucură de slujbe și de venituri sigure, ea consideră că a fost proastă, naivă și iresponsabilă pentru că nu a văzut riscurile la care se expunea. Acum, Mei crede că orice decizie ar lua va eșua, pentru că ea își vede decizia de carieră ca fiind un dezastru din care n-o să-și revină niciodată.

Kevin este căsătorit cu Gabriela de doisprezece ani și se pare că tot ce fac e să se certe. Ea a devenit rece, indiferentă, distantă, rareori arătând vreun semn de afecțiune. Atunci când s-au întâlnit pentru prima dată, Kevin a crezut că Gabriela îi va rezolva problema singurătății și pe cea a stimei de sine scăzute, așa că s-a gândit: „Mai bine de-atât nu pot, mai ales că, până la urmă, nici eu nu mai întineresc“. Acum, Kevin regretă relația cu ea, dar nu vede nicio cale de ieșire pentru că au un băiețel de 5 ani și, până la urmă, cine l-ar mai vrea acum?

Ai putea să îți scrii și tu povestea despre regrete. Poate că regretele par să te urmeze mereu. Te deturneză. Mintea și se

concentrează asupra lor fie atunci când te îngrijorezi cu privire la posibilele regrete din viitor (legate de ce schimbi acum), fie atunci când suferi din cauza a ceea ce ți se pare că ai greșit în trecut. Pe măsură ce citești aceste pagini, încearcă să identifici care sunt regretele tale sau ce anticipezi că vei regreta în viitor și vezi dacă ideile de care ne ocupăm în această carte aruncă vreo lumină asupra situației prin care treci tu și te ajută să faci față mai bine sentinței care atârnă asupra ta.

Gândește-te, de asemenea, cum trăiești tu regretul. Acesta presupune atât un set de gânduri, cât și o gamă largă de emoții. Gânduri ca „Ar fi trebuit să fac ceva diferit“ sau „Sunt un idiot că am făcut așa ceva“. Regretul se referă întotdeauna la ceea ce am făcut sau nu am făcut, cu sentimentul recurent că ar fi trebuit să acționăm altfel. Emoțiile ce rezultă din aceste gânduri ar putea fi tristețea, neputința, disperarea, furia, confuzia... și chiar curiozitatea. Emoțiile de regret sunt complicate: regretul nu e doar anxietate sau tristețe. Unii oameni regretă, dar fără emoții intense, de exemplu: „Îmi pare rău că am avut acea relație, dar acum pot să merg mai departe“. Alți oameni însă rămân blocați stăruind asupra regretului lor, criticându-se la nesfârșit și simțindu-se blocați în trecut.

NU EȘTI SINGURUL CARE TRECE PRIN AȘA CEVA

Regretul este a doua cea mai frecventă emoție menționată de oameni — cea mai frecventă este „iubirea“. Iar dacă regretele tale se concentrează adesea pe deciziile pe care le-ai luat sau nu cu privire la relațiile romantice, atunci ești într-o companie selectă. Ce altceva

mai regreti însă? Hotărârile luate în ceea ce privește munca, studiile, unde să locuiești, ce să faci și ce să nu faci? Dacă ești predispus către păreri de rău, e posibil să ai regrete cotidiene în legătură cu lucruri destul de triviale: ce-ai comandat din meniul de la restaurant, ce i-ai zis partenerului la micul-dejun și care este drumul pe care l-ai ales să mergi la serviciu sau la magazin. Sau regretele tale ar putea fi cu privire la lucruri „mai mari“ din viață, cum ar fi alegerea unui partener, ce carieră să urmezi sau unde să locuiești. Nu ești singurul..., dar s-ar putea ca asta să nu te consoleze prea mult. Regretele care-ți rămân blocate în minte sunt extrem de deranjante și probabil că te gândești că trebuie să le elimini cumva.

Dar putem noi să scăpăm de regrete? Și chiar *trebuie*? Răspunsul scurt este *nu*.

