

Дэниел Пинк

Сила СОЖАЛЕНИЙ

Как взгляд назад
помогает нам идти вперед



Дэниел Пинк

**Сила сожалений: Как взгляд
назад помогает нам идти вперед**

«Альпина Диджитал»

2022

УДК 316.612
ББК 88.353

Пинк Д.

Сила сожалений: Как взгляд назад помогает нам идти вперед /
Д. Пинк — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-96-149458-7

Лучшая книга 2022 года по версии The Financial Times и National Public Radio «Жить надо так, чтобы ни о чем не жалеть». Согласны? Многие люди избегают сожалений, и в этом их поддерживает современная культура успеха. Но оправдан ли такой подход? Ведь все мы о чем-то жалеем: о поступках или неосторожно сказанных словах, об ошибках или упущенных возможностях. Автор бестселлера «Драйв» писатель и журналист Дэниел Пинк предлагает переосмыслить и принять это чувство. Опираясь на современные исследования в области нейронаук и социальной психологии, в своей новой книге он развенчивает миф о вреде сожалений и предлагает не отворачиваться от негативного опыта, а научиться извлекать из него уроки, чтобы двигаться вперед. Способность сожалеть о принятых нами плохих решениях – и способность чувствовать себя плохо из-за этого – нужны нам именно для того, чтобы в будущем мы могли сделать более адекватный выбор. О чем бы вы ни сожалели, при правильном подходе эти воспоминания будут придавать вам энергию, а не забирать ее, позволят разобраться в себе и стать сильнее. Четыре базовых сожаления – это своего рода негативное отражение счастливой жизни. Зная, о чем люди больше всего жалеют, мы можем превратить негатив в позитив и понять, что они больше всего ценят. Для кого Для тех, кто интересуется психологией, а также для тех, кто хочет по-новому относиться к своим сожалениям. Научные исследования показывают, что правильно прожитое сожаление дает три важных преимущества. Оно совершенствует наши навыки в принятии решений. Повышает нашу эффективность в целом ряде задач. И способно усилить ощущение смысла и сопричастности.

УДК 316.612

ББК 88.353

ISBN 978-5-96-149458-7

© Пинк Д., 2022

© Альпина Диджитал, 2022

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Часть I | 9 |
| 1 | 9 |
| 2 | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |
| Комментарии | |

Дэниел Пинк

Сила сожалений: Как взгляд назад помогает нам идти вперед

Переводчики: М. Касьяненко, О. Лисенкова

Редактор: О. Ключинская

Главный редактор: Сергей Турко

Руководители проекта: Дарья Рыбина, Лидия Разживайкина

Художественное оформление и макет: Юрий Буга

Корректоры: Татьяна Редькина, Елена Биткова

Компьютерная верстка: Максим Поташкин

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2022 by Daniel H. Pink

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

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2024

* * *

Дэниел Пинк

Сила СОЖАЛЕНИЙ

Как взгляд назад
помогает нам идти вперед

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2024

Мы хотели бы жить, ни о чем не жалея, и порой даже гордо настаиваем, что так и живем, но в реальности это невозможно – хотя бы потому только, что мы смертны.
Джеймс Болдуин, 1967

Часть I

Переосмыслить сожаления

1

Как нашу жизнь ломают глупости про «никаких сожалений»

24 октября 1960 года композитор Шарль Дюмон переступил порог роскошных парижских апартаментов Эдит Пиаф. Его душа была полна страха, а портфель – песен. Пиаф в тот момент была, пожалуй, главной звездой шоу-бизнеса во Франции – и одной из самых известных певиц в мире. А еще она была очень хрупкой. Хотя ей было всего 44 года, ее тело было разрушено зависимостью, серией автомобильных аварий и житейскими невзгодами. Эдит весила менее 45 килограммов, а за три месяца до описываемых событий пережила состояние комы из-за проблем с печенью.

Но, несмотря на нынешнюю слабость, она оставалась чрезвычайно эксцентричной и вспыльчивой. Дюмона и пришедшего вместе с ним стихотворца Мишеля Вокера, который писал тексты для его песен, она считала посредственностями. Незадолго до их визита секретарь Пиаф пытался связаться с тем и другим и отменить встречу. Сначала певица отказалась принять посетителей, заставив их вытерпеть унизительное ожидание в гостиной. Но, уже собираясь ложиться в постель, она вышла к ним, завернувшись в синий халат, и сменила гнев на милость.

Она сказала, что готова послушать одну песню. Не больше.

Дюмон сел за фортепьяно. В волнении и испарине он стал наигрывать свою новую мелодию, негромко проговаривая написанные Вокером слова к ней^[1].

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

Нет, ни о чем.

Нет, я ни о чем не жалею.

Пиаф попросила Дюмона повторить, громко удивляясь, что он смог написать такое. Она попросила послушать песню нескольких гостивших у нее друзей. Затем позвала слуг, чтобы послушали и они.

Прошло несколько часов. Дюмон играл песню снова и снова – говорят, чуть ли не больше 20 раз. Пиаф позвонила директору «Олимпии», одной из самых известных концертных площадок Парижа. Тот приехал послушать песню уже перед самым рассветом.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

Нет, ни о чем.

Нет, я ни о чем не жалею.

Все оплачено, выметено, забыто.
Мне плевать на прошлое.

Несколько недель спустя Пиаф спела эту песню на французском телевидении. Она длилась всего 2 минуты 19 секунд. В декабре, когда Эдит триумфально завершила ею свой концерт в «Олимпии», спасший концертный зал от разорения, ее 22 раза вызывали на сцену аплодисментами. К концу следующего года поклонники купили более миллиона пластинок с записью этой песни. Так звезда превратилась в подлинную легенду музыки.

Через три года Эдит Пиаф не стало.

Как-то холодным воскресным утром в феврале 2016 года Эмбер Чейз проснулась, как обычно, в своей квартире в Калгари на западе Канады. Ее тогдашний партнер (и будущий муж) был в отъезде, поэтому накануне вечером они с подругами устроили девичник и несколько девушек остались ночевать у нее дома. Подруги болтали и пили коктейли, когда заскучавшую Чейз вдруг осенило: «А давайте прямо сейчас набьем себе татухи!» Недолго думая, они уселись в машину и поехали в тату-салон Jokers на Первом шоссе, где мастер нанес на кожу Чейз несколько слов.

Татуировка, набитая в этот день Эмбер, практически один в один повторяла ту, что пятью годами раньше выбрала для себя Мирелла Баттиста, жившая почти за 4000 километров от Калгари. Баттиста выросла в Бразилии и переехала в Филадельфию в ранней молодости, поступив в колледж. Ей нравился принявший ее город. Еще в годы учебы она устроилась на работу в бухгалтерскую компанию, завела много друзей. Завязались у нее и стабильные отношения с местным молодым человеком. Казалось, дело движется к свадьбе – но пара внезапно рассталась. В итоге после девяти лет, проведенных в Америке, Мирелла «в поисках кнопки перезагрузки», как она сама это определила, вернулась в Бразилию. Однако за несколько недель до отъезда на родину она вытатуировала за правым ухом те самые слова.

