

Дэниел Пинк

# Сила СОЖАЛЕНИЙ

Как взгляд назад  
помогает нам идти вперед



**Дэниел Пинк**

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

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70290787](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70290787)*

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

*Паблишер; Москва; 2024*

*ISBN 9785961494587*

## **Аннотация**

*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.*

# Содержание

Часть I	9
1	9
2	28
Конец ознакомительного фрагмента.	40
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 Пабlishер», 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 свя-

заться 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<sup>[1]</sup>.

*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 силь-

но 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 будущему. 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 Пиаф 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*<sup>[2]</sup>.

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 ве-

ры. «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<sup>[3]</sup>.

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<sup>[4]</sup>. 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 жалея»<sup>[5]</sup>.

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, ес-

ли 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 табуированного 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 несчастливym 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, заехавшим 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<sup>[6]</sup>. 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<sup>[7]</sup>. 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 самоощущение<sup>[8]</sup>. Нужно, чтобы в нашем портфеле было много положительных эмоций. Их должно быть больше, чем отрица-

тельных<sup>[9]</sup>. 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<sup>[10]</sup>: 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 внутренних 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 репрезентативности<sup>1</sup>. Кроме того, мы запустили сайт Всемирного исследования сожалений (World Regret Survey: [www.worldregretsurvey.com](http://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,

---

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

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 привносит 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, 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».

*Женщина, 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».

*Женщина, 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<sup>[11]</sup>. «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<sup>[12]</sup>. Это «ощущение дискомфорта, связанное с мыслями о прошлом, сопровождаемое идентификацией объекта и декларацией намерения в будущем поступать иначе», – говорят философы<sup>[13]</sup>.

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 уместает 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, ездящий 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<sup>[14]</sup>. 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<sup>[15]</sup>. Вот почему большинство детей младше шести лет не могут испытывать сожаление<sup>[16]</sup>. Но к восьми годам они приобретают способность даже предугадывать его<sup>[17]</sup>. А к подростковому возрасту мыслительные способности, необходимые для переживания сожалений, достигают уже своего полного развития<sup>[18]</sup>. 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»<sup>[19]</sup>. Другими словами, неспособность 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<sup>[20]</sup>. Примерно ту же картину можно обнаружить в случае пациентов, у которых диагностирована болезнь Паркинсона. Им также не удастся най-

ти ответ, который вы наверняка дали мгновенно и интуитивно<sup>[21]</sup>. 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<sup>[22]</sup>. 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<sup>[23]</sup>. 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 *проти-*

вопоставляя 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<sup>[24]</sup>. 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

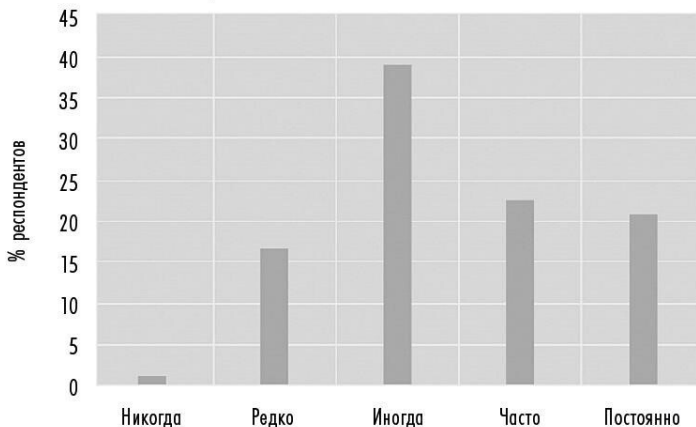
его под подушку, а утром, проснувшись, обнаруживает, что Зубная фея забыла поменять его на подарок. Ребенок *разочарован*. Но *сожалеют* о промахе родители<sup>[25]</sup>.

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»<sup>[26]</sup>.

## **«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.

**Насколько часто вы оглядываетесь  
в прошлое и мечтаете что-то в нем изменить?**



Источник: Pink, Daniel, et al., American Regret Project (2021).

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<sup>[27]</sup>.

Этот тезис подкрепляется всеми изысканиями ученых

за последние 40 лет. В 1984 году социолог Сьюзан Ши-манофф 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<sup>[28]</sup>.

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<sup>[29]</sup>.

В дальнейшем аналогичные результаты показали исследование 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 ито-

ге респонденты сожалеют о 30 % решений, принятых ими на прошлой неделе<sup>[30]</sup>. 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»<sup>[31]</sup>

# 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/](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. Roesse. "Regrets of the typical American: Findings from a nationally representative sample." *Social Psychological and Personality Science* 2, no. 6 (2011): 576–583.