CE VEI ÎNVĂȚA DIN ACEASTĂ CARTE

Regretul este un instrument educativ extraordinar, pe care-l poți folosi ca să-ți faci viața mai bună: să iei decizii cu care să fii împăcat și care te îndreaptă în direcția în care vrei cu adevărat să mergi. Iar atunci când apar inevitabilele rezultate dezamăgitoare — așa cum se întâmplă uneori fiecăruia dintre noi —, nu trebuie să lași regretul să te terorizeze.

Dacă citești această carte pentru că...

- ești adesea anxios când trebuie să iei decizii, te reține teama că vei regreta rezultatul;
- ești trist în ceea ce privește viața ta din prezent pentru că ți se pare că totul ar fi fost mult mai bine dacă ai fi urmat un curs de acțiune diferit;

- te simți incapabil să faci schimbări pentru că ai impresia că nu te poți bizui pe judecata ta, gândindu-te la toate regretele pe care le ai cu privire la tot ce s-a întâmplat în trecut;
- te simți defavorizat, pentru că este imposibil să te bucuri pe deplin de ceea ce ai, în timp ce compari asta cu ceea ce îți imaginezi că *ai fi putut* să ai;

Atunci...

- vei învăța să iei decizii în moduri care vor reduce la minimum regretul;
- vei învăța să faci față regretului pe care nu poți să-l eviți;
- și, cel mai important, vei învăța să faci regretul să fie constructiv.

Oamenii stăruie asupra deciziilor lor din trecut — ruminează —, ca și cum ar derula din nou viața imaginară mai bună pe care ar fi avut-o dacă nu ar fi făcut ceea ce au făcut. Își desconsideră și își discreditează viața din prezent, beau ca să-și aline durerea, îi învinuiesc pe alții pentru deciziile pe care le-au luat și, cel mai important, se învinuiesc pe sine. Am văzut oameni de peste 70 de ani care încă mai insistau asupra unor regrete privind decizii pe care le luaseră cu zeci de ani în urmă. Au rămas ancorați, captivi, înghițiți și înfrânți de acel gând care i-a îmbolnăvit: „Ce-ar fi fost dacă aș fi făcut acel lucru în alt fel?”

În următoarele capitole voi prezenta descoperirile științifice cu privire la regret: cine ce regretă; diferențele culturale, de vârstă și gen în ceea ce privește regretul; și consecințele regretului. Și vom examina, de asemenea, în ce fel poate fi util regretul: cum ne împiedică să acționăm impulsiv și cum ne ajută să învățăm din propriile greșeli, precum și din erorile altor oameni. Te voi ajuta să

explorezi felul în care te gândești la regretele tale, care sunt presupunerile pe care e posibil să le ai în ceea ce privește felul în care ar fi trebuit să iei unele decizii, care sunt așteptările tale în legătură cu modul în care ar trebui să-ți fie viața și cum răspunzi gândurilor intruzive care-ți apar brusc în minte. Abordez aceste aspecte din perspectiva terapiei cognitiv-comportamentale moderne (TCC). Marea valoare a TCC este aceea că înveți instrumente care te pot ajuta să gestionezi gândurile și sentimentele inutile. E ca și cum ai avea cu tine propriul terapeut, tot timpul. Însă, acum, terapeutul ești *tu*. Noul fel în care vei înțelege regretul — cum funcționează, cum îl trăiești și ce poți să faci diferit ca să eviți capcana lui „ce-ar fi fost dacă...” — culminează cu dobândirea unor strategii care să facă regretul să devină ceva constructiv. Nu vei mai încerca în zadar să-l elimini din viața ta, ci îl vei folosi în avantajul tău, cu o conștientizare sporită și cu noi abilități de a gestiona numeroasele decizii la care viața te obligă.

