

Свобода

от сожалений



Роберт
Лихи



Роберт Лихи
Свобода от сожалений.
Если бы я знал...
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68687754

Свобода от сожалений. Если бы я знал....

ISBN 978-5-4461-2303-2

Аннотация

О чем больше всего жалеете?

Побуждают ли сожаления к действиям или наоборот – удерживают от них?

Не исключено, что вы читаете эту книгу, потому что устали от сожалений, которые заставляют вас себя ненавидеть и из-за которых будущее представляется унылым и беспросветным. Или вам надоело страдать из-за упущенных возможностей. Или вы чувствуете, что многие важные решения в вашей жизни были ошибочными, и ругаете себя, что не предвидели каких-то последствий.

Как превратить сожаления в знания, которые можно использовать, чтобы двигаться вперед, в новом направлении, открывать двери, о которых вы раньше и не подозревали, рассказывает эксперт мирового уровня, высокочеловеческий специалист по когнитивно-поведенческой терапии и основатель

одного из ее современных направлений – терапии эмоциональных схем, профессор Роберт Лихи.

Вы сможете избавиться от сожалений и научитесь принимать решения с пониманием и уверенностью.

Вы – автор своей жизни, так что напишите следующую главу, а затем проживите ее.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	6
Благодарности	9
Введение	11
Шаг 1	22
Глава 1	22
О чем вы сожалеете?	31
Каковы самые распространенные сожаления?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Роберт Лихи

Свобода от сожалений.

Если бы я знал...

© 2022 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

Предисловие

Автор этой книги – эксперт мирового уровня, высококлассный специалист по когнитивно-поведенческой терапии и основатель одного из ее современных направлений – терапии эмоциональных схем. Профессор Роберт Лихи уже много лет возглавляет Американский Институт когнитивно-поведенческой терапии в Нью-Йорке, преподает по всему миру, ведет прием пациентов, помогая им справляться с проблемами и бороться с лишними сожалениями. Кроме того, Роберт Лихи – автор более двух десятков книг, изданных на разных языках (среди них и одиннадцать книг, переведенных на русский), лауреат премии Института Бека за вклад в развитие когнитивной терапии и один из самых известных учеников Аарона Бека – отца когнитивной терапии.

В книге, которую вы держите в руках, профессор Лихи подробно рассматривает проблему сожалений, хорошо знакомую большинству людей. Для некоторых эта проблема становится действительно тяжким бременем. Сожаление – это и тревожные мысли, и широкий спектр эмоциональных переживаний, которые основаны на постоянном ощущении «мне следовало поступить иначе».

О чем только мы не сожалеем! Как пишет автор, «о выборе еды в ресторане, о словах, сказанных партнеру за завтраком, о выборе маршрута на работу или в магазин. Сожа-

ления могут быть связаны и с “более важными” вещами: выбором партнера, построением карьеры или местом жительства... Но можем ли мы избавиться от сожалений? И надо ли это делать? Если вкратце, то нет». Интересный вывод, правда? Но это не значит, что, согласившись с ним, можно успокоиться и дальше не читать. Эта книга поможет вам принимать решения, сокращающие количество сожалений, научит вас справляться с сожалением, которого нельзя избежать, и даже извлекать из него максимальную пользу.

Могу сказать как очевидец: сам Роберт творчески справляется с жизненными вызовами и готов научить этому навыку других людей. Отличное чувство юмора, принятие жизни во всем ее многообразии и философия, основанная на стойкости, – вот его подход. Автор этой книги не раз показывал эффективность такого подхода в разных ситуациях, и для меня лично это вдохновляющий и ценный пример.

*Дмитрий Викторович Ковпак,
врач-психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук,
доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии
и сексологии Северо-Западного государственного медицин-
ского
университета им. И. И. Мечникова,
председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой
психотерапии,
вице-президент Российской психотерапевтической ассо-*

циации,

член координационного совета Санкт-Петербургского
психологического общества,

член исполнительного совета Международной ассоциа-
ции

когнитивной психотерапии (IACP board member),

член международного консультативного комитета
института Бека (Member of the Beck Institute
International Advisory Committee),

официальный амбассадор города Санкт-Петербурга

Благодарности

Хочу упомянуть всех, кто помогал мне в работе, хоть это и будет непросто. Позвольте начать с благодарности Бобу Дифорио – мудрому литературному агенту, чей опыт и чувство юмора всегда меня вдохновляли, и огромной признательности редакторам издательства «Гилфорд» – Китти Мур и Кристин Бентон, – они очень помогли мне, когда я занялся изучением проблемы сожаления. Кроме того, я хочу сказать спасибо моим ассистентам – Николетт Мо-лине, Джеку Франку и Алану Сильберу – за проведенные исследования, обзоры литературы и кропотливое редактирование рукописи.

Мои коллеги и друзья, которыми я очень дорожу, были рядом – давали ценные советы, поддерживали и конструктивно критиковали. Среди них Аарон Бек, Дэвид А. Кларк, Рэй Диджузеппе, Уинди Драйден, Пол Гилберт, Эллисон Харви, Стив Хейс, Стефан Хофманн, Род Холланд, Стив Холланд, Линн Макфарр, Лата Макгинн, Дуг Меннин, Джим Наджотт, Костас Папагеоргиу, Ширли Рейнольдс, Джон Рискинд, Билл Сандерсон, Филипп Тата, Деннис Тирч, Эдвард Уоткинс и Адриан Уэллс. Также хочу поблагодарить коллег из Американского института когнитивной терапии в Нью-Йорке (www.cognitivetherapynyc.com) – им пришлось выдерживать презентации разных частей этой книги на наших планерках

по средам.

