

Daniel H. Pink

A MEGBÁNÁSBAN REJLŐ ERŐ

Hogyan segíthetnek újragondolt kudarcaink
a döntéshozásban?

A fordítás alapja:
Daniel H. Pink: *The Power of Regret: How Looking Backward Moves Us Forward*

Copyright © Daniel H. Pink, 2022

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Fordította: © Darnyik Judit, 2022

Szerkesztette: Illényi Balázs

Borítóterv: Tabák Miklós

A 61. oldalon olvasható Twitter-üzenetet a szerző engedélyével használtuk fel:

Copyright © Ely Kreimendahl, 2020

HVG Könyvek, Budapest, 2022

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Rapajka Gabriella

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-221-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési
úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Dusik Móni

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató

TARTALOM

ELSŐ RÉSZ A MEGBÁNÁS REHABILITÁLÁSA

- 1. Megbánásra igenis szükség van** **13**
- „A megbánás nem veszélyes és nem is abnormális, nem terel le bennünket a boldogsághoz vezető útról. Egészséges és univerzális, emberi létünk szerves része. Ráadásul a megbánás értékes is. Hozzájárul a tisztánlátáshoz. A tanuláshoz. Ha jól csináljuk, nem lehúz, hanem felemel minket.”
- 2. Miért emberi dolog a megbánás?** **27**
- „Más szóval, ha valaki képtelen a megbánásra – azaz a »semmit sem bánok« filozófiát vallja –, az nem előnyös magatartás, hanem az agykárosodás tünete.”
- 3. Legalább és bárcsak** **39**
- „Miután két évtizede tanulmányoztuk a múlttól való gondolkodást, furcsa eredményre jutottunk: viszonylag

ritkán érezzük jobban magunkat a múlt felidezésétől, míg az teljesen általános, hogy rosszabbul érezzük magunkat tőle. Ezek szerint mindannyian önsorsrontó mazochisták lennénk?”

4. Miért válunk jobb emberré a megbánás hatására? 51

„Ne utasítsuk el a megbánást, de ne is dagonyázzunk benne! Inkább nézzünk szembe vele! Használjuk a jövőbeli viselkedésünk katalizátoraként! Ha a gondolkodás segít a cselekvésben, akkor az érzés segíthet a gondolkodásban.”

MÁSODIK RÉSZ A MEGBÁNÁS LELEPLEZÉSE

5. Felszínre kerül a megbánás 71

„Életünk több síkon zajlik párhuzamosan – egyszerre vagyunk szülők, gyerekek, házastársak, partnerek, beosztottak, főnökök, diákok, fogyasztók, befektetők, állampolgárok, barátok és még annyi más. Miért ne terjedne ki mindre a megbánás is?”

6. A megbánás négy fő oka 83

„Ami jól látható, és amiről könnyű beszélni – például a család, a tanulás és a munka –, az sokkal kevésbé lényeges, mint a mélyben rejlő emberi indítékok és törekvések.”

- 7. Alapvető megbánások** **93**
- „Az alapvető megbánások ellenállhatatlan kísértéssel kezdődnek és kérérlhetetlen logikával végződnek.”
- 8. A bátortalanság megbánása** **109**
- „Amikor megbánjuk a bátortalanságunkat, akkor az elmulasztott növekedési lehetőséget gyászoljuk. Azt, hogy nem lettünk olyan boldogok, bátrak, kiteljesedettek, amilyenek lehettünk volna. Nem értünk el néhány fontos célt szűkre szabott életünk során.”
- 9. Erkölcsi megbánások** **123**
- „Csalás. Hűtlenség. Lopás. Árulás. Szentségtörés. Az erkölcsi okok miatt megbánt tettek listája néha úgy hangzik, mint egy Tízparancsolatról szóló oktatóvideó forgatókönyve.”
- 10. Kapcsolati megbánások** **141**
- „A mély kapcsolatok adnak értelmet az életünknek, és ezek töltenek el minket elégedettséggel. Ám ha akár szándékosan, akár figyelmetlenségéből megszakítjuk ezeket a kapcsolatokat, akkor gyakran félünk újrakezdeni. Attól tartunk, hogy elszúrjuk a dolgot, és csak még mélyebbre ássuk az árkot. Pedig ezek az aggodalmak szinte mindig alaptalanok.”
- 11. Lehetőség és kötelesség** **157**
- „A négy leggyakrabban megbánt dolog olyan, mint a jó élet negatívja. Ha tudjuk, hogy mit sajnálnak az emberek a leginkább, akkor ezt a képet pozitívba fordítva megláthatjuk, mit értékelnek a legtöbbre.”