Mulți dintre noi suntem deturnați de îngrijorări, ruminări și regrete — suntem cumva controlați de ele, ne supunem și ne implicăm în fiecare dintre gândurile perturbatoare care ne apar. Dar atunci când vei înțelege „logica” și „puterea” regretului prin lentilele TCC, vei putea să folosești o gamă largă de instrumente de autoajutorare cu care să diminuezi regretul, să-l dai deoparte, să te concentrezi asupra aprecierii momentului prezent și să iei decizii fără să simți că ai pierdut chiar înainte de-a ieși pe ușă. Aceste instrumente de autoajutorare sunt folosite de ani de zile de către terapeuții cognitiv-comportamentali, ca să-i ajute pe oameni să facă față depresiei, anxietății, îngrijorării, furiei, geloziei, invidiei, iar, în cazul nostru, regretului. Acestea sunt instrumente pe care le poți folosi în fiecare zi — fie și numai timp de câteva minute — și care te pot ajuta să te eliberezi din capcana lui „ce-ar fi fost dacă...”.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Obiectivul fundamental al acestei cărți este să te învețe cum să faci regretul să funcționeze pentru tine, iar nu împotriva ta. Ca să atingi acest obiectiv, e necesar să faci trei pași:

1. Să înveți cum funcționează regretul.
2. Să afli cum anume ai luat deciziile care te-au dus către regret și ce ai putea să faci diferit.
3. Să îți dai seama cum să faci față atunci când rezultatele sunt dezamăgitoare.

Regretul este un răspuns uman natural, normal la deciziile care nu funcționează așa cum ne-am fi dorit. Nimeni nu poate controla toți factorii care determină ce se întâmplă în viitor, iar atunci când se întâmplă lucruri care sunt complet în afara controlului nostru, nu simțim niciun regret, chiar dacă nu ne place ce se întâmplă. Așadar, regretul ține strict de deciziile noastre. În Pasul 1 (Capitolele 1 și 2), voi discuta în profunzime despre următoarele aspecte: ce ne spune știința despre felul în care regretăm ceea ce am făcut și ceea ce nu am făcut și cum putem să avem regrete legate de trecut, dar și să anticipăm părerile de rău din viitor. Rezultatele cercetărilor ne vor ajuta, de asemenea, să înțelegem tipurile de subiecte ce suscită părerile de rău și efectele negative ale regretului excesiv. Vom discuta despre felul în care regretul excesiv ne poate duce către inerție și către o viață care nu se schimbă niciodată în mai bine... sau către haosul unei vieți foarte riscante, neancorată în decizii raționale, rezonabile. Această explorare ne duce către alternativa evidentă: luarea de decizii bine gândite, care estimează în mod just riscurile și câștigurile, în timp ce învățăm

și din inevitabilele greșeli pe care le facem uneori. Aceasta este ceea ce eu numesc *regret constructiv*. Sugerez ca toată lumea să citească această secțiune a cărții pentru a obține o cunoaștere solidă a regretului. Capitolul 2 se încheie cu o prezentare generală a regretului constructiv, care va fi utilă pe parcursul restului cărții, deoarece fiecare capitol îți arată cum poți să transformi componentele regretului neconstructiv — de la luarea greșită a deciziilor la modalitățile nefolositoare de a reacționa față de rezultatele dezamăgitoare — într-un regret constructiv care duce către învățare și creștere.

După ce ai înțeles ce e regretul și cum funcționează în mintea umană, poți începe să te uiți la felul în care îți faci tu alegerile. Te poți gândi la luarea deciziilor ca având trei părți: presupunerile fundamentale pe care le avem atunci când luăm decizii, procesul de gândire pe care-l urmăm atunci când suntem pe cale să hotărâm ceva, iar după aceea, în sfârșit, comportamentul pe care-l folosim atunci când am făcut o alegere. Am împărțit Pasul 2 într-o succesiune de patru capitole, deși procesul de luare a deciziilor rareori este în întregime liniar. Capitolul 3 se ocupă de presupunerile care formează baza stilului tău de a lua decizii, iar Capitolul 4 explică rolul important al felului în care percepi tu riscul, ceea ce creează o punte între presupunerile fundamentale și analiza alegerilor pe care le poți face. Dacă vei prevedea un risc prea mare, vei ezita să faci schimbări, iar dacă vei ignora riscul, vei lua decizii care te vor duce la rezultate preponderent negative. Ambele stiluri pot duce la regrete. Capitolul 5 se referă în întregime la analiza deciziilor — cum anticipezi regretul, pe baza modului în care supraestimezi sau subestimezi riscul — și ce impact are asta asupra faptului de a lua o anumită decizie sau de a te lăsa cuprins de inerție. În Capitolul 6 vom investiga ce tip

