

---

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

---

**THE POWER OF REGRET**  
**How Looking Backward Moves Us Forward**

DANIEL H. PINK

RIVERHEAD BOOKS  
NEW YORK  
2022

---

Дэниел Пинк

# Сила сожалений

Как взгляд назад  
помогает нам идти вперед

*Перевод с английского*



---

УДК 316.612

ББК 88.353

П32

Переводчики М. КАСЬЯНЕНКО, О. ЛИСЕНКОВА

Редактор О. КЛЮЧИНСКАЯ

**Пинк Д.**

П32 Сила сожалений: Как взгляд назад помогает нам идти вперед /  
Дэниел Пинк ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2024. —  
272 с.

ISBN 978-5-9614-7674-3

«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 упущеных 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. 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.

УДК 316.612

ББК 88.353

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)

© 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

ISBN 978-5-9614-7674-3 (рус.)

ISBN 978-0-7352-1065-3 (англ.)

---

# Содержание

## Часть I. ПЕРЕОСМЫСЛИТЬ СОЖАЛЕНИЯ

### 1. Как нашу жизнь ломают глупости про «никаких сожалений» 11

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.

### 2. Как благодаря сожалениям мы обретаем человечность 27

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

### 3. «По крайней мере» и «Если бы» 41

Два десятилетия исследований контрафактуального мышления позволили обнаружить странную закономерность: от мыслей о прошлом нам сравнительно редко становится лучше и очень часто — хуже. Неужели мы все — мазохисты-самосаботажники?

### 4. Как благодаря сожалениям мы становимся лучше 53

Не избегайте эмоций. Но и не зацикливайтесь на них.

Смотрите им в лицо. Используйте их как катализатор своих дальнейших поступков. Чтобы действовать, нужно подумать, а в думании могут помочь чувства.

---

## Часть II. ПЕРЕОТКРЫТЬ СОЖАЛЕНИЯ

### 5. Сожаления на поверхности 75

Человеческая жизнь охватывает множество сфер: мы функционируем как родители, сыновья, дочери, супруги, партнеры, работники, руководители, студенты, потребители, инвесторы, граждане, друзья и т. д. Почему бы и сожалениям не быть связанными с различными сферами?

### 6. Четыре базовых сожаления 89

То, что легко увидеть и описать — такие сферы жизни, как семья, образование и работа, — имеют куда меньшее значение, чем лежащая глубже скрытая архитектура человеческой мотивации и устремлений.

### 7. Сожаления об основах 99

Сожаления об основах начинаются с непреодолимого соблазна, а завершаются неумолимой логикой.

### 8. Сожаления об отваге 115

В основе всех сожалений об отваге лежит неиспользованная возможность роста. Упущеный шанс стать более счастливым, более смелым, более разносторонним человеком, чем стал. Упущеный шанс достичь каких-то важных целей за ограниченный промежуток единственной жизни.

### 9. Нравственные сожаления 131

Обман. Неверность. Кражи. Предательство. Святотатство. Порой представленные в опросах нравственные сожаления читаются как рабочие заметки для обучающего видео по десяти заповедям.

### 10. Сожаления о взаимоотношениях 151

Ощущение смысла и удовлетворения привносят в нашу жизнь значимые отношения. Но когда эти отношения распадаются, будь то намеренно или от небрежения, на пути к их восстановлению встает чувство неловкости. Мы боимся загубить свою попытку воссоединиться и заставить бывших партнеров почувствовать себя еще более некомфортно. Но эти опасения почти всегда неуместны.

---

**11. Возможность и обязательство 169**

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.

**Часть III. ПЕРЕПРОЖИТЬ СОЖАЛЕНИЯ****12. Исправление положения и «По крайней мере» 181**

Что же касается сожалений о том, что сделано, у меня все еще остается шанс переформатировать настоящее — нажать *Ctrl + Z* на клавиатуре своего существования.

**13. Раскрытие, сострадание и дистанция 191**

Следуя простой схеме из трех шагов, мы сумеем осознать сожаление, изменить свое отношение к нему и к себе самим и извлечь из своего опыта урок, который позволит нам по-новому принимать решения в дальнейшем.

**14. Предугадывание сожалений 215**

Как у любого препарата широкого действия, у предугадываемых сожалений есть побочные эффекты.

Эпилог. Сожаление и искупление .....	237
Благодарности .....	243
Примечания.....	245



---

Часть I

# ПЕРЕОСМЫСЛИТЬ СОЖАЛЕНИЯ



## 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 посредственностью. 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 смутила 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 гостей 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 принял 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 кredo 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 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<sup>3</sup>.

Или поверьте словам знаменитостей, если они для вас больший авторитет. «Я не верю в сожаления», — говорит Анджелина

1. Как нашу жизнь ломают глупости про «никаких сожалений»

15

---

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 жалей»<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, 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 окружеными 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.

**Н**е 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, 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 непривычных. 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 получат огромной выгода 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 отрицательных<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 переосмыслиния 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\*. Кроме того, мы запустили сайт Всемирного исследования сожалений (World Regret Survey: [www.worldregretsurvey.com](http://www.worldregretsurvey.com)), где собрали

---

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

---

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 «Перепройти 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 начала 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 посыпала 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*

---

## 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>1</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>2</sup>. Это «ощущение дискомфорта, связанное с мыслями о прошлом, сопровождаемое идентификацией объекта и декларацией намерения в будущем поступать иначе», — говорят философы<sup>3</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 многое 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 Джениффер 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, ездищий 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>4</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>5</sup>. Вот почему большинство детей младше шести лет не могут испытывать сожаление<sup>6</sup>. Но к восьми годам они приобретают способность даже предугадывать его<sup>7</sup>. А к подростковому возрасту мыслительные способности, необходимые для переживания сожалений, достигают уже своего полного развития<sup>8</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>9</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>10</sup>. Примерно ту же картину можно обнаружить в случае пациентов, у которых диагностирована болезнь Паркинсона. Им также не удается найти ответ, который вы наверняка

---

дали мгновенно и интуитивно<sup>11</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>12</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>13</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 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<sup>14</sup>. Подумаем

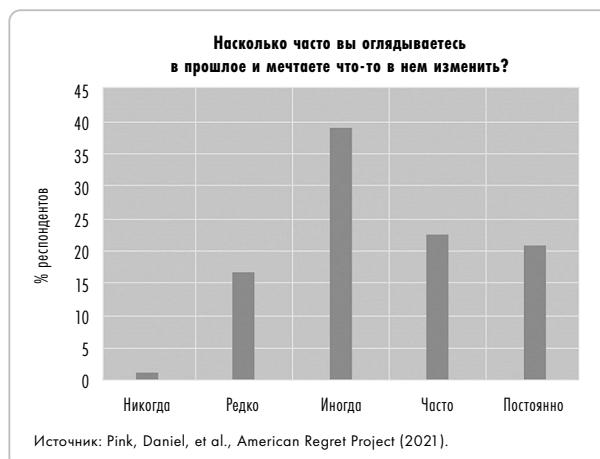
---

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>15</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>16</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.



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>17</sup>.

---

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<sup>18</sup>.

В 2008 году социальные психологи Коллин Сэффри, Эми Сammerвилл и Нил Рёзе исследовали распространность 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>19</sup>.

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<sup>20</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>21</sup>.

---

По сути, мне так и не удалось найти исследование, которое бы опровергло универсальность этого чувства. А я, поверьте, искал очень внимательно. Ученые различных специальностей, рассматривавшие сожаление с различных точек зрения и применяющие к нему совершенно разные методы исследования, единогласно заключают: «Похоже, что нельзя прожить жизнь и не накопить хоть сколько-то сожалений»<sup>22</sup>.