HARMADIK RÉSZ A MEGBÁNÁS ÚJRAGONDOLÁSA

12. Jóvátétel és a <i>legalább</i> szemlélete	167
„Ám ha megbánom a tetteimet, még mindig van esélyem átkalibrálni a jelent – megnyomni a legutóbbi műveletet visszavonó Ctrl+Z kombinációt az életem billentyűzetén.”	
13. Feltárás, együttérzés és eltávolodás	177
„Egy egyszerű háromlépéses folyamat során feltárhatjuk és átkeretezhetjük a megbánást, majd levonhatjuk a tanulságot a tapasztalatból, hogy a jövőben másképpen döntsünk.”	
14. A megbánás előrevetítése	199
„A megbánás előrevetítése mint általánosan elterjedt gyógyszer, néhány mellékhatással jár.”	
Zárszó: Megbánás és helyrehozás	217
Köszönetnyilvánítás	221
Jegyzetek	223
Név- és tárgymutató	249

„Bár szívesen meglennénk megbánás nélkül, és néha büszkén bizonygatjuk, hogy semmit sem bántunk meg, ez nem igazán lehetséges, hiszen halandók vagyunk.”

JAMES BALDWIN, 1967¹

ELSŐ RÉSZ

A MEGBÁNÁS REHABILITÁLÁSA

1

MEGBÁNÁSRA IGENIS SZÜKSÉG VAN

Egy őszi napon, 1960. október 24-én Charles Dumont zeneszerző kopogott Édith Piaf párizsi lakásának ajtaján, félelemmel a szívében és dalokkal az aktatáskájában. Akkoriban Piaf volt Franciaország talán leghíresebb előadója és a világ egyik legismertebb énekese. Ugyanakkor az egészségi állapota elég siralmas volt. Bár még éppen csak betöltötte a negyvennégyet, a függőség, a balesetek és a kicsapongó életmód megviselte a szervezetét, és vasággal volt ötven kiló. Három hónappal korábban kómába esett a májkárosodása miatt.

De törekenysége ellenére megőrizte hírhedten szeszélyes és lobbanékony természetét. Dumont-t és a kíséretében érkező szövegíró kollégáját, Michel Vaucaire-t másodrangú zenészeknek tartotta. Aznap üzent is a titkárnőjével, hogy lemondja a találkozót, és először nem volt hajlandó fogadni a két férfit. Órákig várakoztatta őket a nappalijában. De mielőtt ágyba bújt volna, mégis megjelent, kék pongyolába burkolózva, és szánt rájuk egy kis időt.

Közölte velük, hogy csak egyetlenegy dalt hajlandó meghallgatni. Ennyi, és aztán mehetnek.

Dumont-t kiverte a víz idegességében, amikor Piaf zongorájához ült, hogy eljátssza a szerzeményét, miközben halkán énekelte hozzá Vaucaire szövegét.¹

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

Nem, az égvilágon semmit.

Nem, semmit sem bánok.

Édith Piaf megkérte Dumont-t, hogy játssza el újra a dalt. Közben hangosan morfondírozott, vajon tényleg a saját szerzeményét adja-e elő. Néhány barátja volt nála látogatóban; őket is odahívta, hogy hallgassák meg. Azután a személyzetet is oda csődítette.

Órák teltek el így: Dumont-nak újra meg újra el kellett játszania a dalt; egy szemtanú szerint több mint hússzor. Piaf felhívta Párizs első számú koncertterme, az Olympia igazgatóját. A férfi pirkadat előtt futott be, hogy ő is meghallgassa a művet.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

Nem, az égvilágon semmit.

Nem, semmit sem bánok.

Ki van fizetve, el van törölve, el van felejtve.

Fütyülök a múltra.

Néhány héttel később Piaf már a francia televízióban adta elő a 2 perc 19 másodperces dalt. Decemberben, amikor az Olympiát a csődtől megmentő koncert zárószámaként elénekelte, huszonkétszer tapsolták vissza. A következő év végére lemeze,

amely a *Je ne regrette rien*-t tartalmazta, több mint egymillió példányban kelt el. Ezzel vált énekesnőből ikonná.