de acțiuni ai tendința să alegi atunci când în sfârșit iei o decizie: dacă te lași în baza altora sau a norocului, dacă nu-ți asumi riscuri ori dacă procedezi în alte moduri similare, vei lua decizii pe care le vei regreta. Dar, dacă te vei uita îndeaproape la aceste comportamente și la cât de mult te ajută (sau nu), vei învăța noi căi de a lua decizii potrivite.

La Pasul 3 vei fi luat deja decizia. O regreti? Eu am să-ți tot repet: nu poți elimina de tot regretul. Vei lua anumite decizii care vor duce la rezultate care nu-ți plac și vei avea păreri de rău cu privire la ceea ce ai făcut sau n-ai făcut ca să ajungi aici. În aceste cazuri, obiectivul este să eviți să te lași cufundat în mîzga regretului și, în loc de asta, să înveți din greșelile tale, oricare-ar fi fost ele. Prima provocare este să identifici realist aceste greșeli. În Capitolul 7 te voi ajuta să te gândești la aceste rezultate, dar fără să vii cu așteptări nerealiste și cu autoblamări. Una dintre consecințele semnificative ale regretului excesiv este tendința de a rumina, de-a evita și de a-i învinui pe alții. Aceste obișnuințe nu te duc nicăieri, iar Capitolul 8 îți spune cum să eviți astfel de capcane. Unii oameni se retrag, de asemenea (sau în schimb), în vinovăție, rușine și autoblamare. În Capitolul 9 vei învăța să menții vinovăția la un nivel adecvat, după aceea să-ți recunoști responsabilitatea și să înveți din propria experiență cum să devii o persoană mai bună și să iei decizii mai adecvate pe măsură ce avansezi.

În acest punct, vei fi înțeles cum să transformi regretul neconstructiv într-unul fructuos la nivelul decizional și al gestionării regretului. Capitolul 10 combină aceste elemente specifice în niște principii generale pe care le poți folosi ca să iei decizii bune și să înveți din greșeli, oriunde te-ar purta viața. În „Cuvântul de încheiere“ recapitulăm împreună principalele elemente ale felului în care să iei decizii care minimizează regretul și cum să treci

peste rezultatele care nu se vor ridica la înălțimea așteptărilor tale.
Regretul este o parte a vieții, dar nu trebuie să preia controlul și să
te deterneze.

Hai să începem împreună!

PASUL 1

**SĂ ÎNȚELEGEM
REGRETUL**

UNU

Ce este regretul?

Una dintre cele mai remarcabile calități ale naturii umane este capacitatea noastră de a ne gândi la ceea ce putea fi și la ceea ce-ar fi putut să fie. Imaginația noastră ne permite să luăm în considerare o arie mai mare de posibilități, astfel încât să ne putem planifica viitorul îndepărtat și să recapitulăm în minte alternative care, în cele din urmă, nu se vor întâmpla. Am putea alege să ne vedem mai departe de cutare relație, carieră ori achiziție (ori să mâncăm mai departe cutare desert), dar ezităm, pentru că putem să anticipăm consecințele neplăcute care vor urma. Ne imaginăm că e posibil ca, dacă vom da curs unei alte relației, să ne punem în pericol relația actuală. Sau ne putem gândi cum, dacă renunțăm la cariera pe care o avem acum și ne apucăm de altceva, am putea sfârși într-un dezastru. Sau: dacă vom cumpăra acel obiect scump, vor rezulta datorii pe care nu ni le putem permite. Sau: dacă vom mânca acea delicioasă prăjitură cu ciocolată, aceasta va duce la o creștere în greutate, exact invers față de ceea ce ne dorim.