И конечно же, я посвящаю эту книгу моей любимой жене Хелен. Ее сила духа, сострадание, ум и любовь к жизни не знают границ.

Введение

Что хорошего в сожалении?

Каждый из нас хотя бы раз в жизни о чем-то жалел. Подумайте: почему вы держитесь за прошлые решения? О чем больше всего жалеете? Побуждают ли сожаления к действиям или наоборот – удерживают от них? Не исключено, что вы читаете эту книгу, потому что устали от сожалений, которые заставляют вас себя ненавидеть и из-за которых будущее представляется унылым и беспросветным. Или вам надоело страдать из-за упущенных возможностей. Или вы чувствуете, что многие важные решения в вашей жизни были ошибочными, и ругаете себя, что не предвидели каких-то последствий.

На самом деле сожаление ценно. Оно может превратиться в эшафот, на который вы добровольно взойдете, или оказаться полезным инструментом обучения. Знания можно использовать, чтобы двигаться вперед, в новом направлении, открывать двери, о которых вы раньше и не подозревали. Сожаление может помочь принимать решения по-новому. Точно предсказать будущее мы не можем, поэтому сожаление неизбежно. Хорошая новость: как обращаться с возникающими сожалениями, *мы выбираем сами.*

Я приглашаю вас в путешествие. На этом пути будут взлеты и падения, мы увидим, как возникают и как исчезают со-

жаления, научимся их успешно использовать, извлекать из них ценные уроки и даже планировать. Я покажу вам, что, даже когда сожаление овладевает вами, заманивает в ловушку и погружает в горькое чувство вины, выход все равно есть.

Слова «Если бы только» ни в одной истории не должны стать последними.

В финале должно прозвучать «А затем...».

Трудно представить себе полноценную жизнь без сожалений. Всегда есть вероятность, что, поступив не так, как поступили, мы бы достигли большего. И многие допускают, что, делая выбор сейчас, могут пожалеть о нем в будущем. Из-за сожалений мы можем увязнуть в прошлом, все время возвращаемся мысленно к уже принятым решениям и фантазируем о том, насколько лучше была бы жизнь, поступи мы иначе. Сожаление часто мешает двигаться вперед, ведь мы боимся делать ошибки. Если вы такой же, как большинство людей, то наверняка время от времени сомневаетесь, боитесь сделать неверный шаг, тревожитесь, грустите и разочаровываетесь.

Лиза – женищина за тридцать – пришла ко мне и горько жаловалась на мужчин. У нее было два долгих романа, которые, как ей казалось, должны были закончиться свадьбой, но не закончились. Часики тикали, Лиза пыталась настоять на замужестве, но безрезультатно. Она чувствовала, что время уходит, злилась, сетовала на несправедливость сложившейся ситуации, обвиняла во всех грехах то себя саму, то

партнера. Сожаления Лизы подогревались убеждением «для счастья нужен муж, чтобы родить ребенка, обязательно нужен мужчина».

Мэй – одна из основательниц стартапа, который, по всей видимости, уже не выстрелит. Сначала женщина была полна энтузиазма, а теперь считает, что надо было выбрать более традиционную карьеру, более безопасную. Часами напролет Мэй мечтает о жизни, которую могла бы вести, если бы не прельстилась стартапами, казавшимися раньше такими привлекательными. Наблюдая за друзьями, у которых есть работа и стабильный доход, Мэй делает вывод, что она вела себя глупо, наивно и безответственно, не просчитав заранее все риски. Теперь ей кажется, что любое принятое решение будет неудачным. Сделанный однажды профессиональный выбор представляется ей катастрофой, от которой она уже никогда не оправится.

Кевин и Габриэла женаты уже двенадцать лет. Они только и делают, что ссорятся. Габриэла стала холодной и равнодушной, и Кевин страдает. На первом свидании ему показалось, что эта девушка избавит его от одиночества и поможет справиться с низкой самооценкой, и он решил жениться («в конце концов, с годами я не становлюсь моложе»). Теперь Кевин жалеет, что вступил в этот брак, но не видит выхода из сложившейся ситуации – у них с Габриэлой уже есть пятилетний сын, да и – в конце концов – возраст («кому он теперь нужен?»).

Возможно, вы могли бы рассказать собственную историю о сожалении. Возможно, вам кажется, что сожаления преследуют вас повсюду. Нет от них спасения. Вы либо беспокоитесь о вероятных сожалениях в будущем, если поменяете что-то в своей жизни, либо страдаете, сожалея о прошлом. По мере чтения этой книги попытайтесь выяснить, о чем именно вы жалеете, и подумайте: может быть, какие-то идеи, о которых мы будем рассуждать здесь, помогут справиться с проблемой.

Нужно поразмышлять и о том, каким образом вы воспринимаете то, что считаете сожалением (это могут быть и мысли, и эмоции). Мысли могут быть, например, такими: «Надо было поступить иначе» или «Я идиот, раз так сделал». Сожаление всегда связано с действием или его отсутствием, с повторяющимся ощущением «мне следовало поступить по-другому». Набор эмоций такой: грусть, беспомощность, отчаяние, гнев, замешательство, любопытство. Составляющие сожаление эмоции сложны – это не просто тревога или грусть. Есть люди, которые сравнительно спокойно переживают сожаление, например: «Мне жаль, что так вышло, но теперь я могу двигаться дальше». А есть и другие – те, кто заикливается на сожалении, бесконечно критикует себя и застревает в прошлом.