За год до Баттисты похожую татуировку сделал себе и ее соотечественник Жерманно Телис. Еще в детстве он буквально влюбился в мотоциклы, но родители-врачи, беспокоясь о его безопасности, не разделяли и не поддерживали это увлечение сына. Тем не менее он дотошно изучал все связанное с мотоциклами и, откладывая карманные деньги, накопил на покупку Suzuki. Жерманно обожал свой байк. Но однажды на шоссе близ родного города Форталеза он попал в аварию и травмировал левую ногу, что в дальнейшем сильно мешало ему ездить на мотоцикле. Вскоре после аварии он вытатуировал на поврежденной ноге чуть ниже колена изображение мотоцикла. Рядом, вдоль шрама, появилась короткая надпись.

Татуировка, сделанная в тот день Телисом, была очень похожа на ту, которую в 2013 году набил себе Бруно Сантуш из Лиссабона. Сантуш – руководитель отдела кадров, который не был знаком ни с Чейз, ни с Баттистой, ни с Телисом. Разочаровавшись в работе, он однажды направился из офиса прямо в тату-салон – и вышел оттуда все с той же краткой фразой на предплечье.

Четыре человека. Три континента. Один и тот же смысл татуировки:

НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЮ

Привлекательная, но опасная теория

Некоторые убеждения действуют исподволь, как включенная фоном музыка. Другие становятся гимном определенного стиля жизни. Но мало какое кредо звучит громче, чем заверения, будто сожалеть о сделанном – значит лишь бесполезно тратить время и отравлять себе жизнь. Вся культура транслирует нам это послание: забудьте о прошлом, стремитесь к буду-

щему. Не поддавайтесь горечи, смакуйте сладость жизни. Правильное существование должно быть сосредоточено на одной цели (идти вперед) и иметь один непреложный знак (положительный). Сожаление подрывает и то и другое. Оно ориентировано в прошлое и неприятно, оно как яд в кровотоке счастья.

Так что неудивительно, что песня Эдит Piaf остается так популярна во всем мире и ее поют все новые исполнители. Песни под названием «Ни о чем не жалею» записывают самые разные музыканты – от легенды джаза Эллы Фицджеральд до британской поп-звезды Робби Уильямса, от каджунской группы Steve Riley & the Mamou Playboys до американского блюзмена Тома Раша, от Эммилу Харрис, удостоенной места в Зале славы кантри, до рэпера Эминема. Подобную же философию исповедуют бренды роскошных автомобилей, шоколадные батончики и страховые компании: рекламные ролики для всех них сопровождает песня *Je ne regrette rien*^[2].

И как выразить свою преданность системе убеждений ярче, чем в буквальном смысле выгравировав ее девиз на своем теле, как это сделал Бруно Сантуш, запечатлевший его в черных строчных буквах, бегущих по его правой руке от локтя к запястью?

Если же вам мало тысяч чернильных надписей на людских телах, прислушайтесь к голосам двух крупнейших деятелей американской культуры, которых практически ничто не объединяет – ни пол, ни религия, ни политические пристрастия: ничто, кроме исповедания этого символа веры. «Не оставляйте места сожалениям», – советовал основоположник позитивного мышления преподобный доктор Норман Винсент Пил, сформировавший облик христианства в XX веке и наставлявший Ричарда Никсона и Дональда Трампа. «Не тратьте время на... сожаления», – вторила ему судья Рут Бадер Гинзбург, вторая женщина, вошедшая в состав Верховного суда США, практикующая иудейка и культовая фигура для американских либералов^[3].

Или поверьте словам знаменитостей, если они для вас больший авторитет. «Я не верю в сожаления», – говорит Анджелина Джоли. «Я не верю в сожаления», – говорит Боб Дилан. «Я не верю в сожаления», – говорит Джон Траволта. А еще – звезда Лаверна Кокс. И умеющий ходить по раскаленным углям коуч-вдохновитель Тони Роббинс. И трясущий своей шикарной шевелюрой гитарист Guns N' Roses Слэш^[4]. И я готов биться об заклад, что о том же твердит половина книг из раздела популярной психологии в ближайшем к вам книжном магазине. В Библиотеке конгресса США хранится более 50 книг с заголовком «Ни о чем не жалею»^[5].

Воспеваемая в песнях, выгравированная на телах и проповедуемая мудрецами, философия отказа от сожалений кажется настолько само собой разумеющейся, что ее поддерживают гораздо чаще, чем подвергают сомнению. Зачем впускать в свою жизнь боль, если можно избежать ее? Зачем призывать грозу, если можно купаться в солнечных лучах позитива? Зачем сожалеть о сделанном нами вчера, если можно мечтать о безграничных возможностях завтрашнего дня?

Интуиция подсказывает нам, что это мировоззрение разумно. Оно кажется правильным и убедительным. Но у него есть один небольшой недостаток.

Оно совершенно ошибочно.

То, что предлагают нам армии борцов с сожалениями, – это вовсе не удачный план того, как прожить жизнь хорошо. Это, простите за резкость, полная чушь.

Сожаление не представляет опасности, в нем нет ничего ненормального, оно не есть отклонение от верного пути к счастью. Способность сожалеть – здоровое, универсальное и неотъемлемое свойство человека. Сожаление ценно. Оно проясняет. Подсказывает. При правильном подходе оно не тянет нас вниз, а помогает подняться.

И это не мрачная фантазия, не глупое стремление почувствовать себя окруженными теплом и заботой посреди холодного и равнодушного мира. Именно к таким выводам пришли ученые в своем исследовании, начавшемся более полувека назад.

Эта книга посвящена сожалениям – тому самому ужасному чувству, что настоящее было бы лучше, а будущее – счастливее, если бы только вы не сделали столь ошибочный выбор или не повели бы себя в прошлом так глупо. Я надеюсь, что в процессе чтения следующих 13 глав вы посмотрите на сожаление с нового, более верного ракурса и научитесь использовать его изменчивые преимущества себе во благо.

Не стоит подвергать сомнению искренность людей, говорящих, что они ни о чем не жалеют. Лучше подумать о них как об актерах, которые играют определенную роль так часто и с таким вдохновением, что начинают жить ею. Подобный психологический самообман – явление достаточно частое. Иногда он может быть даже полезен. Но чаще он мешает людям взяться за трудное дело, которое доставило бы им подлинное удовлетворение.

Вернемся к Пиаф, непревзойденной певице. Она говорила – даже торжественно заявляла, – что ни о чем не жалеет. Но самый поверхностный взгляд на 47 лет ее земного существования позволяет увидеть жизнь, тонущую под бременем трагедий и бед. В 17 она родила дочь – та была отдана ею на воспитание чужим людям и умерла, не дожив до трех лет. Неужели Эдит ничуть не жалела о ее гибели? Одна часть жизни Пиаф прошла в алкогольной зависимости, другая – в морфиновой. Неужели она не жалела о том, что эти пристрастия душили ее таланты? Ее личная жизнь была, мягко говоря, бурной: в ней были и неудачный брак, и гибель возлюбленного, и измученный ее долгами второй муж. Неужели она никогда не жалела хотя бы о некоторых своих увлечениях? Трудно представить, чтобы на смертном одре Пиаф с удовлетворением вспоминала все свои решения, особенно если учесть, что многие из них только приближали ее уход.