Назадолго до своего 50-летия Мишель Мейо решила сделать татуировку, отметив тем самым круглую дату и зафиксировав свои убеждения. Обдумывая эту идею, она мысленно вернулась в свое детство. Дочь американского офицера и француженки, она росла в Германии, где в то время служил ее отец. На каникулах семья отправлялась в долгое путешествие, чтобы навестить бабушку Мейо, жившую в деревне во Франции. Во время этих поездок Мишель с сестрами коротали время, раз за разом включая любимую песню их матери.

В 2017 году женщина сделала себе досрочный подарок на день рождения: отправилась в расположенный неподалеку



Фото: Kathleen Basile

---

massachusettsкий городок Салем и вернулась оттуда вот с таким рисунком на правом предплечье.

Мать Мейо очень любила Эдит Пиаф. И слова ее песни, которую семья распевала в этих долгих автомобильных поездках, наложили свой отпечаток на взрослую жизнь ее дочери. В них воплотилось «то, как я живу свою жизнь, как я отношусь к ней», сказала мне Мейо. Она утверждает, что ни о чем не жалеет. Но, как и другие мои собеседники, поясняя свою мысль, она описывает допущенные ею ошибки и неверные решения. Как и все мы, она часто садится в свою машину времени, чтобы переписать историю, сопоставив реальность с тем, что могло бы случиться, и принять на себя ответственность за обнаруженное различие. Однако Мейо ощущала как нечто ценное то горькое чувство, которое ожидало ее в конце этого мысленного упражнения, ту отрицательную эмоцию, от которой многие пытаются спрятаться. «То, чего мне не стоило делать, научило меня, как поступать в будущем... Даже ошибки я воспринимаю как обучающий опыт, — говорит она. — И я надеюсь, что смогу повторить это на смертном одре».

Слова, написанные у нее на запястье, каждый день напоминают ей об этом желании. Но она часто думает о судьбе певицы, которой они обязаны своей славой. «А вы знаете, что она умерла в нищете? — спросила меня Мейо. — Думая о ней, я удивляюсь: неужели она действительно ни о чем не жалела перед смертью? Представляете, как интересно было бы сейчас ее расспросить!»

Несмотря на прогресс технологий, расспросить Пиаф у меня не получится. Но ее биографы и журналисты оставили нам подсказки, позволяющие предположить, о чем думала Пиаф 10 октября 1963 года, спустя неполных три года после записи песни, сделавшей ее славу абсолютной. Она лежала в постели, и жизнь, казалось, уже готова была покинуть ее хрупкое 47-летнее тело.

---

Ее последними словами было: «Приходится платить за все глупости, совершенные в жизни»<sup>23</sup>.

Неужели это голос женщины, которая ни о чем не жалеет?

Между тем, если бы Эдит Пиаф принимала в расчет свои сожаления, если бы она прямо взглянула на них, а не пыталась от них уклониться, она обнаружила бы потрясающую вещь: *каждая глупость, совершенная в жизни, может сама нам приплатить*. Потому что, как мы скоро увидим, сожаление не просто делает нас людьми — благодаря ему мы становимся лучше.



---

---

«Я сожалею практически обо всех своих важных решениях. Похоже, я в этой сфере полный неудачник. А вот по мелким вопросам — никаких проблем».

*Мужчина, 55 лет, Западная Вирджиния*

«Когда моего мужа незадолго до смерти положили в больницу, я хотела лечь с ним рядом на больничную койку, чтобы обняться, но постеснялась. Как же жаль, что я этого не сделала».

*Женщина, 72 года, Флорида*

«Я жалею, что слишком беспокоился о чужом мнении. И до сих пор толком не могу перестать».

*Мужчина, 33 года, Япония*

---

## «По крайней мере» и «Если бы»

**Н**а летних Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро едва ли не самым изнурительным из зоб состязаний стала индивидуальная шоссейная велогонка среди женщин. Дистанция, проходившая по городским улицам и через национальный парк, составила около 140 километров (почти 87 миль). Гонщицы должны были преодолеть несколько крутых подъемов, один коварный спуск и длинный участок брускатки. В первое воскресенье августа ровно в 12:15 желтый флаг дал сигнал к старту и 68 выдающихся велосипедисток отправились в путь вдоль пляжа Копакабана, чтобы попытаться завоевать олимпийскую славу.

Реальность, ожидавшая их во время гонки, оказалась суровой. Температура воздуха колебалась между 70 и 80 градусами по Фаренгейту (20–25 по Цельсию) при изматывающей 75-процентной влажности. Солнце часто выглядывало из-за туч, буквально плавя дорогу. А когда оно скрылось, трассу накрыл мелкий дождь. Одна из гонщиц сошла с дистанции из-за падения и серьезной травмы. Еще несколько спортсменок рано выдохлись. В итоге спустя примерно четыре часа, когда до финиша оставалось всего 3 километра, лидировала американка Мара

---

Эбботт, за которой с отрывом примерно в 25 секунд следовала группа из трех гонщиц.

«Золотая медаль уже у нее в кармане», — объявила диктор Рошель Гилмор, комментировавшая телевизионную трансляцию гонки.

Однако Эбботт, более известная как велогонщик-«горняк», чем как спринтер, не сумела удержать победу. Всего за 150 метров до финиша, то есть одолев 99,9% трассы, она позволила следующим за ней трем гонщицам обогнать себя. Плотной группой они вырвались к финишу.

Анна ван дер Брегген из Нидерландов обогнала шведку Эмму Йоханссон буквально на ширину шины. Прямо за ними финишировала итальянка Элиза Лонго Боргини. Вся троица, вопреки всеобщим ожиданиям, завоевала олимпийские медали.

Представьте себе, каким было выражение лиц победительниц.

Нет, я серьезно. Подумайте и постарайтесь представить, что они чувствовали. Какие эмоции они испытали, когда многолетние тренировки и упорный труд увенчались высшей спортивной наградой.

Ученые изучают вопрос о том, как выражение лиц отражает настроение, с 1872 года, когда увидела свет книга Чарльза Дарвина «О выражении эмоций у человека и животных». Зачастую мы пытаемся скрыть наши чувства: демонстрировать смиление вместо гордости или стойкость вместо горя, — но наши лица могут нас выдать. И на церемонии награждения победительниц этой гонки по их лицам было видно, что они чувствуют.

Вот фрагмент фотографии Тима де Вале, где золотая призерка улыбается после получения медали:



А вот почти столь же радостная серебряная медалистка:



А вот — довольная, но не то чтобы в восторге обладательница третьего места, только получившая свою бронзу:



Даже спортсмены мирового уровня — эмоциональные существа. И в этот эпохальный миг прекрасно видно, что они

---

чувствуют. Победители распределены последовательно — счастлива, счастливее, самая счастливая.

Лица не лгут.

А вот о писателях этого не скажешь. И я вам солгал.

Вот как выглядит полная фотография де Вале, запечатлевшая победительниц шоссейной велогонки среди женщин на Олимпиаде-2016:



Фото: Tim de Waele, Getty Images

Лучащаяся счастьем спортсменка в центре — это действительно Анна ван дер Брегген. Но очень счастливая женщина слева от нее (и справа — для вас) — это Элиза Лонго Боргини, итальянская гонщица, занявшая третье место. Наименее радостной выглядит серебряная медалистка Эмма Йоханссон.