ВЫ НЕ ОДИНОКИ

Согласно опросам, сожаление – вторая по распространенности эмоция. Первое место занимает любовь. И если в основном вы жалеете о каких-то вещах, связанных с романтическими отношениями, то вы в хорошей компании (нас таких очень много). Давайте подумаем: о чем еще вы сожалеете?

О решениях, принятых по поводу работы, учебы, места жительства, о том, что надо делать и чего не стоит? Вы можете ежедневно сокрушаться из-за всяких обычных вещей, например, из-за выбора еды в ресторане, слов, сказанных партнеру за завтраком, маршрута на работу или в магазин. Сожаления могут быть связаны и с «более важными» вещами: выбором партнера, карьерой или местом жительства. В этом вы тоже не одиноки, но не факт, что это вас утешит. Сожаления портят жизнь, и конечно, от них хочется избавиться.

Но можем ли мы избавиться от сожалений? И *надо* ли это делать? Если вкратце, то *нет*.

ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

Сожаление – прекрасный инструмент обучения, который можно использовать, чтобы сделать свою жизнь лучше. Пра-

вильно применяя этот инструмент, можно принимать решения и идти своим путем – тем, которым вы действительно хотите идти. И даже если иногда будут разочарования, позволять сожалениям взять верх – это неправильно.

Скорее всего, вы читаете эту книгу, потому что...

- часто не решаетесь что-то сделать, опасаясь пожалуйть о последствиях;
- не рады своей жизни, считаете, что она была бы намного лучше, поступи вы в какой-то момент по-другому;
- чувствуете, что не можете измениться, жалеете о прошлом и сами себе не доверяете;
- чувствуете себя обделенным, размышляете о том, что, по вашему мнению, *могли бы* иметь.

Прочитав ее, вы научитесь:

- принимать решения таким образом, чтобы свести сожаления к минимуму;
- справляться с сожалением, которого нельзя избежать;
- извлекать из сожаления максимальную пользу.

Многие заикливаются на уже принятых решениях – постоянно проигрывают в своей голове воображаемую лучшую жизнь, «как все могло бы быть, поступи я тогда иначе». Люди таким образом обесценивают свою нынешнюю жизнь, пьют, чтобы заглушить боль, бесконечно обвиняют других и самих себя в том, как все сложилось. Я встречал стариков, сожалевших о решениях, принятых ими несколько десятилетий назад. Эта мысль – настоящая ловушка: *«Если б только я*

поступил иначе».

В следующих главах я представлю некоторые научные данные о сожалении: кто и о чем обычно жалеет, какие здесь есть культурные, гендерные и возрастные различия. Поговорим мы и о последствиях подхода «Если бы я тогда поступил иначе». Рассмотрим также, в каких случаях сожаление может оказаться полезным: оно может удерживать от импульсивных поступков и научить извлекать уроки из совершенных ошибок. Я помогу вам проанализировать все это. Мы будем рассматривать проблему с точки зрения современной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Ценность КПТ прежде всего заключается в изучении инструментов, которые можно использовать для борьбы с бесполезными мыслями и чувствами. Когда разберетесь, все будет так, словно ваш психотерапевт всегда рядом. Но теперь этот терапевт – *вы сами*. Новое понимание сожаления даст возможность вырваться из западни под названием «если бы только». Вы выработаете стратегию, которая позволит сделать сожаление полезным, начнете использовать его в своих интересах.

Многих из нас постоянно одолевает беспокойство – как будто мы должны непременно следовать всем тревожным мыслям, приходящим в голову. Но поняв «логику» и «силу» сожаления, рассмотрев его сквозь призму когнитивно-поведенческой терапии, вы сможете справиться с ним: «откатить», отодвинуть в сторону. Вы сосредоточитесь на ценности настоящего момента и будете принимать решения, не

чувствуя себя заранее побежденным. Эти инструменты в течение многих лет использовались специалистами по КПТ. Терапевты, практикующие этот подход, помогли тысячам людей справиться с депрессией, тревогой, гневом, ревностью, завистью – и с сожалением тоже. Использовать описанные в этой книге инструменты можно каждый день, и они помогут выбраться из ловушки под названием «если бы только».

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Главная цель этой книги – заставить сожаление работать на вас, а не против вас. Для этого нужно сделать три шага:

1. Выяснить, как работает сожаление.
2. Узнать, как вы принимали решения, которые привели к сожалению, и разобраться, как действовать иначе.
3. Научиться справляться с разочарованием в результате совершенных поступков.