Или посмотрим на представителей нашего огромного татуированного племени. Поговорите с ними немного – и вы поймете, что внешняя декларация отсутствия сожалений расходится с их внутренним опытом. Возьмем, к примеру, Миреллу Баттисту. Она много лет отдала серьезным отношениям. Когда те прервались, она почувствовала себя ужасно. И если бы у нее был шанс начать все заново, она наверняка повела бы себя иначе. Это и есть сожаление. Но она также признала неудачность своего выбора и извлекла уроки из этого опыта. «Каждое мое решение вело меня туда, где я сейчас нахожусь, и делало меня тем, чем я стала», – сказала она мне. Вот вам и позитивная сторона сожалений. Это не значит, что Баттиста вычеркнула сожаления из своей жизни (в конце концов, это слово навсегда написано на ее теле). Не стремилась она, скорее всего, и минимизировать их. Вместо этого она их оптимизировала.

Эмбер Чейз было 35, когда однажды во время разговора в Zoom она сказала мне: «В жизни так много развилок, на которых можно сделать неправильный выбор». Для нее одной из таких развилок стало ее первое замужество. В 25 лет она вышла замуж за мужчину, у которого, как выяснилось впоследствии, «было много проблем». Этот союз был несчастливым и принес женщине много горя. Однажды, не сказав ни слова, муж просто исчез: «Сел в самолет и улетел... И я две недели не знала, где он вообще». Потом он наконец вышел на связь... и заявил: «Я разлюбил тебя и не планирую возвращаться». Так совершенно внезапно рухнул ее брак. Если бы Чейз могла вернуться в прошлое, стала бы она выходить замуж за этого парня? Разумеется, нет. Но этот неудачный шаг приблизил ее к тому счастливому браку, в котором она живет теперь.

Татуировка Чейз даже слегка иронизирует над неубедительностью философии, которую на первый взгляд проповедует. На ней написано не «No Regrets», а «No Ragrets» – с намеренной орфографической ошибкой. Это решение – привет забытой комедии 2013 года «Мы – Миллеры» с Джейсоном Судейкисом в роли Дэвида Кларка. Дэвид – мелкий торговец марихуаной, который, чтобы отработать долг перед крупным дилером, вынужден собрать для себя фальшивую семью (жену и двух детей-подростков). В одной сцене Дэвид общается со Скотти Пи –

легкомысленным молодым человеком на мотоцикле, захватившим за «дочкой» Дэвида, чтобы забрать ее на свидание.

Скотти Пи одет в белую открытую майку, так что на его теле видны татуировки, в том числе надпись в районе ключиц печатными буквами: No Ragrets. Между ними завязывается короткая беседа, начинающаяся с обсуждения татуировок Скотти Пи и выливающаяся в такой диалог:

ДЭВИД

(указывая на татуировку «No Ragrets»)

А это что? Что это такое?

СКОТТИ ПИ

А, это? Это мой девиз. Никаких сожалений.

ДЭВИД

(со скептическим выражением лица)

Подумать только! У тебя нет сожалений?

СКОТТИ ПИ

Нет.

ДЭВИД

Что, ни о единой букве?

СКОТТИ ПИ

Не-а. Ни о единой. У меня – нет.

Если Скотти Пи когда-нибудь переосмыслит слова, написанные у него вокруг шеи, он будет в этом не одинок. Примерно каждый пятый из тех, кто делает татуировки (включая, скорее всего, и людей, чьи татуировки гласят «Ни о чем не жалею»), в конечном итоге жалеет о своем решении, если принять в расчет, что объем рынка удаления татуировок составляет \$100 млн в год только в Соединенных Штатах^[6]. Впрочем, сама Чейз о своей татуировке не жалеет: в то морозное воскресенье 2016 года она попросила сделать ее ниже спины, и гордую надпись почти никто не видит.

Положительный эффект отрицательных эмоций

В начале 1950-х годов аспирант Чикагского университета экономист Гарри Марковиц выдвинул гипотезу, которая была так проста, что сейчас кажется очевидной, и так революционна, что Гарри получил за нее Нобелевскую премию^[7]. Основная идея Марковица приобрела известность как «современная портфельная теория». Он разработал – если сильно упростить для краткости – математические расчеты, подтверждающие справедливость поговорки «не клади все яйца в одну корзину».

До Марковица многие инвесторы считали, что путь к богатству предполагает инвестирование в одну или две компании с высоким потенциалом. И действительно, буквально пара вложений часто приносили огромную прибыль. Угадайте, кто выстрелит, – и заработаете огромное состояние. Правда, следуя этой стратегии, вы в конечном итоге рискуете получить массу неликвидов. Но погодите: ведь инвестирование на том и стоит! Это риск. Марковиц показал, что, отойдя от прежней стратегии, инвесторы могут снизить свои риски – и при этом по-прежнему получать хорошую прибыль за счет диверсификации. Инвестируйте в корзину акций, а не

только в одну компанию. Расширьте диапазон индустрий, в которые вкладываетесь. В этом случае инвесторы не получают огромной выгоды от каждой из сделок, но со временем начнут зарабатывать значительно больше при существенно меньших рисках. Если у вас есть сбережения, инвестированные в паевые или торгуемые инвестиционные фонды, то это благодаря современной портфельной теории.

Но, сколь высоко мы бы ни ценили открытия Марковица, мы часто пренебрегаем его логикой в других областях нашей жизни. К примеру, люди обладают также «портфелем» эмоций. Часть этих эмоций положительные: это, например, любовь, гордость и восхищение. Другие отрицательны: печаль, разочарование, стыд. Мы в целом склонны переоценивать первую категорию и недооценивать вторую. Слушая чужие советы и свой внутренний голос, мы наполняем наши портфели положительными эмоциями и избавляемся от отрицательных. Но подобный подход к эмоциям – отбрасывать негатив и накапливать позитив – так же ошибочен, как и инвестиционные стратегии, господствовавшие до появления современной портфельной теории.

Конечно, положительные эмоции очень важны. Без них мы бы чувствовали себя потерянными. Важно видеть позитивные аспекты происходящего, думать о хорошем, находить свет во тьме. Оптимизм положительно отражается на физическом здоровье. Такие эмоции, как радость, благодарность и надежда, существенно улучшают наше самочувствие^[8]. Нужно, чтобы в нашем портфеле было много положительных эмоций. Их должно быть больше, чем отрицательных^[9]. Тем не менее избыточное доминирование позитива в наших инвестициях связано с определенными рисками. Дисбаланс может тормозить обучение, препятствовать росту и ограничивать наш потенциал.