Иначе говоря, женщина, получившая наихудший результат (Боргини), выглядит счастливее, чем одна из тех, кто ее победил (Йоханссон). И это не какая-то странная aberrация (хотя в тот день были сделаны и снимки улыбающейся Йоханссон). Давайте посмотрим, как спортсменки повели себя сразу после пересечения финишной черты. Золотая призерка ван дер Брегген торжествующе вскинула руки вверх. Бронзовая медалистка

---

Боргини радостно машет невидимому партнеру. Серебряная призерка Йоханссон уткнулась лицом в ладони. И объяснить эту разницу в эмоциях обманутыми ожиданиями не получится. Рейтинг Боргини перед стартом был выше, чем у Йоханссон, так что от нее ожидали лучшего результата.

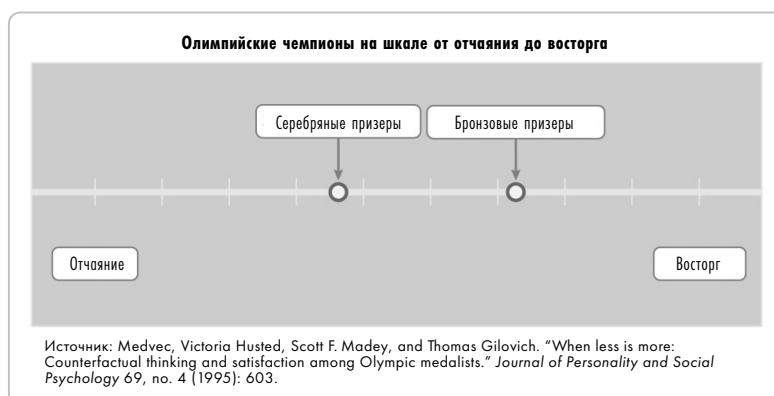
Нет, то, что мы видим на лицах этих чемпионок, — это феномен, открытый учеными-бихевиористами более 25 лет назад, который позволяет нам лучше понять сожаление.

## Воодушевление проигрыша и отчаяние победы

Человеческая суперсила, о которой я говорил в главе 2, а именно наша способность перемещаться во времени и мысленно моделировать события и результаты, которые никогда не существовали в реальности, запускает то, что в логике именуется контрафактуальным мышлением. Разбейте прилагательное на части, и его смысл станет очевиден: мы способны придумывать события, которые противоположны фактам. «Контрафактуалы — это... показательный пример работы воображения и творчества, возникающий на пересечении думания и чувствования», — говорят Нил Рёзе из Северо-Западного университета и Кай Эпштуде из Гронингенского университета, признанные эксперты в этой области<sup>1</sup>. Контрафактуалы позволяют нам представить, что могло бы случиться.

Один из самых наглядных примеров их действия — это Олимпийские игры. В ставшей знаменитой книге о летней Олимпиаде 1992 года в Барселоне Виктория Медвек и Томас Гилович из Корнеллского университета вместе со Скоттом Мэйди из Университета Толедо (Огайо, США) собрали видеозаписи примерно трех дюжин серебряных и бронзовых призеров. Ученые показали эти записи группе людей, которые не увлекались спортом

и не следили за соревнованиями. Участники эксперимента наблюдали за поведением спортсменов, но не во время соревнований, а непосредственно по их окончании (не видя результатов) и в процессе награждения. Затем их просили оценить выражение лиц спортсменов по 10-балльной шкале от отчаяния до восторга. Вот эта шкала:



Спортсмены, занявшие третье место, выглядели значительно более счастливыми, чем пришедшие вторыми. Средняя оценка по выражению лиц бронзовых призеров составила 7,1. А лица серебряных призеров — людей, только что занявших второе место в самых престижных мировых состязаниях, — выглядели нейтральными и даже несколько ближе к неудовольствию. Их показатель — 4,8.

Причиной этого феномена, по мнению исследователей, стало контрфактуальное мышление.

Контрфактуалы могут иметь любое направление: и вниз, и вверх. В случае «нисходящих контрфактуалов» мы думаем о том, что могло бы быть и *хуже*. Они побуждают нас сказать: «По крайней мере...» — например: «Я, конечно, неважко сдал

---

этот экзамен, но, по крайней мере, он зачен и его не нужно пересдавать». Назовем этот тип контрафактуалов «*По крайней мере*».

Вторая группа — это «восходящие контрафактуалы». В этом случае мы представляем себе развитие событий, которое было бы лучше реального. Они заставляют нас говорить: «Если бы только...» — например: «Эх, если б я чаще ходил на занятия и прочел всю рекомендованную литературу, я бы получил оценку получше». Этот тип контрафактуалов мы назовем «*Если бы*».

Когда исследователи проанализировали телевизионные интервью, данные спортсменами после соревнований, они обнаружили, что бронзовые медалисты радостно твердят «*По крайней мере*». «*По крайней мере, я пришел не четвертым. По крайней мере, у меня есть медаль!*» А вот серебряных медалистов подавляет «*Если бы*». И это больно. «*Второе место находится всего в одном шаге от желанного золота и всех прилагающихся к нему социальных и материальных наград, — поясняют Медвек с коллегами. — Поэтому, какую бы радость ни ощущали серебряные призеры, она зачастую омрачается мучительными мыслями о том, что было бы, если бы они чуть удлинили шаг, овладели дыханием, оттянули носок и т. п.*»<sup>2</sup>.

Мысль о том, что люди, занявшие более высокое место, чувствуют себя хуже, провокативна: такого рода яркие открытия хорошо смотрятся в заголовках и вызывают восторг в социальных сетях. В последние 10 лет социальные науки столкнулись с тем, что иногда называют кризисом воспроизведимости<sup>3</sup>. Многие открытия, особенно самые поразительные и любимые прессой, не подтверждаются при более тщательном рассмотрении. Когда эксперимент повторяется другими учеными, он зачастую не дает столь же потрясающих результатов, что ставит под сомнение корректность более ранних исследований.

Но работу Медвек, Гиловича и Мэйди воспроизвели. А эти воспроизведения подвергались вторичному воспроизведению.

3. «*По крайней мере*» и «*Если бы*»

---

Так, Дэвид Мацумото из Университета штата Калифорния в Сан-Франциско собрал около 21 000 фотографий дзюдоистов и дзюдоисток, участвовавших в Олимпиаде-2004 в Афинах. В его огромной коллекции были 84 спортсмена из 35 государств. Разница в выражениях их лиц была поразительной и не зависела ни от страны происхождения спортсменов, ни от их национальности. На церемонии награждения почти все золотые призеры широко улыбались (такую улыбку называют «улыбкой Дюшена\*»). То же самое делали большинство бронзовых призеров. А что же серебряные? Они улыбались в четыре раза реже, чем их соперники<sup>4</sup>.

В 2020 году Уильям Хеджкок из Миннесотского университета вместе с Андреа Луанграт и Рейлин Уэбстер из Университета Айовы пошли еще дальше. Они собрали фотографии 413 спортсменов, выступавших в 142 видах спорта и представлявших 67 стран в пяти различных Олимпиадах. Но вместо того чтобы, как в предыдущих экспериментах, просить людей оценить выражения лиц спортсменов, они загрузили их в Emotient — компьютерную программу, автоматически распознающую выражение лиц. (Эта программа позволяет ученым определять большее количество эмоций за более короткий промежуток времени, избегая возможной предвзятости экспертов-людей.) Результат опять получился тем же. Больше всех улыбались золотые призеры. Но бронзовые призеры делали это гораздо чаще, чем серебряные. «Те, чей результат объективно был выше, тем не менее чувствовали себя хуже», — резюмируют авторы исследования<sup>5</sup>.