Сожаление – естественная, нормальная реакция на решения, которые не привели к желаемому результату. Никто не может держать под контролем все факторы, определяющие события в будущем. Когда происходит что-то, что мы не можем контролировать, мы не чувствуем сожаления, даже если происходящее нам не нравится. Сожаление целиком связано с нашими решениями. В шаге 1 (главы 1 и 2) я подробно расскажу, как работает сожаление и как научиться его

предсказывать. Данные исследований также помогут понять, о чем жалеют разные люди и какие могут быть вредные последствия у чрезмерного сожаления. Оно может привести к инертности – и человек будет вести жизнь, которая никогда не изменится к лучшему. А еще из-за постоянных сожалений в жизни может начаться хаос – ведь человек не будет принимать разумных решений. Альтернатива – это рациональные решения, при принятии которых человек максимально взвешивает риски и выгоду и извлекает уроки из неизбежных ошибок. Я называю это *продуктивным сожалением*. Его краткое описание вы найдете в конце главы 2. Следующие главы покажут, как двигаться от вредного непродуктивного сожаления к продуктивному и как в этом процессе личностно расти.

Поняв, что такое сожаление, вы сможете разобраться, каким образом совершаете выбор. Процесс можно представить как состоящий из трех частей: основные предположения, из которых вы исходите, принимая решение, обдумывание самого этого решения, и наконец, ваше поведение в процессе совершения выбора. Я разделил шаг 2 на четыре идущих друг за другом главы, хотя процесс принятия решений редко бывает полностью линейным. Глава 3 посвящена предположениям, лежащим в основе вашего стиля принятия решений, а в главе 4 объясняется важная роль восприятия риска, создающего переход между исходными предположениями и обдумыванием выбора. Переоценивая риск, вы будете мед-

лить с принятием решений, а недооценивая – можете начать принимать необдуманные решения, ведущие к негативным последствиям. Результатом в обоих случаях может стать сожаление. Глава 5 посвящена обдумыванию решений – ожиданию сожаления (оно обычно связано с типичной оценкой риска). В главе 6 мы рассмотрим, как вы обычно действуете, принимая решения. Перекладывая ответственность на других или полагаясь на судьбу, перестраховываясь или бросаясь в омут с головой, вы можете попасть в обстоятельства, о которых пожалеете. Однако внимательно рассмотрев эти модели поведения и оценив, полезны они для вас или вредны, вы научитесь выбирать наиболее эффективные способы принятия решения.

Итак, шаг 3 – решение уже принято. Сожалеете ли вы о нем? Возможно. Всегда будут какие-то результаты, которые вам не понравятся. Цель в том, чтобы извлекать из ошибок полезные уроки. Первая задача – выявить эти ошибки. В главе 7 обсудим, как научиться думать о последствиях своих поступков без нереалистичных ожиданий и самокритики. Среди последствий чрезмерного сожаления – склонность к руминации (постоянному пережевыванию одних и тех же мыслей), привычка к избеганию и постоянное обвинение в своих неудачах других людей. Эти привычки, конечно, не приведут ни к чему хорошему, и в главе 8 мы рассмотрим, как обойти такие ловушки. Есть и другие вариации – постоянное чувство вины, стыд и самообвинения. В главе 9 обсудим, как

поддерживать чувство вины на нормальном уровне, признавать свою ответственность и учиться на собственном опыте, чтобы стать мудрее и в будущем делать правильный выбор.

К этому моменту вы разберетесь, как превратить непродуктивное сожаление в продуктивное – на конкретных примерах. Глава 10 объединяет эти особенности в общие рекомендации, которые можно использовать, чтобы принимать правильные решения и извлекать полезные уроки в любой ситуации. В заключение рассмотрим, как принимать решения, уменьшающие сожаление, и как жить дальше, если результат каких-то действий не совпадает с вашими ожиданиями. Сожаление – это часть жизни, но оно не должно брать над вами верх.

Итак, давайте начнем.

Шаг 1

Разберитесь в сожалении

Глава 1

Что такое сожаление?

Одно из замечательных свойств человеческой природы – способность думать о том, что *могло бы быть* в будущем и прошлом. Воображение позволяет рассматривать отдаленное будущее и проигрывать в уме альтернативы. Мы можем выбрать какие-то отношения, место работы, покупку в магазине, но колеблемся, предвидя возможные неприятные последствия. Мы живо представляем себе, как выбор новых отношений ставит под угрозу нынешние, как отказ от одной работы ради другой заканчивается катастрофой, как из-за слишком дорогой покупки растут долги, а вкусный шоколадный торт приводит к набору лишних килограммов.

Также нас часто мучают сожаления о прошлом. Какой была бы наша жизнь, если бы мы выбрали другого партнера, другую работу, другой дом? А если бы удалось вовремя выработать полезные привычки? Были бы мы сегодня успешнее и счастливее? А может, снова удалось бы носить такой же размер, как в юности? Переживаниям о том, что могло

бы быть, нет конца и края.

ЭМОЦИЯ ВОЗМОЖНОСТИ

Сожаление – это, наверное, цена мудрости. Мы можем вообразить себе мир, который лучше, чем тот, что вокруг;

мы можем представить себе, какой была бы жизнь, выбери мы что-то другое. Сожаление предполагает способность представлять себе то, что могло бы быть, – мы не ограничиваемся настоящим, а можем смотреть еще и в прошлое, и в будущее. Сожаление, таким образом – это эмоция стремления, *эмоция возможности*.

Понаблюдаем за сожалением.

Самые горькие слезы на кладбищах льются по несказанным словам и незавершенным делам.

Гарриет Бичер-Стоу

Возможно, все, что у нас есть, – только надежда получить в итоге правильные сожalenия.

Артур Миллер

Существуют две возможности – мы можем поступить так или иначе. Вот вам мое честное мнение и дружеский совет: поступайте как угодно – вы все равно пожалеете.