Так происходит потому, что негативные эмоции тоже необходимы. Они помогают нам выжить. Страх выталкивает нас из горящего здания и заставляет идти осторожно, чтобы не наступить на змею. Отвращение защищает нас от ядов и заставляет избегать дурного поведения. Гнев предупреждает об угрозах и провокациях, исходящих от других людей, и обостряет наше понимание добра и зла. Избыток негативных эмоций, конечно, изнуряет нас. Но и их недостаток разрушителен^[10]: партнер раз за разом использует нас, змея кусает за ногу... Ни вы, ни я, ни наши прекрасные двуногие братья и сестры с огромным объемом мозга не дожили бы до сегодняшнего дня, если бы были лишены способности время от времени, но регулярно чувствовать себя плохо.

И если выстроить полный спектр негативных эмоций – печаль, соседствующую с презрением, и сопутствующее им чувство вины, – одна из них окажется самой частой и самой влиятельной.

Это сожаление.

Цель моей книги – переосмыслить сожаление, вернув понимание значимости этой эмоции, и показать читателям, как можно использовать ее многочисленные ресурсы, чтобы принимать более осознанные решения, лучше справляться с работой и учебой и жить более осмысленной жизнью.

Начну с переосмысления. В первой части книги, которую составляют эта и три следующие главы, я показываю, почему сожаление так важно. Значительная часть этого разбора опирается на результаты обширных исследований, накопленные в последние десятилетия. Экономисты и ученые, занимавшиеся теорией игр, начали изучать эту тему в 1950-е годы, в условиях холодной войны, когда главным из действий, о которых был риск пожалеть, было уничтожение планеты ядерной бомбой. В какой-то момент несколько психологов-диссидентов, включая легендарных теперь Даниэля Канемана и Амоса Тверски, пришли к выводу о том, что сожаления являются ключом не только в переговорах с высокими ставками, но и к самому человеческому разуму. К 1990-м годам тема дискуссии очень расширилась и в изучение внутрен-

них механизмов сожаления включилось огромное число ученых, занимающихся социальной, поведенческой и когнитивной психологией.

70 лет исследований сводятся к двум простым, но важным тезисам:

- сожаление делает нас людьми;
- сожаление делает нас лучше.

После переосмысления сожаления я перейду к разбору его внутреннего содержания. Вторая часть – «Переоткрыть сожаления» – опирается в значительной мере на два моих собственных больших исследовательских проекта. В 2020 году мы с небольшой командой экспертов, занимающихся опросами населения, разработали и провели крупнейшее из всех когда-либо осуществленных количественных исследований отношения американцев к сожалениям – American Regret Project, Американское исследование сожалений. Мы получили и проанализировали мнения 4489 человек, выборка отражала характеристики населения США и соответствовала критериям репрезентативности¹. Кроме того, мы запустили сайт Всемирного исследования сожалений (World Regret Survey: www.worldregretsurvey.com), где собрали более 16 000 сожалений людей из 105 стран. Я проанализировал эти ответы и провел глубинные интервью более чем со ста людьми, которые рассказали о своих сожалениях. (На страницах между главами, как и внутри текста, вы услышите голоса участников Всемирного исследования сожалений и сможете заглянуть в самые потаенные уголки человеческого опыта.)

На основе этих двух масштабных опросов семь глав второй части будут посвящены изучению того, о чем в реальности жалеют различные люди. Большинство академических исследований в этой области классифицируют сожаления по сферам деятельности людей: работа, семья, здоровье, межличностные связи, финансы и тому подобное. Но под этим покровом я обнаружил более глубокую структуру сожалений, выходящую за рамки этих сфер. Почти все сожаления можно разделить на четыре базовых типа: сожаления об основах, сожаления об отваге, нравственные сожаления и сожаления о взаимоотношениях. Эта ранее скрытая глубинная структура позволяет по-новому взглянуть на ситуацию человека и нащупать путь к лучшей жизни.

В третьей части, озаглавленной «Перепрожить сожаления», рассказывается, как превратить отрицательную эмоцию сожаления в позитивный инструмент, повышающий качество вашей жизни. Вы узнаете, как перезагрузить и отформатировать некоторые сожаления, чтобы скорректировать настоящее. Вы также изучите простой трехшаговый процесс преобразования других сожалений для самопомощи в будущем. Кроме того, я покажу, как предсказать сожаления: это поведенческое лекарство, помогающее нам принимать более мудрые решения (правда, на его ярлычке должно быть написано о побочных эффектах!).

Дочитав эту книгу, вы обретете новое понимание самой превратно толкуемой эмоции и набор инструментов, помогающих обрести благополучие в нашем сложном мире, а также сможете глубже постичь, что вдохновляет именно вас и что приносит в вашу жизнь максимум смысла.

«Я жалею, что заложила свою флейту. В старшей школе мне нравилось играть на флейте, но, когда я поступила в колледж, у меня не было ни гроша и я ее заложила, а потом так и не нашла денег, чтобы выкупить. Моя мама столько работала, чтобы купить мне эту флейту, когда я только начинала учиться играть, и я так любила ее. Она была для меня сокровищем. Я понимаю, что это звучит глупо и флейта – всего лишь вещь, но в ней было воплощено нечто куда большее: мамина поддержка, ее выплаты по кредиту за инструмент,

¹ Подробно познакомиться с исследованием и его результатами можно на сайте <https://www.danpink.com/surveyresults/>. –
Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.

который был нам не по карману, многие часы учебы и упражнений, счастливые воспоминания о том, как мы с друзьями идем в составе оркестра. Ее утрата – это то, что я не могу изменить, но она до сих пор мне снится».

Женищина, 41 год, Алабама

«Я жалею, что поспешил с женитьбой. Теперь, после рождения троих детей, трудно отмотать все назад, да и развод слишком сильно ранил бы их».

Мужчина, 32 года, Израиль

«В детстве мама посылала меня за продуктами в небольшой магазин поблизости. Когда продавец не смотрел, я часто воровала там конфеты. Это не дает мне покоя вот уже 60 лет».

Женищина, 71 год, Нью-Джерси

2

Как благодаря сожалениям мы обретаем человечность

Так что же это за штука – сожаления?

Парадокс состоит в том, что мы очень легко распознаем их, а вот дать им определение на удивление сложно. Сделать это пытались ученые, богословы, поэты и врачи. Сожаление – это «неприятное чувство, связанное с неким действием или бездействием человека, которое привело его к нежеланной для него ситуации», – говорят психотерапевты^[11]. «Сожаление есть плод сравнения фактического результата с тем, которого можно было бы ожидать, если бы принимающее решение лицо сделало другой выбор», – говорят те, кто занимается теорией управления^[12]. Это «ощущение дискомфорта, связанное с мыслями о прошлом, сопровождаемое идентификацией объекта и декларацией намерения в будущем поступать иначе», – говорят философы^[13].

Определения туманны, зато причина для этого очевидна: сожаление – это не столько предмет, сколько процесс.

