

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ СОЖАЛЕНИЕ?

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

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

ЭМОЦИЯ ВОЗМОЖНОСТИ

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

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

Понаблюдаем за сожалением.

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

Гарриет Бичер-Стоу

Возможно, все, что у нас есть, — только надежда
получить в итоге правильные сожаления.

Артур Миллер

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

Сёрен Кьеркегор

Некоторые люди говорят: никогда не надо ни о чем жалеть. Они утверждают, что в сожалениях нет ничего хорошего и что надо жить исключительно настоящим. Они говорят: бессмысленно сожалеть о том, что ты сам выбрал, и самое разумное — оставить прошлое в покое. Есть и другая крайность: люди, которые застряли в прошлом, сожалеющие о своих принятых или не принятых решениях. Они не могут наслаждаться тем, что у них есть сейчас, потому что считают, что жизнь была бы лучше, поступи они в какой-то момент по-другому. И как сказал один комик, «Единст-

венная причина жить в прошлом — квартплата тогда была ниже».

Кто же прав?

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

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

Одно из определений сожаления гласит, что это «ощущение грусти, раскаяния или разочарования в связи с каким-то событием, совершенным или не совершенным действием». За этим простым определением скрываются предположения о разных вещах. Например, мы убеждены, что нам что-то *следовало знать*, что мы *могли контролировать результат*, который был важен или даже необходим для нашего счастья. «Я контролировал ситуацию...», «Я должен был...» и «Важно...» — вот ключевые фразы, из-за которых одни сожаления нас не особо задевают, а другие, наоборот, — преследуют нас годами. Например, жалея о каком-то поступке, мы предполагаем, что до некоторой степени *контролировали* последствия — знали, что случится именно так, и могли поступить иначе. Грусть из-за того, что мы не можем изменить, выглядит иначе. Например, вы можете грустить из-за смерти друга, но при этом понимаете, что

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

ТИРАНИЯ ДОЛЖЕНСТВОВАНИЙ

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

Есть и другая составляющая — когда человек решает: «Мне следует критиковать себя и постоянно переживать». Например, ход мыслей может быть таким: «Мне следовало заплатить налоги вовремя, тогда не набежали бы пени». Вместо того чтобы себя критиковать, человек мог бы смириться со случившимся и извлечь уроки из полученного

негативного опыта. И, например, вовремя заплатить налоги в следующем году. Наши «долги», связанные с сожалением, постоянно возвращаются, чтобы тиранить нас. Вот как это выглядит.

- Мне не следовало этого говорить, поэтому теперь я должен критиковать себя и заикливаться на этом.
- Мне не надо было браться за эту работу, но раз я взялся, теперь мне следует обзывать себя неудачником.
- Мне не надо было столько пить вчера, но я пил, и теперь мне следует говорить себе, какой я плохой.

И самое главное:

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

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

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

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

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

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

что нам жизненно необходимо, — насыщение легких кислородом. А совсем не экзамен.

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

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

КАК ВЫГЛЯДИТ СОЖАЛЕНИЕ?

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

- Я сожалею о покупке этих акций. Об этой работе. О переезде в этот город.
- Я сожалею, что не закончил эти отношения раньше.
- Я сожалею, что сказал такую глупость.
- Я сожалею, что так много выпил вчера вечером.
- Я сожалею, что не пошел учиться дальше.

Подумайте и о сожалениях, которые вы ожидаете в будущем.

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

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

Но это не так.

Сожаление отменяет *имеющееся сейчас* в пользу *возможного*. И это возможное становится врагом настоящего в вашей жизни. Вы наказываете себя тем, что, по вашим представлениям, *могло бы* состояться. «Если бы только я выбрал ту работу, сегодня я был бы счастлив», «Если бы у меня были дети, я никогда не был бы одинок» или «Если бы я переехал в Калифорнию, то сейчас наслаждался бы жизнью». Мы идеализируем то, чего у нас никогда не было, и обесцениваем то, что есть.

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