Сёрен Кьеркегор

Некоторые люди говорят: никогда не надо ни о чем жалеть. Они утверждают, что в сожалениях нет ничего хоро-

шего и что надо жить исключительно настоящим. Они говорят: бессмысленно сожалеть о том, что ты сам выбрал, и самое разумное – оставить прошлое в покое. Есть и другая крайность: люди, которые застряли в прошлом, сожалеющие о своих принятых или не принятых решениях. Они не могут наслаждаться тем, что у них есть сейчас, потому что считают, что жизнь была бы лучше, поступи они в какой-то момент по-другому. И как сказал один комик, «Единственная причина жить в прошлом – квартплата тогда была ниже».

Кто же прав?

И те и другие могут быть отчасти правы, а отчасти нет. Нужно понимать: если сожаление так распространено, если оно является частью человеческой природы, значит, оно полезно. Почему оно появилось? Зачем сохраняется? Что в нем хорошего? Не исключено, что у сожаления есть свои преимущества. Но есть и недостатки: оно приводит к чувству вины, нерешительности, беспокойству и депрессии. Дилемма! Мы постоянно ведем с собой внутреннюю борьбу, воображаем, что могло бы быть, и зачастую обесцениваем то, что реально есть.

СОЖАЛЕНИЕ: «ДОЛЖЕН БЫ, МОГ БЫ, БЫЛ БЫ»

Одно из определений сожаления гласит, что это «ощущение грусти, раскаяния или разочарования в связи с каким-то

событием, совершенным или не совершенным действием». За этим простым определением скрываются предположения о разных вещах. Например, мы убеждены, что нам что-то *следовало знать*, что мы *могли контролировать результат*, который был важен или даже необходим для нашего счастья. «Я контролировал ситуацию...», «Я должен был...» и «Важно...» – вот ключевые фразы, из-за которых одни сожаления нас не особо задевают, а другие, наоборот, – преследуют нас годами. Например, жалея о каком-то поступке, мы предполагаем, что до некоторой степени *контролировали* последствия – знали, что случится именно так, и могли поступить иначе. Грусть из-за того, что мы не можем изменить, выглядит иначе. Например, вы можете грустить из-за смерти друга, но при этом понимаете, что она не связана с вашими действиями (при этом вы можете сожалеть, что не сказали ему, как сильно его любили).

Вы можете расстраиваться из-за того, что в вашу машину врезалась другая машина, которая ехала на красный свет, но сожалеть об этом происшествии вряд ли будете. Вы не считаете себя ответственным за эту аварию, поскольку не могли предсказать действия другого водителя. Таким образом, сожаление связано с негативным исходом в определенных ситуациях – когда мы знали, что так случится, и могли что-то сделать иначе. Нужно помнить об этом. Реальность такова, что решения нам приходится принимать в условиях ограниченных данных, и многое находится вне зоны нашего кон-

троля.

ТИРАНИЯ ДОЛЖЕНСТВОВАНИЙ

Мысли о том, что мы все знали заранее и контролировали ситуацию, особенно важно отмечать, когда включается режим под названием «Мне следовало поступить по-другому». Возможно, вам и «следовало» что-то сделать, но, по всей видимости, вы не знали, как все обернется, и, скорее всего, не контролировали ситуацию. Бессмысленно повторять: «Мне следовало поступить по-другому», когда речь о том, на что мы не могли повлиять. Мы же не говорим кому-то: «Тебе следует иметь карие глаза, а не голубые», – человек не может контролировать свой цвет глаз.

Есть и другая составляющая – когда человек решает: «Мне следует критиковать себя и постоянно переживать». Например, ход мыслей может быть таким: «Мне следовало заплатить налоги вовремя, тогда не набежали бы пени». Вместо того чтобы себя критиковать, человек мог бы смириться со случившимся и извлечь уроки из полученного негативно-го опыта. И, например, вовремя заплатить налоги в следующем году. Наши «долги», связанные с сожалением, постоянно возвращаются, чтобы тиранировать нас. Вот как это выглядит.

- Мне не следовало этого говорить, поэтому теперь я должен критиковать себя и заикливаться на этом.
- Мне не надо было браться за эту работу, но раз я взялся,

теперь мне следует обзывать себя неудачником.

- Мне не надо было столько пить вчера, но я пил, и теперь мне следует говорить себе, какой я плохой.

И самое главное:

- Мне нужно снова и снова критиковать себя, ведь я не сделал то, что надо было сделать.

У нас есть выбор. Мы можем либо *критиковать себя*, либо *исправиться*. Представьте, что вы учитесь играть в теннис и постоянно отбиваете мяч в сетку. У вас два инструктора – Критик Кэрол и Стажер Лаура. Критик велит взять теннисную ракетку и ударить себя ею по голове десять раз, повторяя при этом: «Я идиот», чтобы преподать самому себе урок, который вы никогда не забудете. Вы это выполняете, а затем снова попадаете мячом в сетку – и теряете сознание из-за тяжелой черепно-мозговой травмы. Есть и другой сценарий. Стажер показывает вам, как держать теннисную ракетку и правильно двигать рукой. На этот раз вы успешно перебрасываете мяч через сетку. Вы чему-то научились, и ваш мозг остался цел.

**Мы можем либо критиковать себя, либо
исправиться.**

Возможно, вы жалеете, что попадали мячом в сетку. Вы можете сказать себе: «Черт побери, плохой удар». Но что вам действительно поможет – самокритика или самокоррекция? У вас есть выбор, что делать дальше: осуждать себя или исправлять ошибки.