Путешествия во времени и конструирование сюжетов

Этот процесс обусловлен двумя нашими дарованиями – двумя уникальными способностями нашего разума. Воображение позволяет нам путешествовать в прошлое и в будущее – и выстраивать сюжеты о том, чего в реальности никогда не существовало. Люди достигли огромных высот как в путешествиях во времени, так и в сочинении историй. Две эти способности сплетаются между собой, формируя двойную когнитивную спираль, которая и порождает сожаления.

Обратимся к одному из тысяч сожалений, зафиксированных Всемирным исследованием сожалений:

Мне жаль, что я не осуществила свою мечту получить образование в выбранной мной области, а поступила туда, куда хотел отец, – и потом бросила учебу. Моя нынешняя жизнь была бы совсем другой. Я была бы сейчас больше довольна своей жизнью, ощущала бы ее полноценность и намного сильнее чувствовала, что многого добилась.

В очень коротком высказывании эта 52-летняя женщина из Вирджинии умещает поразительный пример гибкости нашего мышления: будучи неудовлетворена своим настоящим, она мысленно возвращается в прошлое, на несколько десятилетий назад, когда была юной и думала о своем дальнейшем пути в образовании и профессиональном развитии. Оказавшись там, она *вычеркивает* те события, которые случились в реальности (подчинение отцовской воле), и подставляет на их место альтернативный выбор (поступление на курс, который нравится *ей*). Затем она вновь садится в свою машину времени и перемещается в настоящее. Но, поскольку она переформатировала прошлое, настоящее оказывается совершенно иным, нежели то, из которого она уезжала. В этом преобразованном мире она довольна своей жизнью, ощущает ее полноценность и успешность.

Это сочетание путешествий во времени и выстраивания сюжетов – уникальная человеческая суперспособность. Трудно вообразить, чтобы какой-то еще биологический вид был способен на столь сложную деятельность, – как невозможно представить себе медузу, сочиняющую сонет, или енота, ремонтирующего торшер.

Меж тем мы с легкостью используем эту суперсилу. Ведь она так глубоко укоренена в нашей природе, что единственные, кто лишен этой способности, – это дети, чей мозг еще не полностью развит, и те взрослые, у которых он поврежден болезнью или травмой.

Приведу пример. В одном из исследований в области психологии развития Роберт Гуттентаг и Дженнифер Феррелл описывают, как они читали группе детей рассказ примерно такого содержания:

Два мальчика, Боб и Дэвид, жили недалеко друг от друга и ежедневно ездили в школу на велосипедах по тропинке, шедшей вокруг пруда. Объехать пруд можно было справа или слева: оба пути были одинаковы по расстоянию и удобству дорожки. Боб ежедневно огибал пруд справа, а Дэвид – слева.

Однажды утром Боб, как обычно, ехал по правому берегу пруда. Но с дерева на дорожку внезапно упала ветка, наехав на которую Боб упал с велосипеда, поранился и опоздал в школу. На левом берегу все было в порядке.

Тем же утром Дэвид, который всегда ездил по левому берегу, решил вместо этого поехать по правому. Он тоже наехал на ветку, упал, поранился и опоздал в школу.

Исследователи спросили детей: «Кто, по-вашему, сильнее жалел, что в этот день поехал по правому берегу? Боб, едущий там ежедневно, или Дэвид, который обычно едет по левому берегу, но в этот день решил повернуть направо? Или они испытывают схожие чувства?»

Семилетние дети, по утверждению Гуттентага и Феррелл, «демонстрировали в отношении сожалений уровень понимания, очень близкий к показателям взрослых». 76 % из них понимали, что Дэвид, скорее всего, будет чувствовать себя хуже, чем Боб. А вот пятилетние дети демонстрировали в этом отношении отсутствие понимания. Примерно три четверти из них предположили, что чувства мальчиков будут одинаковы^[14]. Созревающему мозгу необходимо несколько лет для приобретения силы и гибкости, позволяющих выполнять мысленное упражнение, необходимое, чтобы ощутить сожаление: балансировать между прошлым и настоящим и между реальным и воображаемым^[15]. Вот почему большинство детей младше шести лет не могут испытывать сожаление^[16]. Но к восьми годам они приобретают способность даже предугадывать его^[17]. А к подростковому возрасту мыслительные способности, необходимые для переживания сожалений, достигают уже своего полного развития^[18]. Сожаление – маркер здорового, достаточно зрелого мозга.

Это настолько важно для нашего развития и правильного функционирования, что у взрослых отсутствие сожалений может свидетельствовать о наличии серьезных проблем. Это показано в значимом исследовании 2004 года, в ходе которого команда ученых, исследующих когнитивные процессы, организовала простую азартную игру, в которой участникам предлагалось раскрутить на выбор одно из двух колес, изображенных на мониторе и действующих по принципу рулетки. В зависимости от того, где останавливалась стрелка выбранного колеса, они выигрывали или проигрывали деньги. Когда участники крутили колесо и проигрывали, они испытывали дискомфорт. В этом нет ничего удивительного. Но если, раскрутив колесо и проиграв, они узнавали, что если бы они выбрали второе колесо, то *выиграли* бы, им становилось *по-настоящему плохо*. Они ощущали сожаление.

Тем не менее в одной группе при этом не наблюдалось никакого ухудшения самочувствия. Эти участники имели поражение орбитофронтальной коры головного мозга. «Казалось, они не чувствуют никаких сожалений, – пишут нейроученые Натали Камилл и ее коллеги в журнале *Science*. – Для таких пациентов это понятие недоступно»^[19]. Другими словами, неспо-

способность сожалеть о своих поступках, которую в определенном смысле можно назвать апофеозом философии «не-жаления», – это не преимущество, а симптом повреждения мозга.

Нейробиологи показали, что эта картина аналогична и для других заболеваний мозга. В нескольких исследованиях испытуемым предлагалось пройти следующий простой тест:

Мария почувствовала себя нехорошо после посещения ресторана, куда она часто ходит. Ана почувствовала себя нехорошо, поев в ресторане, где она прежде никогда не бывала. Кто из них сильнее пожалеет, что пошел в этот ресторан?

Большинство здоровых людей сразу понимают, что правильный ответ – Ана. Однако для пациентов, страдающих болезнью Хантингтона, наследственным нейродегенеративным заболеванием, это не очевидно. Они просто угадывают, давая правильный ответ не чаще, чем это получилось бы исходя из теории вероятности^[20]. Примерно ту же картину можно обнаружить в случае пациентов, у которых диагностирована болезнь Паркинсона. Им также не удастся найти ответ, который вы наверняка дали мгновенно и интуитивно^[21]. Но особенно разрушительный эффект наблюдается у пациентов, больных шизофренией. Это заболевание разрушает описанные мной сложные мыслительные процессы, создавая дефицит связности, который отражается на способности к осознанию и переживанию сожалений^[22]. Этот дефицит настолько выражен при целом ряде психиатрических и неврологических заболеваний, что в настоящее время врачи используют его как диагностический признак, позволяющий выявить более серьезные проблемы^[23]. Короче говоря, люди, не испытывающие сожалений, – это не образцы психического здоровья. Зачастую эти люди тяжело больны.