Я не раз пересматривал велогонку 2016 года. Через несколько минут после финиша прекрасно видны и утешительность

---

\* В честь французского невропатолога XIX века Гийома Дюшена, которому приписывают открытие физиологического различия между искренней и показной улыбкой. — Прим. ред.

---

«По крайней мере», и жало «Если бы». Боргини, бронзовая медалистка, торжествовала. Она спрыгнула с велосипеда, подбежала к группе друзей и родных и обнялась с каждым поочереди. «Элиза Боргини в абсолютном восторге от олимпийской медали!» — кричали комментаторы.

Йоханссон в это время молча стояла в обнимку с мужем. Она выглядела безжизненной — в то время как комментаторы выдавали собственные контрфактуалы. «Еще каких-то 50 или 100 метров, и она могла бы вырваться вперед», — твердили они, поясняя, что для нее это момент «сложных чувств»: «Она опять на втором месте». Спортсменка действительно уже получала серебряную медаль в этом же соревновании на Олимпиаде-2008 (в 2012 году она не участвовала в Играх из-за травмы). Йоханссон финишировала второй и во многих других гонках, получив в мире велоспорта прозвище, с которым так и не смирилась, — Серебряная Эмма. «Она серебряная Эмма, — сказала после финиша мать Йоханссон шведскому телевидению. — Думаю, она довольна, — но мечтала она о золоте»<sup>6</sup>.

Если бы только...

## Парадоксальная боль и болезненный парадокс

От «По крайней мере» нам становится лучше. «По крайней мере, я получила медаль — в отличие от той американской спортсменки, что выдохлась на последних секундах гонки и не взошла на подиум». «Меня не повысили в должности, но хотя бы не уволили». «По крайней мере» даруют покой и утешение.

А вот «Если бы», наоборот, заставляют нас почувствовать себя хуже. «Если бы я начала финальную гонку на пару секунд

---

раньше, я стала бы золотой медалисткой». «Если бы я принял на себя ответственность за пару дополнительных заданий, меня бы повысили». «Если бы» несут беспокойство и страдания.

В итоге можно было бы предположить, что нам, людям, будет больше нравиться первая категория. Что мы предпочтем тепло «По крайней мере» холоду «Если бы». Ведь именно такова наша природа: мы ищем удовольствия и избегаем боли. Шоколадные кексы мы предпочтем коктейлю из червей, а секс с партнером — визиту налогового инспектора.

Но реальность не такова. У вас гораздо больше шансов испытать чувства Серебряной Эммы, нежели Бронзовой Боргини. Когда ученые просили людей вести ежедневные записи или в произвольные моменты спрашивали у участников исследований, о чем те сейчас думают, выяснилось, что «Если бы» в человеческой жизни встречаются чаще, чем «По крайней мере» — порой с очень большим отрывом<sup>7</sup>. В одной из работ показано, что 80% из генерируемых людьми контрафактуалов — это «Если бы». В другой утверждается, что этот процент еще выше<sup>8</sup>. Главное исключение из этого правила — это ситуации, в которых людям удалось избежать катастрофы. Например, исследование туристов, спасшихся во время смертоносного цунами, показало, что через несколько месяцев они продуцировали десять «По крайней мере» на каждое «Если бы». Эти люди не чувствовали себя жертвами, подвергшимися стихийному бедствию, — они радовались, что смогли в нем выжить<sup>9</sup>. В каком-то смысле это же ощущают бронзовые призеры, избежавшие гораздо менее масштабной опасности: остаться без медали. Но в повседневном опыте, в моменты обыденности, которые составляют большую часть нашего существования, воображение с высокой степенью вероятности будет подсовывать нам «Если бы» каждый раз, когда мы будем размышлять о том, как могли бы повернуться события. Так работают наш мозг и наша логика.

---

Два десятилетия исследований контрафактуального мышления позволили обнаружить странную закономерность: от мыслей о прошлом нам сравнительно редко становится лучше и очень часто — хуже. Неужели мы все мазохисты-самосаботажники?

Нет. Или, по крайней мере, не все мы. Напротив, мы существа, запрограммированные на выживание. Контрафактуалы *«По крайней мере»* защищают наши чувства в конкретный момент, но мало влияют на наши решения и действия в будущем. Контрафактуалы *«Если бы»* дают нам испытать неприятные чувства здесь и сейчас, но — и это главное — они способны сделать лучше нашу дальнейшую жизнь.

Сожаление — это квинтэссенция восходящего контрафактуала, чистое *«Если бы»*. Ученые показали, что источник его силы — в нарушении привычного баланса между удовольствием и страданием<sup>10</sup>. Его цель — заставить нас почувствовать себя хуже в настоящий момент; тем самым сожаление помогает нам лучше функционировать завтра.

---

---

«Я жалею, что стеснялась того, что я мексиканка. У меня была возможность скрывать это, потому что у меня светлая кожа, так что многие люди не догадывались о моей национальности, пока не знакомились с моими родными (они более смуглые). С тех пор я сумела принять свое происхождение и наследие. Но мне стыдно, что я не сделала этого раньше».

*Женщина, 50 лет, Калифорния*

«Я жалею, что после семи лет вместе изменила своему парню, вместо того чтобы просто порвать с ним. А еще жалею, что опять сделала это, когда он меня простил».

*Женщина, 29 лет, Аризона*

«Сильнее всего за свои 52 года жизни я жалею о том, что прожил их в страхе. Я боялся потерпеть неудачу и опозориться, в итоге не сделал многое из того, о чем мечтал».

*Мужчина, 52 года, ЙОАР*

---

## Как благодаря сожалениям мы становимся лучше

Во всем есть трещина,  
именно через нее проникает свет.

Леонард Коэн, 1992 \*

Бам наверняка знаком Первый закон ям: «Если ты очутился в яме, перестань копать». Велика вероятность также, что вы игнорируете этот закон. Зачастую мы усугубляем последствия своих ошибок тем, что продолжаем вкладывать время, деньги и силы в проигрышные дела вместо того, чтобы зафиксировать потери и сменить тактику. Мы увеличиваем финансирование безнадежного проекта, потому что уже столько в него вложили. Удваиваем усилия, чтобы спасти безнадежные отношения, потому что уже потратили на них несколько лет. В психологии этот феномен известен как «наращивание вовлеченности при неудачно выбранной стратегии поведения»\*\*. Это одно из многих когнитивных искажений, которые могут отрицательно влиять на принимаемые нами решения.

\* Цитата из песни Anthem (альбом The Future).

\*\* Другие названия — «ловушка невозвратных затрат» или «эффект Конкорда». — Прим. ред.

---

Такое искажение можно поправить сожалениями. Джиллиан Ку, сейчас работающая в Лондонской школе бизнеса, обнаружила: если побудить человека подумать о том, как он прежде наращивал вовлеченность, и пожалеть об этом, это снизит вероятность повторения им той же ошибки<sup>1</sup>. Переживание неприятного ощущения «*Если бы*» положительно влияло на их поведение в будущем.

## Три преимущества сожалений

Минимизация когнитивных искажений, таких как наращивание вовлеченности при неудачно выбранной стратегии поведения, — это лишь один из способов, с помощью которых сожаление, принося нам дискомфорт, помогает нам действовать лучше. 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.

### **1. Сожаление может улучшать наши решения.**

Чтобы увидеть в сожалении его положительные свойства, представьте себе следующую ситуацию.

Во время пандемии 2020–2021 годов вы спонтанно купили гитару, но так и не начали играть на ней. Теперь она напрасно пылится у вас в квартире и за нее можно выручить немнога денег, поэтому вы решаете ее продать.