Három évvel később elhunyt.

Amber Chase 2016 februárjában egy hideg vasárnap reggelre ébredt a nyugat-kanadai Calgary városában. Akkori barátja (mostani férje) elutazott, ezért Amber előző este néhány barátnőjével szórakozni ment. Páran közülük a buli után ott aludtak nála. A barátnők éppen beszélgettek, és mimóza koktélt szürcsölgettek, amikor Chase unalmában, hirtelen ötlettől vezérelve kitalálta: „Menjünk el tetováltatni!” Úgyhogy autóba ültek, és elgurultak a Highway 1. szám alá, a Jokers tetováló- és testpiercing-szalomba, ahol a helyi művész két szót varrt Chase bőrére.

Szinte ugyanolyan tetoválása lett, mint Mirella Battistának öt évvel korábban és 3800 kilométerrel odébb. Battista Brazíliában nőtt fel, és a húszas évei elején a főiskolai tanulmányai kedvéért költözött Philadelphiába. Bejött neki az új hely. Az iskola mellett elhelyezkedett egy helyi könyvelőirodában. Sok barátot szerzett. Még össze is jött egy philadelphiai sráccal. Már öt éve jártak együtt, és úgy tűnt, hogy hamarosan összeházasodnak, amikor mégiscsak szakítottak. Ekkor, kilenc évvel az Egyesült Államokba költözését követően vissza akart térni a régi életéhez, ezért visszaköltözött Brazíliába. Mindenesetre néhány héttel a hazautazása előtt két szót tetováltatott a jobb füle mögé.

Nem tudott róla, hogy bátyja, Germanno Teles szinte ugyanolyan tetoválást csináltatott az előző évben. Telest már kisfiú korában rabul ejtették a motorok. Orvosként dolgozó, fiuk testi épségéért aggódó szülei nem osztoztak a rajongásában, és nem támogatták ezt a szenvedélyt. Ő azonban mindent megtanult a motorokról, amit csak tudott, minden fillért félretett, és végül vett egy Suzukit. Imádta a járgányt. Aztán egy délután, amikor

brazil szülővárosa, Fortaleza közelében motorozott, oldalról nekiment valaki, megsérült a bal lába, és rövid úton véget ért a motoros karrierje. Nem sokkal később a sérült lábára, közvetlen a térde alá tetováltatott egy motort. A motor mellé pedig, a seb-helyét követő vonalban, három szót varratott fel.

Ugyanazt a három szót, amelyet Bruno Santos 2013-ban a portugáliai Lisszabonban. Santos HR-vezetőként dolgozott, és soha nem hallott sem Chase-ről, sem Battistáról, sem Telesről. Egyik délután elege lett a munkájából, és egyenesen egy tetoválószalon felé vette az útját, ahol a jobb alkarjára felvarratott három szót.

Négy ember három kontinensen ugyanazt a három szót viseli a testén: „semmit sem bánok”.

Tetszetős, de veszélyes tanítás

Néhány meggyőződésünk csendesesen, egyfajta háttérzeneként zümmög. Mások életünk himnuszává válnak. De kevés hitvallás harsog hangosabban a fülünkbe, mint az, hogy a megbánás hiábavaló – csak az időnkét pazaroljuk rá, és a jóllétünket kockáztatjuk vele. A csapból is ez az üzenet folyik: felejtsd el a múltat, koncentrálj a jövőre! Kerüld a keserúséget, élvezd az élet édes ízét! A jó életet a szüntelen előrehaladás és a rendíthetetlenül pozitív beállítottság jellemzi. Márpedig a megbánás mindkettőnek ellentmond. Visszatekintéssel és kínos érzésekkel jár – mérget fecskendez a boldogság vérkeringésébe.

Nem csoda hát, hogy Édith Piaf dala meghódította a világot, és etalonná vált más zenészek számára. Előadóművészek egész sora rögzített „No regrets” (Semmit sem bánok) címmel dalt, a legendás jazzénekesnőtől, Ella Fitzgeraldtól kezdve Robbie Williams popsztáron, a Steve Riley & the Mamou Playboys nevű cajun zenekaron, Tom Rush amerikai blueszenészen és Emmylou

Harris countrylegendán át egészen a rapper Eminemig. Luxusautómárkák, csokoládészeletek forgalmazói és biztosítótársaságok egyaránt Piaf „Je ne regrette rien” filozófiáját hirdették a tévéreklámjaikban.²

És hogyan is fejezhetnénk ki határozottabban elköteleződésünket, mint ha szó szerint magunkon viseljük hitvallásunkat, akár Bruno Santos, aki a jobb alkarjára varratta fel fekete betűkkel?