Наша двойная способность путешествовать во времени и пересочинять события питает процесс сожалений. Однако его нельзя считать завершенным до тех пор, пока мы не сделаем еще два шага, отличающих сожаление от других отрицательных эмоций.

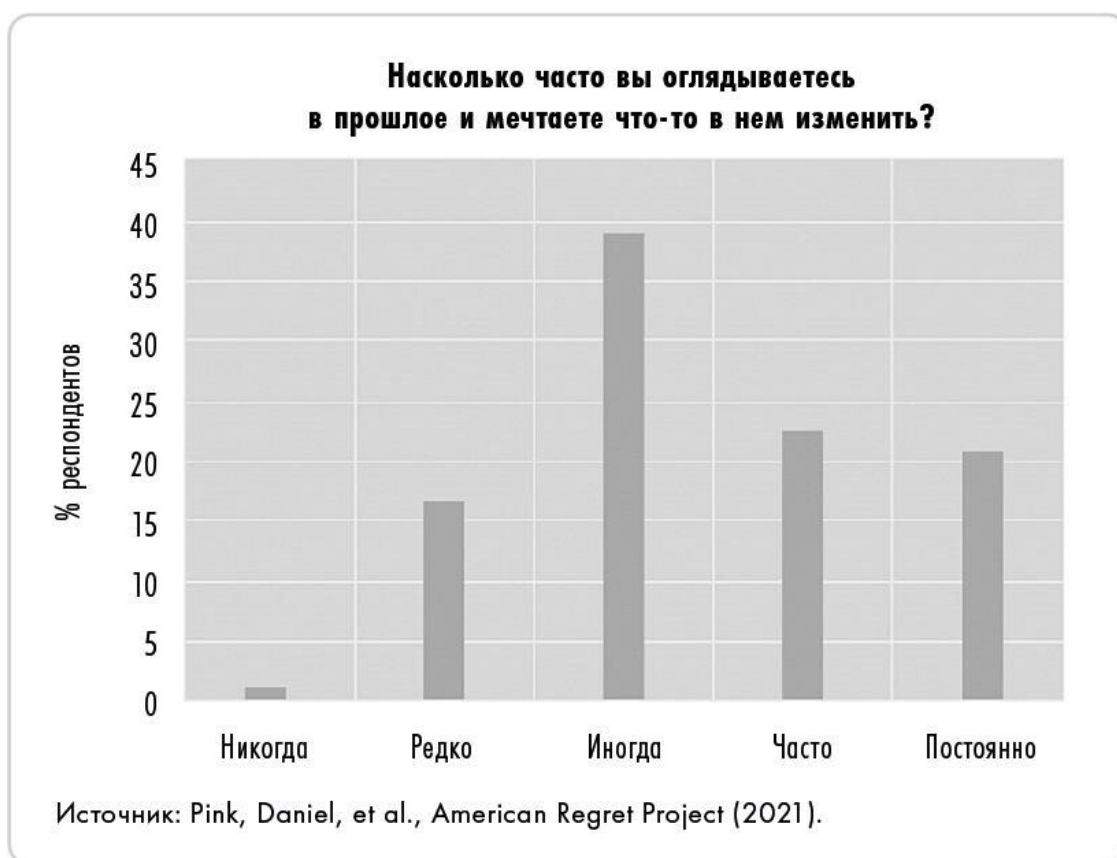
Во-первых, мы должны сравнить. Вернемся к 52-летней женщине из нашего опроса, которая хотела бы при выборе образования последовать собственным, а не отцовским интересам. Представим, что она страдает просто потому, что у нее много проблем в данный конкретный момент. Само по себе это еще не сожаление. Это печаль, тоска или отчаяние. Данное чувство *становится* сожалением лишь тогда, когда женщина проделывает определенную работу, садясь в машину времени, перечеркивая прошлое и *противопоставляя* свою мрачную реальность тому, что могло бы быть. В основе сожалений лежит именно сравнение.

Во-вторых, мы должны оценить вину. Сожаление говорит вам о вашей собственной, а не о чьей-то чужой вине. Одно серьезное исследование показало, что примерно 95 % испытываемых людьми сожалений связано с ситуациями, которые они могли контролировать, а не с внешними обстоятельствами^[24]. Подумаем еще раз о нашей исполненной сожалений жительнице Вирджинии. Она сравнивает свою нынешнюю неприятную ситуацию с воображаемой альтернативой и остается недовольной. Этот шаг необходим, но его недостаточно. Полностью отдаст ее во власть сожалений осознание того, что причина неосуществленности альтернативного варианта развития событий – ее собственные решения и действия. Корень ее страданий – в ней самой. Именно это отличает сожаление – и совсем не в лучшую сторону – от других отрицательных эмоций, например разочарования. К примеру, я могу почувствовать разочарование, если баскетбольная команда моего города, «Вашингтон Уизардз», не выиграет чемпионат НБА. Но, поскольку я не тренер этой команды и не готовлю ее к соревнованиям, я не несу за это ответственности и потому не могу пожалеть об этом. Я просто расстроен и жду следующего сезона. Или обратимся к примеру Джанет Лэндман, бывшего профессора Мичиганского университета, много писавшей о сожалениях. В какой-то момент у ребенка выпадает третий зуб. Перед сном он кладет его под подушку, а утром, проснувшись, обнаруживает, что Зубная фея забыла поменять его на подарок. Ребенок *разочарован*. Но *сожалеют* о промахе родители^[25].

Итак, у нас есть две способности, отличающие людей от других животных, и два шага, отделяющие сожаление от других негативных эмоций. Именно из-за них это чувство так болезненно – и свойственно исключительно человеку. Несмотря на сложность приведенных рассуждений о сожалении, сам процесс его формирования происходит вполне неосознанно и без каких-либо усилий. Он часть нашей природы. По меткому выражению двух голландских ученых, Марселя Зеленберга и Рика Питерса, «весь механизм когнитивных процессов программирует человека на сожаления»^[26].

«Важная составляющая человеческого опыта»

Прямое следствие этой запрограммированности – то, что сожаления поразительно частотны, вопреки всем попыткам от них избавиться. В рамках Американского исследования сожалений мы задали людям из нашей выборки в 4489 человек вопрос об их поведении, в котором намеренно не стали использовать слово «сожаление»: «*Насколько часто вы оглядываетесь в прошлое и мечтаете что-то в нем изменить?*» Ответы, представленные на графике, очень красноречивы.



Лишь 1 % наших респондентов ответил, что никогда не ведет себя подобным образом, и менее 17 % делают это редко. В то же время 43 % респондентов признают, что поступают таким образом часто или постоянно. И в общей сложности 82 % говорят о том, что этот процесс занимает по меньшей мере часть их жизни, что позволяет утверждать, что американцы испытывают сожаления намного чаще, чем пользуются зубной нитью^[27].