Сожалея о чем-то, мы обычно предполагаем, что это что-то – важно. Предположим, вы знаете, что у вас в кармане брюк есть небольшая дырка, но тем не менее положили в этот карман несколько монет. А позже поняли, что потеряли пять центов. Вы можете на секунду опечалиться, но вряд ли долго будете заикливаться на потере, правда? Насколько важен для вас этот пятак? Допустим, вы застряли в пробке и сильно нервничаете. Вы почти в бешенстве. Вы опаздываете уже на двадцать минут. Начинаются сожаления в духе: «Мне следовало выйти раньше». Вы очень обеспокоены и очень на себя злитесь. Вы говорите себе: «Это ужасно. Какой же я идиот». Опоздание на двадцать минут для вас становится *ужасным результатом*, а не временным неудобством. Вы себя ругаете. Но имеет ли это смысл? Думали ли вы, выбирая маршрут: «Я знаю, что застряну в пробке, но, черт побери, все равно поеду»? Так ли уж важны для вас в конце концов эти двадцать минут?

Иногда мы жалеем о том, что считаем *необходимым*. Например, вечером студентка ходила на вечеринку, а утром плохо сдала промежуточный экзамен. Она жалеет о том, что не готовилась, и считает плохую оценку катастрофой. Девушка начинает думать, что этот экзамен необходим для успешной учебы в университете и для нормальной жизни и ничто на свете не поможет ей его пересдать. Успешная сдача экзамена видится настолько важной, что в итоге наша героиня впадает в тревогу и депрессию. Но так ли уж важен в дей-

ствительности один-единственный предмет? Я знаю, что нам жизненно необходимо, — насыщение легких кислородом. А совсем не экзамен.

Конечно, иногда мы можем сожалеть о поступке, который имел серьезные последствия. Например, Кевин женился на Габриэле двенадцать лет назад. У них есть сын Педро. В браке все печально — любви, понимания и секса нет уже лет десять точно, и Кевин подумывает о разводе. В какой-то момент он заикливается на мысли, насколько лучше была бы его жизнь, если бы он не женился на Габриэле. И возможно, он прав. Но сожаление удерживает Кевина в прошлом. У Кевина есть два пути: критиковать себя и сожалеть о том, что уже сделано, или *изменить свою жизнь сейчас*. Сожаление не дает сосредоточиться на будущих положительных моментах, к которым вы можете стремиться.

Заикливаясь на сожалении, мы попадаем в замкнутый круг и начинаем сожалеть о сожалении.

КАК ВЫГЛЯДИТ СОЖАЛЕНИЕ?

Послушайте себя и своих друзей и посмотрите, узнаете ли вы какие-то из этих высказываний.

- Я сожалею о покупке этих акций. Об этой работе.
- О переезде в этот город.

- Я сожалею, что не закончил эти отношения раньше.
- Я сожалею, что сказал такую глупость.
- Я сожалею, что так много выпил вчера вечером.
- Я сожалею, что не пошел учиться дальше.

Подумайте и о сожалениях, которые вы ожидаете в будущем.

- Я пожалею о том, что расстался с ней.
- Я пожалею, что выбросил эту одежду.
- Я пожалею о продаже этих акций.
- Я пожалею, что рассказала ему о своих настоящих чувствах.

Одной из главных составляющих сожаления является мысль «Если бы только». Вы можете сразу же ее заметить: «Если бы я пошел учиться дальше, если бы только я расстался с ней вовремя, если бы я устроился на другую работу, если бы не сморозил эту глупость». Мы полагаем, что отвергнутая альтернатива сделала бы нашу жизнь лучше. А потом заикливаемся на этой мысли. И мы уверены, что этот умозрительный результат – тот, который мы никогда не видели, – *необходим* для нашего счастья.

Но это не так.

Сожаление отменяет *имеющееся сейчас* в пользу *возможного*. И это возможное становится врагом настоящего в вашей жизни. Вы наказываете себя тем, что, по вашим представлениям, *могло бы* состояться. «Если бы только я выбрал ту работу, сегодня я был бы счастлив», «Если бы у меня бы-

ли дети, я никогда не был бы одинок» или «Если бы я переехал в Калифорнию, то сейчас наслаждался бы жизнью». Мы идеализируем то, чего у нас никогда не было, и обесцениваем то, что есть.

Сожаление – это «эмоция отмены», оно стирает, отменяет жизнь, которой мы живем.

О чем вы сожалеете?

Откажетесь ли вы от жизни, которой сейчас живете? Звучит ужасно, правда? Словно в вашей жизни нет ничего стоящего. Чтобы выяснить, что такое для вас сожаление, на несколько минут вспомните свою жизнь. Читая эту книгу, будет полезно записывать свои сожаления и периодически возвращаться к ним. О чем вы жалеете? О чем вы жалеете больше всего? О чем вы сожалели в прошлом, но больше не жалеете?

Важно понимать, что сожаления могут возникать, но их надо вовремя отпустить. Это как «большая уборка» в голове. Если у вас есть сомнения, выбросьте их.

Теперь потратьте несколько минут, вспоминая последнее решение, которое вы пытались принять (или пытаетесь принять прямо сейчас). О чем вы боялись или боитесь пожалеть? Это тоже полезно установить и записать.

