

## Введение

### *Что хорошего в сожалении?*

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

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

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

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

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

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

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

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

вались убеждением «для счастья нужен муж, чтобы родить ребенка, обязательно нужен мужчина».

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

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

Возможно, вы могли бы рассказать собственную историю о сожалении. Возможно, вам кажется, что сожаления преследуют вас повсюду. Нет от

них спасения. Вы либо беспокоитесь о вероятных сожалениях в будущем, если поменяете что-то в своей жизни, либо страдаете, сожалея о прошлом. По мере чтения этой книги попытайтесь выяснить, о чем именно вы жалеете, и подумайте: может быть, какие-то идеи, о которых мы будем рассуждать здесь, помогут справиться с проблемой.

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

## **Вы не одиноки**

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

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

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

### **Что вы узнаете из этой книги**

Сожаление — прекрасный инструмент обучения, который можно использовать, чтобы сделать свою жизнь лучше. Правильно применяя этот инструмент, можно принимать решения и идти своим путем — тем, которым вы действительно хотите идти. И даже если иногда будут разочарования, позволять сожалениям взять верх — это неправильно.

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

- ✧ часто не решаетесь что-то сделать, опасаясь пожалеть о последствиях;
- ✧ не рады своей жизни, считаете, что она была бы намного лучше, поступи вы в какой-то момент по-другому;
- ✧ чувствуете, что не можете измениться, жалеете о прошлом и сами себе не доверяете;

- ✧ чувствуете себя обделенным, размышляете о том, что, по вашему мнению, *могли бы* иметь.

Прочитав ее, вы научитесь:

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

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

В следующих главах я представлю некоторые научные данные о сожалении: кто и о чем обычно жалеет, какие здесь есть культурные, гендерные и возрастные различия. Поговорим мы и о последствиях подхода «Если бы я тогда поступил иначе». Рассмотрим также, в каких случаях сожаление может оказаться полезным: оно может удержать от импульсивных поступков и научить извлекать уроки из совершенных ошибок. Я помогу вам проанализировать все это. Мы будем рассматривать проблему с точки зрения современной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Ценность КПТ пре-

жде всего заключается в изучении инструментов, которые можно использовать для борьбы с бесполезными мыслями и чувствами. Когда разберетесь, все будет так, словно ваш психотерапевт всегда рядом. Но теперь этот терапевт — *вы сами*. Новое понимание сожаления даст возможность вырваться из западни под названием «если бы только». Вы выработаете стратегию, которая позволит сделать сожаление полезным, начнете использовать его в своих интересах.

Многих из нас постоянно одолевает беспокойство — как будто мы должны непременно следовать всем тревожным мыслям, приходящим в голову. Но поняв логику и силу сожаления, рассмотрев его сквозь призму когнитивно-поведенческой терапии, вы сможете справиться с ним: «откатить», отодвинуть в сторону. Вы сосредоточитесь на ценности настоящего момента и будете принимать решения, не чувствуя себя заранее побежденным. Эти инструменты в течение многих лет использовались специалистами по КПТ. Терапевты, практикующие этот подход, помогли тысячам людей справиться с депрессией, тревогой, гневом, ревностью, завистью — и с сожалением тоже. Использовать описанные в этой книге инструменты можно каждый день, и они помогут выбраться из ловушки под названием «если бы только».