Этот тезис подкрепляется всеми изысканиями ученых за последние 40 лет. В 1984 году социолог Сьюзан Шиманофф собрала записи повседневных разговоров выборки студентов и супружеских пар. Проанализировав эти записи и их расшифровки, она выделила в них слова,

выражавшие или описывавшие эмоции. Затем она составила список положительных и отрицательных эмоций, которые упоминались наиболее часто. В первую двадцатку вошли такие чувства, как счастье, волнение, гнев, удивление и ревность. Но самой частой отрицательной эмоцией – и второй по частоте во всем списке – оказалось сожаление. Единственным чувством, упоминавшимся чаще, чем сожаление, оказалась любовь^[28].

В 2008 году социальные психологи Коллин Сэффри, Эми Саммервилл и Нил Рёзе исследовали распространенность негативных эмоций в человеческой жизни. Они предложили участникам эксперимента список из девяти подобных эмоций: гнев, тревога, скука, разочарование, страх, вина, ревность, сожаление и печаль. И затем спросили участников о том, какую роль эти чувства играют в их жизни. По словам респондентов, самой частой испытываемой ими эмоцией было сожаление. И той эмоцией, которую они оценили выше всего, вновь оказалось сожаление^[29].

В дальнейшем аналогичные результаты показали исследования по всему миру. Так, в 2016 году, когда в рамках изучения процессов принятия решений и поведения были опрошены более 100 шведов, выяснилось, что в конечном итоге респонденты сожалеют о 30 % решений, принятых ими на прошлой неделе^[30]. Объектом еще одного исследования стали опыт и его оценка нескольких сотен американцев. Этот опрос, о котором я подробнее расскажу в главе 5, показал, что сожаления вездесущи и затрагивают все сферы жизни, позволив проводившим его ученым утверждать, что «сожаления представляют собой важную составляющую человеческого опыта»^[31]

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.

Комментарии

1.

Этот рассказ основан на двух биографиях Пиаф (Burke, Carolyn. *No regrets: The life of Edith Piaf*. London: A&C Black, 2012; Noli, Jean. *Edith Piaf: Trois ans pour mourir*. Pocket Presses, 1978) и на интервью Шарля Дюмона, данном им газете *The Independent* в 2003 году (Lichfield, John. "Charles Dumont: Regrets? Too few to mention." *The Independent*, October 9, 2003).

2.

Heldenfels, Richard. "TV mailbag: What's the song in the Allstate commercial?" *Akron Beacon Journal*, October 8, 2020; Wilder, Ben. "New Allstate commercial – actors, location, and music." *Out of the Wilderness*, December 13, 2020. Доступно по адресу: <https://outofthewilderness.me/2020/11/08/allstate/>.

3.

Peale, Norman Vincent. "No room for regrets." *Guideposts*, December 10, 2008; Wolf, Richard. "Ruth Bader Ginsburg, in her 'own words.'" *USA Today*, October 3, 2016; Blair, Gwenda. "How Norman Vincent Peale taught Donald Trump to worship himself." *Politico Magazine*, October 6, 2015; Vecsey, George. "Norman Vincent Peale, preacher of gospel optimism, dies at 95." *New York Times*, December 26, 1993; Greenhouse, Linda. "Ruth Bader Ginsburg, Supreme Court's feminist icon, is dead at 87." *New York Times*, September 18, 2020.

4.

Chen, Joyce. "Angelina Jolie wrote foreword to ex-husband Billy Bob Thornton's new memoir." *New York Daily News*, February 23, 2012; Robhemed, Natalie. "Laverne Cox on breaking down barriers in Hollywood and beyond." *Forbes*, May 13, 2016; Feloni, Richard. "Tony Robbins reveals what he's learned from financial power players like Carl Icahn and Ray Dalio." *Business Insider*, November 18, 2014; Elliot, Paul. "Slash: A decade of drugs was not money well spent." *Classic Rock*, June 12, 2015. К сожалению, мне не удалось найти первоисточники высказываний Дилана и Траволты, но их часто цитируют и, насколько я знаю, никогда не опровергали (см., напр.: https://www.reddit.com/r/quotes/comments/bdtnn5/i_dont_believe_in_regrets_regrets_just_keep_you/).

5.

<https://catalog.loc.gov>.

6.

Liszewski, Walter, Elizabeth Kream, Sarah Helland, Amy Cavigli, Bridget C. Lavin, and Andrea Murina. "The demographics and rates of tattoo complications, regret, and unsafe tattooing practices: A cross-sectional study." *Dermatologic Surgery* 41, no. 11 (2015): 1283–89; Kurniadi, Ivan, Farida Tabri, Asnawi Madjid, Anis Irawan Anwar, and Widya Widita. "Laser tattoo removal: Fundamental principles and practical approach." *Dermatologic Therapy* (2020): e14418; Harris Poll. "Tattoo takeover: Three in ten Americans have tattoos, and most don't stop at just one." February 10, 2016. Доступно по адресу: <https://bit.ly/35UIndU>; Leigh, Harri. "Tattoo removal revenue about to hit record." *Lehigh Valley Public Media*, October 16, 2018; Allied Market Research. "Tattoo removal market size: Industry forecast by 2027." October 2020. Доступно по адресу: <https://www.alliedmarketresearch.com/tattoo-removal-market>; Ellison, Katherine. "Getting his tattoo took less than 20 minutes. Regret set in within hours." *Washington Post*, May 31, 2020.

7.

Markowitz, Harry. "Portfolio selection." *Journal of Finance* 7 (1952): 77–91; Markowitz, Harry M. "Foundations of portfolio theory." *Journal of Finance* 46, no. 2 (1991): 469–477.

8.

Forgeard, M. J. C., and M. E. P. Seligman. "Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism." *Pratiques Psychologiques* 18, no. 2 (2012): 107–120; Rasmussen, Heather N., Michael F. Scheier, and Joel B. Greenhouse. "Optimism and physical health: A meta-analytic review." *Annals of Behavioral Medicine* 37, no. 3 (2009): 239–256.

9.

Lyubomirsky, Sonja, Laura King, and Ed Diener. "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?" *Psychological Bulletin* 131, no. 6 (2005): 803.

10.

См., напр.: Ford, Brett Q., Phoebe Lam, Oliver P. John, and Iris B. Mauss. "The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence." *Journal of Personality and Social Psychology* 115, no. 6 (2018): 1075.

11.

Greenberg, George, and Mary FitzPatrick. "Regret as an essential ingredient in psychotherapy." *The Psychotherapy Patient* 5, no. 1–2 (1989): 35–46.

12.

Bell, David E. "Reply: Putting a premium on regret." *Management Science* 31, no. 1 (1985): 117–122.

13.

Guthrie, Chris. "Carhart, constitutional rights, and the psychology of regret." *Southern California Law Review* 81 (2007): 877, цит. по: Hampshire, Stuart. "Thought and action" (1959).

14.

Guttentag, Robert, and Jennifer Ferrell. "Reality compared with its alternatives: Age differences in judgments of regret and relief." *Developmental Psychology* 40, no. 5 (2004): 764. См. также: Uprichard, Brian, and Teresa McCormack. "Becoming kinder: Prosocial choice and the development of interpersonal regret." *Child Development* 90, no. 4 (2019): e486–e504.