Ha tetovált embertársaink ezrei nem győztek meg minket, akkor hallgassuk meg az amerikai kultúra két kiemelkedő alakját, akik nemüket, vallásukat és politikai meggyőződésüket tekintve különböznek ugyan, de ebben a kérdésben egyetértenek. „Ne adj teret a megbánásnak!” – tanácsolta dr. Norman Vincent Peale lelkes, a pozitív gondolkodás úttörője, a 20. századi kereszténység meghatározó személyisége, Richard Nixon és Donald Trump mentora. „Ne vesztegess időt a [...] megbánásra!” – javasolta Ruth Bader Ginsburg, az Egyesült Államok Legfelsőbb Bíróságának második női bírója, vallását gyakorló zsidó, aki idős korára az amerikai liberálisok ikonjává vált.³

Vagy figyeljünk a celebek szavára, ha őket hitelesebbnek tartjuk: „Nem hiszek a megbánásban” – így Angelina Jolie. „Nem hiszek a megbánásban” – mondta Bob Dylan. „Nem hiszek a megbánásban” – jelentette ki John Travolta. Rajtuk kívül Laverne Cox transznemű színésznő, Tony Robbins, tűzön járó motivációs guru, valamint a Guns N’ Roses gitárosa, Slash is ugyanezt vallja.⁴ És fogadjunk, hogy a könyvesboltok önségítő részlegén található kötetek durván fele is ezt hirdeti. Az amerikai Kongresszusi Könyvtár gyűjteménye több mint ötven *No Regrets* (Semmit sem bánok) című kötetet tartalmaz.⁵

A dalokban megénekel, bőrre tetovált, nagy tudású és híres emberek által hirdetett filozófia annyira magától értetődően igaz, hogy nemigen szokás vitába szállni vele. Miért is ragaszkodnánk a szenvedéshez, ha elkerülhető? Miért idéznénk meg

az esőfelhőket, amikor nyugodtan sütkérezhetünk a pozitivitás napsugaraiban? Miért keseregnénk a múlt hibái miatt, amikor ehelyett álmodozhatunk a jövő korlátlan lehetőségeiről?

Ezt a világnézetet ösztönösen elfogadjuk. Igaznak tűnik. Meggyőzően hat. Csak egy baj van vele: rohadtul nem igaz.

Aki arra biztat minket, hogy felejtjük el a megbánást, az nem a boldog élet receptjét kínálja. Sokkal inkább – elnézést a kifejezésért – süket dumával traktál.

A megbánás nem veszélyes és nem is abnormalis, nem terel le bennünket a boldogsághoz vezető útról. Egészséges és univerzális, emberi létünk szerves része. Ráadásul a megbánás értékes is. Hozzájárul a tisztánlátáshoz. A tanuláshoz. Ha jól csináljuk, nem lehúz, hanem felemel minket.

Ez pedig nem valamiféle lila ködös ábránd, érzelgős próbálkozás a bekuckózásra a rideg és kemény világban. Hanem erre a következtetésre jutottak a tudósok egy több mint fél évszázada kezdődött kutatás során.

Ez a kötet a megbánásról, arról a gyomorszorító érzésről szól, hogy jobb lenne a jelenünk, és fényesebb a jövőnk, ha nem döntöttünk volna olyan rosszul, vagy nem viselkedtünk volna olyan ostobán a múltban. A következő tizenhárom fejezetben megkísérlem új megvilágításba helyezni a megbánást és bemutatni minket formáló jótékony hatását.

Nem kételkedem azoknak az őszinteségében, akik azt állítják, semmit sem bántak meg. Inkább színészeknek tekintem őket, akik szerepet játszanak – mégpedig olyan gyakran és olyan hitelesen, hogy a szerepüket összekeverik a valósággal. Az ehhez hasonló pszichológiai önámítás igen gyakori, és néha akár még egészséges is lehet. A legtöbben azonban a színjáték kedvéért elhanyagolják a valódi boldogság eléréséhez szükséges kemény munkát.