По стечению обстоятельств ваша соседка Мария как раз хочет приобрести подержанную гитару и спрашивает у вас, сколько вы за нее хотите.

Предположим, вы купили гитару за \$500 (она акустическая). Но вы не можете попросить у Марии столько же за подержанную

---

вещь. Вы хотели бы выручить \$300, но вам кажется, что и это перебор. В итоге вы просите \$225, заранее решив, что вас устроит и \$200.

Мария, услышав цену в \$225, сразу же соглашается и отдает вам деньги.

Вы почувствовали сожаление?

Очень может быть. Многие чувствуют его в подобные моменты, особенно когда на кону что-то более важное, чем гитара. Когда люди не колеблясь и без возражений принимают первое же наше предложение, мы часто упрекаем себя в том, что не попросили больше<sup>2</sup>. Однако признание своего сожаления — принятие, а не отторжение этого гадкого чувства — может в будущем улучшить наши решения. Например, в 2002 году Адам Галински, сейчас работающий в Колумбийском университете, с тремя коллегами-социопсихологами опросил переговорщиков после того, как первое же их предложение было принято. Они попросили респондентов оценить, насколько лучше мог бы быть результат, если бы они запросили больше. Чем больше те сожалели о своем решении, тем больше времени тратили на подготовку к последующим переговорам<sup>3</sup>. Аналогичное исследование, проведенное Галински, Лорой Крэй из Калифорнийского университета в Беркли и Китом Маркманом из Университета Огайо, показало, что люди, которые оглядываются на опыт предыдущих переговоров и рефлексируют над своими сожалениями о том, чего не сделали (например, не выдвинули более амбициозное предложение), принимают в дальнейшем более качественные решения. Более того, у этих индуцированных сожалением решений есть и далекоидущие последствия. Впоследствии сожалеющие переговорщики повысили размер ставок и получили больше выгоды. Размышление об упущеных возможностях само по себе открыло перед ними больше вариантов, как поступить в дальнейшем, и обеспечило сценарий для будущего взаимодействия с партнерами<sup>4</sup>.

---

Суть, как показывает ряд исследований, в нашей «гигиене принятия решений»<sup>5</sup>. Уязвимость перед сожалением положительно отражается на том, как мы принимаем решения, потому что нас тормозит перспектива неудачи. Мы тщательнее собираем информацию. Рассматриваем больше вариантов. Дольше думаем, прежде чем сделать вывод. Поскольку мы ведем себя осторожнее, мы меньше рискуем попасться в такие когнитивные ловушки, как, например, предвзятость подтверждения<sup>6</sup>. Одно из исследований поведения руководителей компаний показало, что поощрение бизнес-лидеров к рефлексии о своих сожалениях «оказывает положительное влияние на их последующие решения»<sup>7</sup>.

Барри Шварц — один из первых социальных психологов, всерьез заинтересовавшихся сожалениями. Он считает, что это неприятное чувство «обслуживает несколько важных функций». Сожаление может «подчеркнуть ошибки, допущенные нами в процессе принятия решения, чтобы, вновь попав в аналогичную ситуацию, мы не стали повторять их»<sup>8</sup>.

Эта мысль красной нитью пронизывает ответы многих респондентов Всемирного исследования сожалений, в том числе вот такое воспоминание родителя о давно прошедшем событии:

Когда моей дочери было пять лет, я накричал на нее по дороге в школу за то, что она пролила йогурт на форму. Я очень сильно на нее напустился и до сих пор сожалею об этом. Она этого не заслужила. Я так огорчил ее, и ради чего? Из-за какого-то пятнышка на одежде? Я всегда буду жалеть об этом. Больше я никогда не кричал на нее так. Стало быть, я извлек урок из этой ошибки — но я бы предпочел, чтобы ее не было.

Человек до сих пор страдает из-за своего давнего поступка, но он сумел направить это чувство на корректировку своих

---

будущих решений и больше никогда не ругал ребенка подобным образом.

Пока мы, родители, пытаемся усовершенствовать то, как решения принимаем мы сами, способность сожалеть, видимо, всерьез влияет на то, как учатся самостоятельно рассуждать и принимать решения наши дети. Ирландские ученые серией экспериментов показали, что качество принятия решений детьми резко возрастает в тот момент, когда они в возрасте около шести лет переходят на новый этап развития и становятся способны испытывать сожаление. «Развитие сожаления позволяет детям извлекать опыт из предыдущих решений, чтобы управлять своими решениями более гибко», — пишут Эймер О'Коннор, Тереза Маккормак и Эйдан Финни<sup>9</sup>.

Наши познавательные способности призваны, среди прочего, скорее обеспечивать нам долгосрочное выживание, чем утешать нас в ближайшей перспективе. 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.

## **2. Сожаление может стимулировать нашу эффективность.**

Хитрюга биолог всыпал нам семя.

Это анаграмма фразы *Все психологи любят анаграммы*. И это правда. Анаграммы — классический компонент психологических исследований. Пригласите людей в помещение. Предложите им несколько слов или фраз, попросив переставить буквы так, чтобы получились другие слова или фразы. Теперь изменяйте их настроение, направление мысли, обстановку и любые другие переменные и наблюдайте, как это отражается на их производительности.

Так, к примеру, Кит Маркман (изучавший процесс переговоров) и двое его коллег в одном из экспериментов предложили

---

испытуемым решить 10 анаграмм. Затем, якобы «оценив» результат, они сказали участникам, что те нашли лишь половину возможных слов. Далее у людей вызвали сожаление. Им сказали: «Закройте глаза и подумайте о том, как вы справились с анаграммами, сопоставив результат с тем, насколько лучше вы могли бы справиться. Сосредоточьтесь и подробно оцените свой результат по сравнению с возможным оптимальным». Мозг участников оказался во власти «*Если бы*», и они почувствовали себя хуже — особенно по сравнению с другой группой, которой предложили поразмышлять о том же в контексте «*По крайней мере*». Но при повторе исходного задания участники из «сожалеющей» группы решили больше задач и удерживали внимание на задании дольше, чем все остальные участники эксперимента<sup>10</sup>. Это одно из наиболее важных открытий, сделанных при изучении сожалений: оно может стимулировать усердие и тем самым почти всегда повышает эффективность. Нил Рёзе, один из первых исследователей контрфактуального мышления, чьи работы я уже упоминал на этих страницах и в примечаниях, использовал анаграммы в одной из самых ранних и авторитетных своих работ. Он тоже обнаружил, что сожаление, спровоцированное размышлениями о «*Если бы*», позволяло людям решить больше анаграмм и сделать это быстрее<sup>11</sup>.

Давайте покинем лабораторию и посетим казино. В одном захватывающем эксперименте, также поставленном Маркманом, участников попросили сыграть в блек-джек с компьютером. Половине людей экспериментаторы сказали, что они покинут игру после первого раунда, а второй половине — что после первого раунда они сыграют еще несколько раздач. Люди, которые знали, что им предстоит играть дальше, генерировали гораздо больше «*Если бы*», чем те, кто имел всего одну попытку. Они намного чаще жалели, что выбрали ошибочную стратегию игры, слишком сильно рисковали или были чересчур осторожны. Меж

---

тем первая группа старалась избегать негатива. Они генерировали преимущественно «По крайней мере» («По крайней мере, я не спустил все деньги!»). А игроки из второй группы добровольно инициировали неприятный процесс сожаления, потому что, как пишут исследователи, «им была нужна дополнительная информация, чтобы играть лучше. Участникам, которые не думали, что будут играть дальше, такая информация была не нужна, поэтому они предпочитали получать удовольствие от текущего результата»<sup>12</sup>.