Поразмыслив, мы можем заметить, что определенные сферы нашей жизни – определенные проблемы – беспокоят

нас больше других. Взгляните на список:

- работа;
- личные отношения;
- финансовые вопросы;
- упущенное время;
- досуг;
- путешествия;
- секс;
- карьера;
- образование;
- дружба;
- здоровье;
- духовная жизнь/моральные ценности;
- спорт;
- личностный рост.

Какие из этих сфер вызывают у вас сожаления? Какая сфера беспокоит вас больше других? Есть ли какие-то решения, которые вы обдумываете и о которых вы могли бы пожалеть, предприняв определенные действия? Страх будущих сожалений может загонять в западню, заставляет прокрастинировать и избегать важных вопросов в жизни. Подробнее мы поговорим об этом в следующих главах.

Каковы самые распространённые сожаления?

Проведя опрос, ученые обнаружили, что самые распространённые сожаления американцев касаются романтических отношений, семьи, образования, работы, финансов, воспитания детей, здоровья, друзей, духовности, общества, досуга и собственного «я». Мужчины больше жалеют о несостоявшихся достижениях, а женщины – о романтических отношениях или сексуальном опыте. Сказывается давление культуры – от мужчин общество в большей степени ждет, что они будут успешными (хотя женщины, конечно, тоже жалеют о принятых решениях, связанных с образованием и карьерой, а мужчины, бывает, переживают из-за отношений).

Опросы, проведенные среди студенток, показывают, что они часто сожалеют о разовом сексе со случайными партнерами, которых знали менее суток.

В обзоре, обобщившем результаты девяти исследований, участниками которых были люди разного возраста (от студентов до пожилых людей), наиболее частыми поводами для сожаления в порядке убывания были: образование (32 %), работа (22 %), романтические отношения (15 %), воспитание детей (10 %), собственное «я» (5 %), отдых (3 %), финансы (3 %) и семья (2 %). В другом исследовании студентов попросили описать какое-то важное событие в прошлом, ко-

торое они хотели бы прожить иначе (это и есть сожаление). Средняя продолжительность сожалений составила два года, а причины были следующие: 1) романтические отношения, 2) друзья, 3) образование, 4) досуг, 5) собственное «я» и 6) работа. По мнению исследователей, молодые студенты состоят в менее стабильных романтических отношениях и, следовательно, имеют больше поводов для сожалений, связанных с этой сферой.

При измерении интенсивности связанных с сожалением эмоций удалось выявить большую интенсивность сожалений, связанных с социальными отношениями (романтическими и семейными) по сравнению с другими сферами жизни. Интересно, что отношение людей к сожалениям влияет на последующее благополучие. Актуальная область изучения – анализ переживаний людей среднего возраста (того, как они оценивают свою жизнь в возрасте примерно сорока лет). Одно из исследований показало, что женщины, сожалеющие о каких-то прежних поступках и не изменившие свою жизнь, более склонны к психологическим проблемам по сравнению с женщинами, сознательно изменившими свою жизнь. Таким образом, сожаление может быть продуктивным – оно приводит к позитивным переменам.

Женщины, добровольно решившие остаться бездетными, испытывали меньше сожалений и считали себя более успешными в сравнении с женщинами, оставшимися без детей не по своей воле. По-видимому, добровольный выбор позволя-

ет чувствовать себя комфортнее и принимать последствия становится проще.

Женщины, уходившие в долгий декретный отпуск после рождения детей, впоследствии высказывали меньше сожалений. Женщины, которые раньше вышли на работу, чаще сожалели об этом, если работодатель неохотно предоставлял им гибкий график. Но есть интересный «когортный» эффект – год рождения матери отражает исторические изменения во взглядах на семью и карьеру.

В исследовании, где сравнивались пожилые женщины (60 лет) с более молодыми (40 и 20 лет), природа сожалений была противоположной. Пожилые женщины, родившие детей до начала феминистского движения, чаще сожалели о том, что предпочли семью карьере. У молодых все было ровно наоборот. По-видимому, после появления у женщин права и возможности заниматься карьерой некоторые из них рассматривают выбор, сделанный в пользу семьи, как добровольный. Было бы, конечно, интересно взглянуть на данные такого исследования среди мужчин, но, увы, таких исследований не проводилось.

КАК РАЗВИВАЮТСЯ СОЖАЛЕНИЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ?

Каждый этап в нашей жизни – возможность для сожалений.

Каждый этап ставит разные требования и предоставляет разные возможности для принятия решений. Маленькие дети могут жалеть о каких-то своих словах, из-за которых случилась ссора с другом, старшеклассники – о провале на экзаменах, студенты – о выборе «не тех предметов» и «бесполезной трате» времени, работающие молодые люди – о должности, которая им не по душе, а молодожены – о том, что связали жизнь не с тем партнером. Вспомните свою жизнь и свои сожаления на разных ее этапах. Изменилось ли их содержание?

Как справляются с сожалениями пожилые? С возрастом люди понимают ограниченность своих возможностей. Жалеть о чем-то в преклонные годы – значит понимать, что шансов что-то исправить уже немного. Кстати, исследование показывает, что пожилые люди часто демонстрируют склонность к позитиву, смотрят на все с положительной стороны. Кроме того, они лучше предсказывают и регулируют эмоции, чем молодые. В одном исследовании, где сравнивались молодые и пожилые, ученые обнаружили: среди пожилых людей более распространены долгосрочные сожаления, а не краткосрочные. По-видимому, пожилые приспособляются к рутине жизни путем меньших сожалений в краткосрочной перспективе – то есть проживая жизнь изо дня в день наилучшим для себя образом.