Și, la fel cum ne putem imagina că vom avea regrete în viitor, adesea suntem chinuți de regretele din trecut. Cum ar fi fost viața noastră dacă am fi ales un alt partener, o altă carieră, o altă locuință sau altfel de obiceiuri, mai sănătoase? Am fi mai fericiți

astăzi, mai împliniți și cu mai mult succes în activitatea noastră? Ne-am bucura de un loc mai confortabil și ne-ar sta mai bine vechile noastre haine? Aparent, nu există nicio limită cu privire la ceea ce putem să regretăm.

SENTIMENTUL POSIBILITĂȚII

Dar poate că regretul este prețul înțelepciunii. Ne putem imagina o lume mai bună decât cea în care trăim; ne putem imagina cum ne-ar fi fost viața dacă am fi ales altceva. Regretul este capacitatea de a ne imagina posibilități. Este *sentimentul posibilității*, al aspirației. Ne arată ce-ar fi putut fi sau ce-ar putea să fie — fără să fie limitat de ceea ce există în realitate.

Gândește-te la câteva dintre următoarele observații cu privire la regret:

Cele mai amare lacrimi vărsate deasupra mormintelor sunt cele pentru cuvintele rămase nerostite și pentru acțiunile neînfăptuite.

— Harriet Beecher Stowe

Se pare că tot ce poate să facă cineva este să spere că va sfârși cu regretele potrivite.

— Arthur Miller

Există două situații posibile — cineva poate face fie un lucru, fie altul. Opinia mea sinceră și sfatul meu prietenesc este acesta: fă-o sau n-o face — vei regreta în ambele cazuri.

— Søren Kierkegaard

Unii oameni spun că n-ar trebui să regretăm nimic niciodată. Aceștia spun că nu avem niciun beneficiu de pe urma regretelor,

că trebuie să trăim complet în momentul prezent. Ei susțin că nu are rost să regreti ceva ce ai ales în mod liber și că lăsarea în urmă a trecutului e singurul lucru logic pe care îl ai de făcut. Alții sunt captivi, înghețați în timp, având regrete cu privire la ceea ce au ales să facă — sau nu — în trecut. Aceștia nu par să se bucure de ceea ce au sau de ceea ce pot face acum, pentru că nu se gândesc decât la ce viață bună ar fi avut dacă ar fi făcut lucrurile altfel. Așa cum spunea cândva un comic: „Singurul motiv pentru care ar merita să trăiești în trecut este că era mai ieftină chiria“.

Cine are atunci dreptate?

E posibil ca ambii să aibă parțial dreptate și ambii să greșească parțial. De fapt, trebuie să ne dăm seama că, dacă regretul este atât de des întâlnit, dacă face parte atât de mult din natura umană, atunci trebuie să aibă o oarecare valoare. În ce fel ne-a ajutat la nivel evolutiv? De ce persistă? La ce e bun? Poate că regretul are totuși beneficii. Regretul are însă și partea lui negativă. Duce la vinovăție, indecizie, rumații, îngrijorare cu privire la viitoarele regrete și depresie. E vorba despre dificultatea opțiunii („sau.../sau...“), despre deciziile pe care nu le-am luat, despre posibilitățile pe care doar ni le putem imagina, dar nu le-am trăit niciodată. Ne frământăm în sinea noastră. Ne imaginăm ce-ar fi putut fi altfel și adesea desconsiderăm ceea ce este, în fapt, realitatea noastră prezentă.

REGRETUL: „CE-AR FI FOST, CUM AR FI FOST,
DACĂ AR FI FOST...”