Даже простая мысль о сожалениях других людей может стимулировать нашу эффективность. В нескольких исследованиях излагалась история персонажа по имени Джейн, которая отправилась на концерт своей любимой рок-группы. Начало концерта Джейн провела на том месте, которое было указано в ее билете, а потом переместилась поближе к сцене. Чуть позже группа объявила, что организаторы вот-вот назовут случайное место, и тот, кто на нем сидит, получит бесплатный тур на Гавайи. Некоторым участникам эксперимента далее говорят, что победителем стало место, *на которое Джейн перешла*. Восторг! Другим участникам сообщают, что выиграло место, *с которого Джейн ушла*. Какая жалость! Люди, которые слышали сагу Джейн в варианте «Если бы», а потом выполняли несколько заданий из теста, сдаваемого для поступления в юридический колледж, набрали на 10% больше баллов, чем контрольная группа. Они также показали лучший результат при решении сложных задач, таких как задача Дункера со свечой (знаменитый экспериментальный тест на творческое мышление)<sup>13</sup>. Побуждение людей мыслить контрфактально, ощущать даже заместительное сожаление, как представляется, «открывает путь новым возможностям», поясняют Галински (исследователь переговоров) и Гордон Московитц. Сожаление придало дальнейшим рассуждениям людей силу, скорость и креативность.

---

Конечно, сожаление не всегда повышает успешность. Слишком долгое сожаление или мысленное «пережевывание» неудачи могут дать противоположный эффект. Ошибка в выборе объекта сожаления — например, что надо было при игре в блекджек надеть красную бейсболку, а не выбрать другую карту, когда у вас на руках были король и десятка, — никак не помогает улучшить результат. А порой укол этого чувства может нас обессылить. Но в большинстве случаев даже недолгое размышление о том, как обратить сожаление себе на пользу, стимулирует наши успехи в дальнейшем<sup>14</sup>.

Сожаление, вызванное неудачами, может быть полезно даже для карьеры. В рамках исследования 2019 года, проведенного в Школе менеджмента Келлога, Ян Ван, Бенджамин Джонсон и Дашунь Ван проанализировали базу заявок молодых ученых на престижный грант Национального института здравоохранения за 15 лет. Исследователи отобрали более тысячи заявок, оцененных на уровне около нижнего порога, необходимого для получения гранта. Примерно половина заявителей с трудом, но преодолела этот порог. Эти люди получили грант, вырвав-таки победу, и избежали сожалений. Вторая половина совсем немножко недотянула. Эти заявители остались без гранта, проиграв первым буквально чуть-чуть, и испытали сожаление. Исследователи изучили дальнейшую карьеру тех и других ученых. В долгосрочной перспективе люди «Если бы» (из группы чуть-чуть недотянувших) систематически оказывались более успешны, чем люди «По крайней мере» (из группы еле-еле победивших). В дальнейшем этих Серебряных Эмм от науки намного больше цитировали, они на 21% чаще становились авторами важных работ. Исследователи заключили, что источником энергии для них стала именно неудача. Провал на грани успеха, по всей видимости, вызвал сожаление, которое подстегнуло рефлексию, а та, в свою очередь, заставила пересмотреть стратегию и таким образом улучшила результат<sup>15</sup>.

---

### **3. Сожаление может углубить осмысленность.**

Несколько десятилетий назад я провел четыре года в Эванстоне, штат Иллинойс, где получил степень бакалавра Северо-Западного университета. Я вполне доволен этим опытом. Я многому там научился, у меня появилось нескольких настоящих друзей. Но порой я задумываюсь: как сложилась бы моя жизнь, если бы я не смог поступить в вуз или учился в другом университете? И по непонятной причине от подобных размышлений моя удовлетворенность этим опытом повышается, а не понижается.

Оказывается, я в этом совершенно не уникален.

В 2010 году группа ученых, в которую входили Крэй, Галински и Рёзе, попросила студентов Северо-Западного университета контрафактуально подумать о выборе колледжа и о выборе друзей во время учебы. Когда студенты стали размышлять таким образом, представляя, что учатся в другом университете или подружились с другими студентами, их реакция оказалась похожа на мою. Реальный выбор почему-то стал ощущаться как более значимый. «Контрафактуальная рефлексия придает больше смысла как основному жизненному опыту, так и отношениям», — заключают авторы исследования.

И эта закономерность действует не только когда мы молоды и эгоцентричны. В самом деле, другие исследования показали, что люди, которые контрафактуально размышляли о ключевых событиях своей жизни, ощущали их осмысленность больше, чем те, кто напрямую думал о смысле этих событий. Окольные тропы «*Если бы*» и «*По крайней мере*» привели к обретению смысла быстрее, чем прямой путь рассуждений о смысле как таковом<sup>16</sup>. То же самое происходит, когда люди рассматривают контрафактуальные альтернативы реальным событиям: они испытывают более глубокие религиозные чувства и более глубокое ощущение целенаправленности, чем когда просто пересказывают факты об этих событиях<sup>17</sup>. Такой тип мышления

---

может даже усилить чувство патриотизма и приверженности своей организации<sup>18</sup>.

Хотя упомянутые исследования были посвящены более широким категориям контрафактуалов, они показывают, что именно сожаление углубляет наше чувство осмысленности и направляет нашу жизнь к поиску смысла. К примеру, если человек оглядывается на пройденный путь в середине жизни, опираясь на сожаления, это может побудить его пересмотреть свои цели и многое начать заново<sup>19</sup>. Или возьмем Эбби Хендерсон, 29-летнюю исследовательницу поведенческого здоровья, принявшую участие во Всемирном исследовании сожалений\*:

Я жалею, что в детстве не использовала возможность побывать со своими бабушкой и дедушкой. Мне было даже неприятно, когда они приезжали и хотели со мной пообщаться, а сейчас я бы многое отдала, чтобы вернуть это время.

Эбби была младшей из троих детей в гармоничной семье в городе Финикс, штат Аризона. Ее бабушка и дедушка по отцовской линии жили в маленьком городке Хартфорд-Сити в штате Индиана. Почти каждую зиму, спасаясь от холодов Среднего Запада, они приезжали в Финикс на один-два месяца, обычно останавливаясь в доме Хендерсонов. Юная Эбби не была этому рада. Она была тихой девочкой, оба родителя которой работали, и возможность побывать дома одной после школы радовала ее. А бабушка с дедушкой этот покой нарушали. Бабушка

---

\* Респонденты Всемирного исследования сожалений сообщали о своих сожалениях анонимно. Но они имели возможность оставить свой электронный адрес, если хотели, чтобы с ними связались для глубинного интервью.

---

поджидала, когда внучка вернется с занятий, и вечно хотела знать, как прошел ее день, а Эбби сопротивлялась всяkim попыткам сближения.

Теперь она об этом жалеет.

«Обидней всего, что я не услышала историй их жизни», — сказала она мне в интервью. Но произошедшее изменило ее отношение к родителям. Вдохновленные этим сожалением, они с братом и сестрой подарили своему 70-летнему отцу подписку на StoryWorth. Каждую неделю с этого сайта ему приходит электронное письмо с одним вопросом (Какой была ваша мама? Какое у вас самое приятное воспоминание из детства? И — да-да! — о чем вы жалеете?). Он отвечает историей из жизни. В конце года из этих историй собирается книга в твердой обложке. «Если бы» подтолкнуло Эбби сказать себе: «Я хочу больше осмысленности. Больше близости... Я не хочу, когда мои родители умрут, чувствовать себя так же, как после смерти бабушки с дедушкой, и думать, сколько я потеряла».

