

Due psicologi americani hanno studiato un campione di persone fra i 19 e i 103 anni. Le donne pensano ai sentimenti, gli uomini al lavoro, pochi al loro ruolo di genitori

# Rimpianti

## Amore e carriera quanto bruciano le occasioni perdute

ELENA DUSI

ROMA

**L**l rimpianto più grande di una vita riguarda una scelta d'amore. Accade a una persona su cinque, e alle donne il doppio delle volte rispetto agli uomini. A questi ultimi invece bruciano di più le scelte sbagliate in fatto di carriera. I litigi in famiglia, un corso di studi non portato a termine e le spese poco oculate completano il quadro dei cinque motivi di rincrescimento più diffusi.

Gli psicologi Mike Morrison dell'università dell'Illinois e Neal Roesse della Northwestern University hanno domandato a un campione di 370 "americani tipici" fra i 19 e i 103 anni di indicare il principale motivo di rimpianto della loro vita. Il 18,1 per cento ha citato una storia d'amore perduta, e come prevedibile questa percentuale è risultata molto più alta fra i single. I risultati del sondaggio sono stati pubblicati sulla rivista *Social psychological and personality science* con il titolo "Regrets of the typical american". A

citare l'amore e la famiglia come cruccio principale del proprio passato sono state il 44 per cento delle donne e il 19 degli uomini. Titolo di studio e carriera rappresentano invece un'illusione svanita per il 34 per cento degli uomini e il 27 per cento delle donne.

Più in basso nella classifica si trovano i rimpianti per non essere stati dei genitori all'altezza. Il 9 per cento degli intervistati ha il cruccio di non essere un buon padre o una buona madre, o anche solo di non trascorrere abbastanza tempo con i figli per colpa delle troppe ore dedicate al lavoro. Subito dopo in classifica (il 6 per cento degli intervistati) c'è chi si lamenta di aver trascurato la propria salute, gli amici (3,6 per cento) o la vita spirituale (2,3 per cento). L'1,5 per cento avrebbe voluto concentrarsi di più su tempo libero e piacere personale, mentre all'1 per cento è mancato il self improvement, o spazio dedicato al miglioramento di se stessi.

I rimpianti per le azioni compiute equivalgono in termini numerici a quelli per le occasioni

perdute. Ma queste ultime bruciano più a lungo. E la ricerca di Morrison e Roesse conferma quel che disse Mark Twain: "Fra vent'anni sarai dispiaciuto per le cose che non hai fatto più che per quelle che hai fatto". Ma quando si tratta di amore, i ricercatori hanno trovato che i rimpianti riguardano in uguale misura il senso di colpa per un partner che se n'è andato, il coraggio mancato nel momento in cui c'era da farsi avanti con la persona dei sogni oppure un comportamento che ha ferito la persona amata. Ma le azioni compiute — e il riferimento è soprattutto a un divorzio fatto alla leggera — rappresentano una delle decisioni d'amore più soggette a rimpianti, di quelli dolorosi e assai difficili da mitigare con la semplice azione del tempo.

Fra gli intervistati che avevano un titolo di studio più alto era maggiore la percentuale di rimpianti per scelte sbagliate di carriera. "Sembra che queste persone — scrivono gli autori — abbiano una sensibilità spiccatissima per il raggiungimento delle pro-

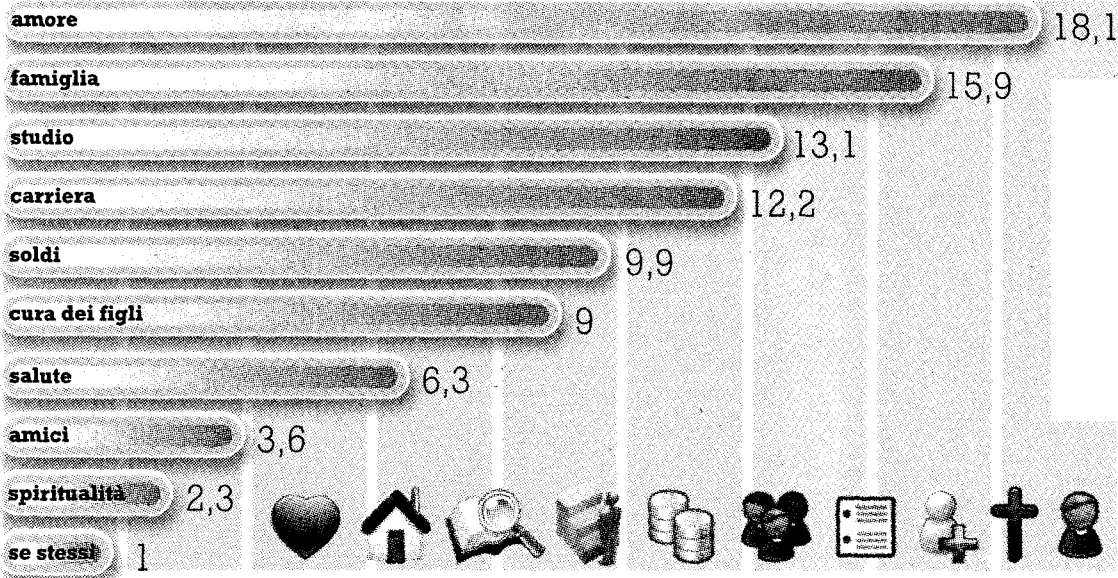
prie aspirazioni e la realizzazione di se stessi". Fra coloro che hanno abbandonato presto la scuola, invece, il rimpianto di oggi è semplicemente non avere ottenuto un'educazione migliore. I giovani hanno motivi di rincrescimento più profondi, relativi a decisioni di vasta portata, e quasi sempre hanno in mente una via per rimediare a una mossa sbagliata. Nel bilancio di una vita di un anziano, al contrario, pesano più spesso scelte semplici, relative alla quotidianità.

La sensazione che il rimpianto sia senza ritorno, e le occasioni perdute siano svanite per sempre, riguarda ovviamente più gli anziani dei giovani. "Ma il senso di rincrescimento — scrivono i due psicologi nel loro studio — non è sempre un sentimento negativo. Anzi è qualcosa che ci dà la spinta ad agire meglio alla prossima occasione. Rappresenta una risorsa nel momento in cui ci insegna una lezione. È invece un problema quando la nostra testa continua a ripensarci in continuazione senza riuscire a evadere dal circolo chiuso". Proprio come accade dopo una scelta sbagliata in amore.

**Fa soffrire di più un'azione non compiuta che una fatta in modo errato**

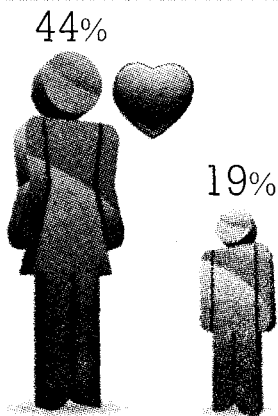
**Il senso di rincrescimento può anche essere una spinta positiva per il futuro**

## Motivi di rimpianto



## Uomini e donne

### Ha rimpianti in amore



### Ha rimpianti per il lavoro



● I rimpianti sono equamente divisi fra

azioni commesse      occasioni perse

*I rimpianti per le occasioni non afferrate durano più a lungo*

● Le persone con titoli di studio alti hanno più rimpianti legati alla carriera

● Fra le persone con titoli di studio bassi il rimpianto di non aver studiato supera gli altri



### La scienza Così cambia il catalogo dei rimpianti

ELENA  
DUSI