15.

Gautam, Shalini, Thomas Suddendorf, Julie D. Henry, and Jonathan Redshaw. "A taxonomy of mental time travel and counterfactual thought: Insights from cognitive development." *Behavioural Brain Research* 374 (2019): 112108; Burns, Patrick, Kevin J. Riggs, and Sarah R. Beck. "Executive control and the experience of regret." *Journal of Experimental Child Psychology* 111, no. 3 (2012): 501–515. (Это исследование демонстрирует, что «поздняя манифестация сожалений... обусловлена тем, что для нее необходимо одновременно удерживать в сознании сразу два образа реальности, а это большая нагрузка».)

16.

O'Connor, Eimear, Teresa McCormack, and Aidan Feeney. "The development of regret." *Journal of Experimental Child Psychology* 111, no. 1 (2012): 120–127; McCormack, Teresa, Eimear O'Connor, Sarah Beck, and Aidan Feeney. "The development of regret and relief about the outcomes

of risky decisions." *Journal of Experimental Child Psychology* 148 (2016): 1–19; O'Connor, Eimear, Teresa McCormack, Sarah R. Beck, and Aidan Feeney. "Regret and adaptive decision making in young children." *Journal of Experimental Child Psychology* 135 (2015): 86–92.

17.

McCormack, Teresa, and Aidan Feeney. "The development of the experience and anticipation of regret." *Cognition and Emotion* 29, no. 2 (2015): 266–280.

18.

Rafetseder, Eva, Maria Schwitalla, and Josef Perner. "Counterfactual reasoning: From childhood to adulthood." *Journal of Experimental Child Psychology* 114, no. 3 (2013): 389–404; Guttentag, Robert, and Jennifer Ferrell. "Children's understanding of anticipatory regret and disappointment." *Cognition and Emotion* 22, no. 5 (2008): 815–832; Habib, Marianne, M. Cassotti, G. Borst, G. Simon, A. Pineau, O. Houdé, and S. Moutier. "Counterfactually mediated emotions: A developmental study of regret and relief in a probabilistic gambling task." *Journal of Experimental Child Psychology* 112, no. 2 (2012): 265–274.

19.

Camille, Nathalie, Giorgio Coricelli, Jerome Sallet, Pascale Pradat-Diehl, Jean-René Duhamel, and Angela Sirigu. "The involvement of the orbitofrontal cortex in the experience of regret." *Science* 304, no. 5674 (2004): 1167–1170. См. также: Coricelli, Giorgio, Hugo D. Critchley, Mateus Joffily, John P. O'Doherty, Angela Sirigu, and Raymond J. Dolan. "Regret and its avoidance: A neuroimaging study of choice behavior." *Nature Neuroscience* 8, no. 9 (2005): 1255–1262 (данное исследование показывает, что в механизмах реального и предугадываемого сожаления задействована одна и та же нейронная сеть); Ursu, Stefan, and Cameron S. Carter. "Outcome representations, counterfactual comparisons and the human orbitofrontal cortex: Implications for neuroimaging studies of decision-making." *Cognitive Brain Research* 23, no. 1 (2005): 51–60.

20.

Solca, Federica, Barbara Poletti, Stefano Zago, Chiara Crespi, Francesca Sassone, Annalisa Lafronza, Anna Maria Maraschi, Jenny Sassone, Vincenzo Silani, and Andrea Ciammola. "Counterfactual thinking deficit in Huntington's disease." *PLOS One* 10, no. 6 (2015): e0126773.

21.

McNamara, Patrick, Raymon Durso, Ariel Brown, and A. Lynch. "Counterfactual cognitive deficit in persons with Parkinson's disease." *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 74, no. 8 (2003): 1065–1070.

22.

Contreras, Fernando, Auria Albacete, Pere Castellví, Agnès Caño, Bessy Benejam, and José Manuel Menchón. "Counterfactual reasoning deficits in schizophrenia patients." *PLOS One* 11, no. 2 (2016): e0148440; Hooker, Christine, Neal J. Roese, and Sohee Park. "Impoverished counterfactual thinking is associated with schizophrenia." *Psychiatry* 63, no. 4 (2000): 326–335 (психопатические личности испытывают ретроспективные сожаления, а вот предугадываемые сожаления, как кажется, не влияют на принятие ими решений); Baskin-Sommers, Arielle, Allison M. Stuppy-Sullivan, and Joshua W. Buckholtz. "Psychopathic individuals exhibit but do not avoid regret during counterfactual decision making." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 113, no. 50 (2016): 14438–14443.

23.

Tagini, Sofia, Federica Solca, Silvia Torre, Agostino Brugnera, Andrea Ciammola, Ketti Mazzocco, Roberta Ferrucci, Vincenzo Silani, Gabriella Pravettoni, and Barbara Poletti. "Counterfactual thinking in psychiatric and neurological diseases: A scoping review." *PLOS One* 16, no. 2 (2021): e0246388.

24.

Gilovich, Thomas, and Victoria Husted Medvec. "The temporal pattern to the experience of regret." *Journal of Personality and Social Psychology* 67, no. 3 (1994): 357. См. также: Zeelenberg, Marcel, and Rik Pieters. "A theory of regret regulation 1.0." *Journal of Consumer Psychology* 17, no. 1 (2007): 3–18 («все остальные отрицательные эмоции можно испытывать не выбирая, но это не относится к сожалению»); Hammell, C., and A. Y. C. Chan. "Improving physical task performance with counterfactual and prefactual thinking." *PLOS One* 11, no. 12 (2016): e0168181. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168181>.

25.

Landman, Janet. *Regret: The persistence of the possible*. New York: Oxford University Press, 1993, 47.

26.

Zeelenberg, Marcel, and Rik Pieters. "A theory of regret regulation 1.0." *Journal of Consumer Psychology* 17, no. 1 (2007): 3–18.

27.

Fleming, Eleanor B., Duong Nguyen, Joseph Afful, Margaret D. Carroll, and Phillip D. Woods. "Prevalence of daily flossing among adults by selected risk factors for periodontal disease – United States, 2011–2014." *Journal of Periodontology* 89, no. 8 (2018): 933–939; Sternberg, Steve. "How many Americans floss their teeth?" *U.S. News and World Report*, May 2, 2016.

28.

Shimanoff, Susan B. "Commonly named emotions in everyday conversations." *Perceptual and Motor Skills* (1984).

29.

Saffrey, Colleen, Amy Summerville, and Neal J. Roese. "Praise for regret: People value regret above other negative emotions." *Motivation and Emotion* 32, no. 1 (2008): 46–54.

30.

Bjälkebring, Pär, Daniel Västfjäll, Ola Svenson, and Paul Slovic. "Regulation of experienced and anticipated regret in daily decision making." *Emotion* 16, no. 3 (2016): 381.

31.

Morrison, Mike, and Neal J. Roese. "Regrets of the typical American: Findings from a nationally representative sample." *Social Psychological and Personality Science* 2, no. 6 (2011): 576–583.