Эбби говорит, что эта боль помогла ей взглянуть на собственную жизнь как на пазл, центральным элементом которого является смысл. «Когда люди вокруг меня говорят, что ни о чем не жалеют, я возражаю: *если вы не совершаете ошибок, то как вам удается учиться и расти?* — рассказала она мне. — Ну серьезно, кто в молодости не делал того, что заслуживает сожалений? Я принимала не те предложения о работе, ходила на свидания не с теми». В конечном итоге Эбби обнаружила, что каждый раз, когда она испытывала сожаления, это случалось «во многом потому, что я пыталась убрать из уравнения смысл».

Одна из запомнившихся ей деталей о бабушке — ее уникальные кулинарные способности. Особенно ей удавались пироги, которые она часто готовила на десерт. «Если вам знакомы только обычные безвкусные пироги, вы можете считать, что пирог — это фигня. Но если бы вы попробовали клубничный пирог моей

---

бабушки, вы бы никогда больше так не сказали». Для Эбби в этой форме для выпечки скрыта метафора.

«Сожаления придали моей жизни вкус, — призналась она. — Я помню горечь сожаления. И теперь если что-то оказывается сладким, то, Боже мой, насколько же оно вкуснее!» Она понимает, что никогда не сможет вернуть время, когда бабушка с дедушкой были рядом. «Этого вкуса мне теперь всегда будет не хватать», — грустно произносит женщина. Ей помогает собирание отцовских историй, чего она не сделала бы, не подтолкни ее к этому «*Если бы*». «Это прекрасная замена», — говорит Эбби.

«Но конечно, это неполноценная замена. Ничто не вернет того вкуса. Я проживу остаток жизни с этой дырой внутри. Но она придает осознанности всему остальному, что я делаю».

Если правильно обращаться с сожалениями, они могут сделать нас лучше. Осознание их плюсов улучшает наши решения, стимулирует нашу эффективность и углубляет осмысленность. Проблема состоит в том, что мы редко обращаемся с ними правильно.

## Зачем нам чувства?

Практически в любой популярной книге о человеческом поведении упоминается Уильям Джеймс, американский эрудит и гарвардский профессор, который в XIX веке написал первый учебник по психологии, прочел первый курс лекций по психологии и считается одним из отцов-основателей этой области знаний. Я не буду нарушать эту традицию.

В главе 22 своей программной книги 1890 года «Научные основы психологии» Джеймс рассуждал о том, зачем человеку

---

способность мыслить. Он предположил, что способ нашего мышления и даже сами наши мысли обусловлены внешними обстоятельствами. «Теперь, пока я пишу, самым существенным в бумаге для меня является то обстоятельство, что она представляет поверхность, на которой можно писать. Если бы я не имел этого в виду, то должен был бы приостановить свою работу», — пишет он. Но в других ситуациях — например, если бы ему нужно было зажечь огонь и никакого другого материала для этого не было бы, он воспринимал бы бумагу иначе. Сама по себе бумага имеет множество различных признаков — она «поверхность для письма, горючая тонкая вещь, органическое соединение, предмет длиною в десять и шириной в восемь вершков, отстоящий ровно на осьмую часть английской мили от известного камня в поле моего соседа, сделанный на американской фабрике, и т. д. *ad infinitum*».

И дальше Джеймс кидает своего рода интеллектуальную бомбу, которая и по сей день взрывает человеческий мозг: «Мое мышление всегда связано с деятельностью»<sup>20</sup>.

Современные психологи подтвердили наблюдение Джеймса: «Мыслить нужно, чтобы действовать»<sup>21</sup>. Действуем мы, чтобы выжить. А думаем — чтобы действовать.

Но с чувствами все сложнее. Какой цели служат эмоции — особенно неприятные эмоции, такие как сожаление? Если мышление нужно, чтобы действовать, то зачем нужны чувства?

Согласно одному из подходов, **чувства нужны... чтобы их игнорировать**. Эмоции не имеют значения, считают его сторонники. Они просто досадное отвлеченье от серьезных дел. Лучше всего гнать или игнорировать их. Стремитесь к твердолобости, избегайте мягкосердечия — и все у вас будет хорошо.

Увы: загоняя негатив в эмоциональное подполье, вы лишь откладываете момент, когда вам придется открыть дверь и столкнуться со всем, что вы туда напихали. Один психолог пишет

---

об этом так: «Заблокированные эмоции могут спровоцировать проблемы со здоровьем, такие как болезни сердца, органов пищеварения, головные боли, бессонница и аутоиммунные заболевания»<sup>22</sup>. Вытеснение негативных эмоций не упраздняет их. Оно их усиливает, и их яд отравляет почву нашей жизни. Последовательная минимизация негативных эмоций — тоже плохая стратегия. На этом пути вы рискуете превратиться в профессора Панглоса из вольтеровского «Кандида», который в ответ на каждую новую катастрофу твердит: «Все к лучшему в этом лучшем из миров». Такие техники избегания, как контрфактуалы «По крайней мере», приносят нам некоторую пользу, о которой я расскажу в главе 12. Они способны нас успокоить, и порой нам очень нужно успокоение. Но они могут также создать у нас ложное ощущение комфорта и лишить нас ресурсов, необходимых для сопротивления жестокой реальности, стать подавляющей доктором, мешающей нам принимать решения и развиваться.

Другой подход: **чувства нужны, чтобы чувствовать**. Согласно этой позиции, эмоции — это квинтэссенция нашего бытия. Говорите о них. Выражайте их. Наслаждайтесь ими. «Всегда доверяйте своим чувствам», — говорят сторонники этого подхода<sup>23</sup>. Чувства заслуживают почестей: усадите их на трон и поклоняйтесь им. Эмоции — единственная настоящая правда. Только они и существуют, остальное — лишь толкования к ним.

Для негативных эмоций, особенно для сожаления, такой подход еще опаснее, чем стремление Панглоса закрывать глаза на реальность. Слишком большие сожаления опасны, иногда разрушительны. Они могут спровоцировать руминации\*, которые значительно снижают качество жизни, и «отрыжку» прошлых

---

\* Руминации (лат. *ruminatio* — пережевывание жвачки) — навязчивые повторяющиеся мысли, обычно о негативных событиях и переживаниях, «ментальная жвачка». — Прим. ред.

---

ошибок, мешающую двигаться дальше. Чрезмерное сожаление связано с целым рядом проблем ментального здоровья, в первую очередь с депрессией и тревожностью, но также и с посттравматическим стрессовым расстройством<sup>24</sup>. «Люди, настойчиво размышляющие о своих сожалениях, с большой вероятностью скажут и о сниженном уровне довольства жизнью, и о том, что они испытывают сложности с преодолением житейских проблем», — утверждает одно из исследований<sup>25</sup>. Это особенно справедливо в том случае, если сожаления становятся навязчивыми. Руминации могут усугубить сожаление, а сожаление — усугубить руминации, формируя нисходящую спираль страдания<sup>26</sup>. Руминации не проясняют и не советуют. Они путают и отвлекают. Когда чувства нужны только для того, чтобы чувствовать, мы строим себе тюрьму, выбраться из которой будет непросто.

В случае с сожалением наиболее продуктивен третий подход: **чувства нужны, чтобы мыслить**. Не избегайте эмоций. Но и не зацикливайтесь на них. Смотрите им в лицо. Используйте их как катализатор своих дальнейших поступков. Чтобы действовать, нужно подумать, а в думании могут помочь чувства<sup>27</sup>.