Определенные вещи нельзя «исправить», так, после шестидесяти лет уже меньше возможностей изменить карьеру

или получить образование, но пожилые могут справиться с этим, *переключаясь* (например, не волнуясь о чем-то или думая об этом с другой точки зрения) и занявшись другими целями. Это и показывают исследования. По сравнению со студентами-старшекурсниками, которые сосредоточены на пока не достигнутых целях, вызывающих сожаление (например, это могут быть романтические отношения и образование), пожилые концентрируются на новых, достижимых целях. *Способность отказаться от прежних сожалений и сосредоточиться на нынешних целях связана с большим психологическим благополучием, меньшей депрессией*. Это урок, который вообще-то всем нам стоит усвоить: вовремя отпустить ситуацию и идти дальше.

В исследовании с участием молодых (25 лет) и пожилых людей (старше 65 лет) всем была предложена игра, где почти сразу предполагался проигрыш. После проигрыша можно было продолжить играть (надеясь на реванш) или забрать выигрыш и выйти из игры. Молодые и пожилые люди, склонные к депрессии, чаще продолжали игру, пытаясь справиться с сожалением о проигрыше. Люди, не склонные к депрессии, чаще забирали выигрыш и уходили. Такое «отключение» связано с активацией полосатого тела – части головного мозга, участвующей в принятии решений и регуляции эмоций. Этот участок мозга отвечает за вознаграждение и удовольствие, а также за ожидание награды и влияет на принятие решений. Ведь принятие решений направлено на полу-

чение удовольствия и избегание боли. Депрессивные пожилые люди действовали так же, как молодые, когда пытались избавиться от сожалений путем дополнительного риска. Они не могли просто отпустить ситуацию и идти дальше.

Даже маленькие дети испытывают сожаление. Это подтверждено исследованиями: одно из них показало, например, что сожаление способны испытывать дети в возрасте пяти лет, другое показало аналогичный результат для шести- и семилетних детей. А как насчет ощущения «облегчения», которое человек испытывает, обнаружив, что достигнутый результат лучше ожидаемого? Кажется, его не бывает до семи лет. Еще в одном исследовании даже четырехлетние малыши выражали некоторую долю сожаления. Способность понимать сожаления других людей, по-видимому, появляется примерно в возрасте семи лет. Данные других исследований показывают, что жалеющие о своем выборе дети способны к отсрочке удовольствия – то есть сожаление помогает принимать менее импульсивные решения. Другими словами, у сожаления есть свои преимущества – даже для детей.

Нет данных о распространенных сожалениях у маленьких детей. Но исследования, проведенные среди подростков, показывают, что многие из них сожалеют о слишком раннем начале половой жизни (32 % девочек и 27 % мальчиков) или о том, что вообще занимались сексом (13 % девочек и 5 % мальчиков).

По мере взросления дети чаще выражают сожаление и понимают, что оно свойственно и другим людям. С возрастом развивается способность представлять, что могло бы, а чего не могло бы быть, и судить о себе (и других) по гипотетическим или воображаемым возможностям. Становясь старше, мы начинаем сознать широкий спектр возможных миров – возможных выборов, – и риск разочарования возрастает. По иронии судьбы сожаление – этап развития, который мы предпочли бы никогда не проходить.

КУЛЬТУРА И СОЖАЛЕНИЕ: ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА МЕЖДУ ВОСТОКОМ И ЗАПАДОМ?

Представители разных культур жалеют о разном. Например, американские студенты больше жалеют о *личных достижениях* (например, о несостоявшихся карьерных успехах и неполученном образовании), а японские – о *межличностном взаимодействии* (прежде всего об отношениях и семье). Аналогичные результаты были получены при сравнении жителей Тайваня и западных стран. Американская культура – и западная культура в целом – уделяет больше внимания самосознанию и успешности, а восточная культура – более коллективистская, она сосредоточена на координации и сотрудничестве. По-видимому, для западной традиции важнее сам человек и его поступки, а восточная делает упор на

межличностный контекст – отсюда и разные сожаления.

А ЧТО НАСЧЕТ КАРЬЕРЫ?

Журнал Fortune расспросил предпринимателей об их самых больших сожалениях. Выяснилось, что ведущие бизнесмены чаще всего сожалеют о том, что нерационально использовали время, о своей неспособности учиться на ошибках, о том, что привыкли полагаться на свой талант, а не на знание предмета. Также среди главных причин для сожалений назывались: нежелание просить о помощи, отсутствие личностного роста, слишком мало строгости к себе, привычка долго выжидать, незнание пределов своих возможностей и недостаточно эффективное делегирование полномочий. При опросе 836 взрослых всех возрастов самыми распространенными оказались следующие финансовые сожаления: слишком позднее начало откладывания сбережений на старость, инвестиций в акции и отказ от их покупки. Журнал Harvard Business Review выяснил, каковы основные сожаления работающих людей, опросив тридцать специалистов в возрасте от 28 до 58 лет. Обнаружилось, что чаще всего они жалели о том, что устроились на работу только ради денег, о том, что не уволились раньше, не начали собственный бизнес, плохо учились в школе и не прислушивались к своей интуиции в отношении карьеры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.