Una dintre definițiile date de Dicționarul Oxford este că regretul este „un sentiment de tristețe, părere de rău sau dezamăgire referitor la o întâmplare sau la un lucru pe care cineva l-a făcut sau

nu a reușit să-l facă“. Dar în spatele acestei definiții simple sunt și alte asumptii cu privire la lucrurile pe care le regretăm. De exemplu, credem că *ar fi trebuit* să ne dăm seama încă de pe-atunci ce-ar fi fost de făcut, că *am fi putut controla* rezultatul și că rezultatul este *important* sau chiar esențial pentru fericirea noastră. „Am fi putut controla lucrurile“, „Ar fi trebuit să ne dăm seama că...“ și „E important că...“ sunt elementele esențiale prin care unele regrete devin triviale pentru noi, în timp ce altele ne bântuie ani de zile. De exemplu, atunci când regretăm ceva ce am făcut sau n-am făcut, presupunem că am avut un anumit control asupra rezultatului — că știam ce se va întâmpla și că am fi putut proceda altfel. E ceva diferit față de a ne simți triști cu privire la rezultat. Atunci când te simți trist că a murit un prieten, de exemplu, s-ar putea să-ți dai seama că asta nu s-a întâmplat din cauză că ai făcut tu ceva. (E posibil să regreti că nu i-ai spus cât de mult îl iubeai, pentru că lucrul acela stătea în puterea ta.) La fel, te poți simți supărat că mașina ta a fost lovită de-o altă mașină pe care n-ai văzut-o cum trecea pe roșu, dar e posibil să nu regreti că s-a întâmplat asta, din moment ce nu te consideri responsabil de ceva ce nu ai putut să prezici. Deci regretul are legătură cu un rezultat negativ despre care știam că s-ar fi putut întâmpla și cu faptul că am fi putut alege să facem ceva diferit. E necesar să reținem acest aspect pentru că, de multe ori când ne simțim plini de regrete, presupunem că știm totul și controlăm totul. Însă realitatea e că luăm decizii având informații limitate și un control restrâns asupra viitorului.

TIRANIA LUI „TREBUIE“

Presupunerea noastră potrivit căreia dispuneam de informații suficiente și aveam lucrurile sub control sunt deosebit de importante atunci când ne gândim că „ar fi trebuit să procedez altfel“. Poate că așa e: „trebuia“ să acționăm altfel, dar în multe cazuri nu am știut cum vor evolua lucrurile și se prea poate să nu fi avut control asupra rezultatului. Nu are rost să spunem că „trebuia să fac ceva în legătură cu un lucru despre care îmi lipseau informațiile și pe care nu-l controlam“. Nu i-am spune cuiva „ar trebui să ai ochii căprui, nu albaștri“. Nu putem să ne controlăm culoarea ochilor. Și nici nu îi considerăm responsabili pe alții pentru ceva ce n-au avut de unde să știe.

Dar mai este încă un aspect al gândirii noastre potrivit căruia ar fi trebuit să facem lucrurile altfel. Este vorba despre modul în care ne gândim că „ar trebui să mă critic și să ruminez cu privire la asta“. Aș putea, de exemplu, să mă gândesc că „ar fi trebuit să-mi plătesc impozitele la timp ca să nu primesc acum o penalizare“, însă, după aceea, în loc să mă critic, aș putea mai bine să învăț din experiență și să accept penalizarea. Aș putea să-mi completez fișa fiscală mai devreme în anul viitor. Atunci când îl folosim pe „trebuie“ în raport cu regretul, acesta revine și ne bântuie. Iată cum sună:

N-ar fi trebuit să spun lucrul acela, așadar acum trebuie să mă critic și să-mi tot reproșez ce-am făcut.

N-ar fi trebuit să accept acest serviciu, așadar acum trebuie să mă etichetez ca fiind un „ratat“.

N-ar fi trebuit să beau atât de mult aseară, așadar acum trebuie să-mi spun cât de rău sunt.