Этот подход, к сожалению, перекликается с тем, что мы сейчас знаем о стрессе. *Стресс*. Неприятное слово. Но, как нам теперь известно, стресс — это не одно-единственное неизменяемое явление. В значительной степени его воздействие на нас и даже его базовая сущность зависят от особенностей нашего индивидуального мышления<sup>28</sup>. Если мы воспринимаем стресс как нечто постоянное и изнуряющее, то это направляет нас в одну сторону. Если как нечто временное и закаляющее — то в другую. Хронический всепоглощающий стресс отправляет. Но эпизодический острый стресс полезен и даже необходим.

Сожаление может действовать так же. К примеру, если воспринимать сожаление как то, что отражает наши базовые

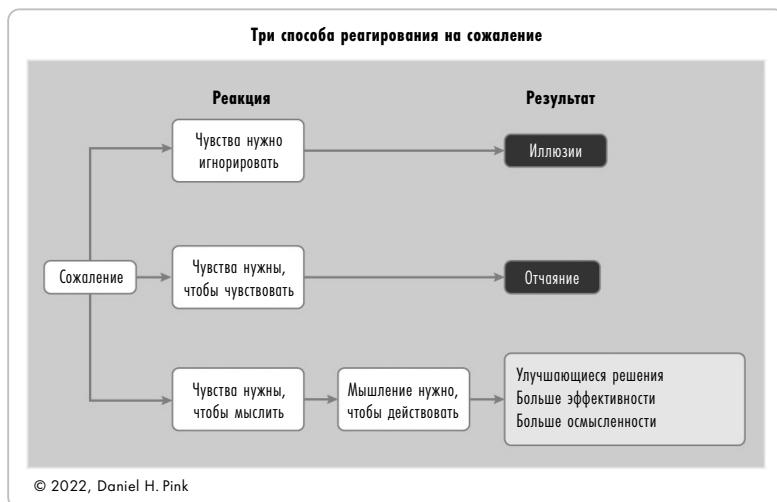
---

характеристики (то, чем мы являемся), оно может стать разрушительным. Но восприятие его как оценки конкретного поведения в конкретной ситуации — того, что мы сделали, — может быть поучительным. Представьте, что вы забыли поздравить близкого вам человека с днем рождения. Сожаление о своих невоспитанности и безразличии вам не поможет. Сожаление же о том, что вы не записываете важные даты в компьютер или что не проявляете теплых чувств к родственникам регулярно, может оказаться вполне полезно. Обширные исследования показывают, что люди, принимающие свой отрицательный опыт, в конечном итоге чувствуют себя лучше, чем те, кто такой опыт осуждает<sup>29</sup>.

Аналогичным образом восприятие сожаления как возможности, а не угрозы помогает нам так изменить его, что оно становится посохом, а не веригами. Благодаря глубоким, но не изматывающим сожалениям мы начинаем решать проблемы эффективнее, наше эмоциональное здоровье укрепляется<sup>30</sup>. Если сожаление лежит на нас камнем, оно тяготит, но если колет иголкой, оно помогает нам подняться.

Секрет в том, чтобы использовать сожаление как катализатор цепной реакции: сердце сигнализирует голове, голова инициирует действие. Всякое сожаление расстраивает. Продуктивное сожаление сначала расстраивает, а потом подталкивает к действиям. Приведенная ниже схема иллюстрирует этот процесс. В ней отражена также ключевая особенность процесса: то, как вы реагируете, определяет ваш результат. В момент, когда вы чувствуете укол сожаления, перед вами три возможные реакции: вы можете решить, что чувства не имеют значения, и похоронить или минимизировать их — это приведет вас в иллюзии; можете решить, что чувства нужны, чтобы чувствовать, и погрузиться в них — это приведет вас к отчаянию; или заключить, что чувства нужны, чтобы мыслить, — и вступить с ними в контакт. О чём говорит ваше сожаление? Чему оно хочет научить вас,

чтобы вы смогли в будущем принимать более качественные решения? Как оно стимулирует вашу эффективность? Углубляет вашу осмысленность?



Если чувства нужны, чтобы мыслить, а мышление — чтобы действовать, то сожаление — чтобы сделать нас лучше.

**В** XV веке, как гласит легенда, японский сегун по имени Асикага Ёсимаса уронил китайскую чайную чашу, которая при падении разбилась на несколько частей. Он отослал чашу обратно в Китай, чтобы ее починили. Но то, что он получил спустя несколько месяцев, представляло собой жалкое подобие исходного предмета: это были кусочки чаши, неуклюже скрепленные вместе большими металлическими скобами. «Должен быть способ получше», — подумал сегун и велел местным мастерам найти его.

---

Они решили восстановить чашу, зашлифовав края черепков и склеив их при помощи лака с растворенным в нем золотом. Задачей мастеров было не воспроизвести оригинальную работу и даже не скрыть ее порчу: они стремились создать нечто, что станет лучше прежнего. Их работа положила начало новому — а ныне древнему — виду искусства, получившему название *кинцуги*. Согласно одной из статей о нем, «к XVII веку *кинцуги* стало так популярно, что некоторые люди, говорят, специально разбивали свои чаши, чтобы дополнить их красоту золотыми прожилками»<sup>31</sup>.

*Кинцуги* (что переводится как «золотая заплатка») рассматривает разрушение и последующую реставрацию вещи как часть ее истории, сущностную часть ее бытия. Чаши прекрасны не вопреки своему несовершенству, а благодаря ему. Треугольники делают их только лучше.

То, что справедливо по отношению к керамике, может быть таковым и по отношению к людям.

Поинтересуйтесь хоть у Мары Эбботт. Если вы уже забыли, кто это, я готов напомнить. Это та американская велосипедистка, которая в олимпийской шоссейной велогонке 2016 года (я рассказывал о ней в предыдущей главе) в последние мгновения потеряла лидерство и финишировала четвертой.

«В первые дни после гонки я была поглощена горем — одним из самых сильных за мою жизнь», — рассказала она мне как-то февральским вечером по Zoom из Буффало, штат Вайоминг (сейчас Мара работает там корреспондентом газеты). Чтобы описать этот опыт, она выбирает прилагательное «сокрушительный».

Тем не менее она собрала осколки и обрела новое вдохновение в трещинах. Соревнования в Рио-де-Жанейро стали последней гонкой в ее успешной 10-летней карьере. На них она не улучшила свое время и не заработала очередную медаль. Но «каким-то образом этот заезд стал той вехой и открыл

---

ту перспективу, которые теперь помогают мне принимать решения и оценивать аргументы», — говорит Мара. Больше всего ей хотелось бы вернуть ощущение столь же полной погруженности и жизни, как в тот августовский день: «Тот шанс и то чувство, которые я вынесла из этого проигрыша, и те полнота и целостность — это величайший дар, о котором я могла мечтать». Страдание наполнило ее последующую жизнь смыслом и целеустремленностью: «Если ваше сердце разбито, значит, вы сделали в жизни что-то достаточно большое, важное и ценное, чтобы оно разбилось».

Мара Эбботт считает, что именно трещины — это то, через что проникает свет. И, как мы увидим в следующей части, именно сквозь них можно заметить проблеск настоящей жизни.



---

Часть II

## ПЕРЕОТКРЫТЬ СОЖАЛЕНИЯ

---

«Me arrepiento no haber cambiado mis hábitos alimenticios desde joven, fume y he consumido mucho alcohol. También consumía carne los tres tiempos de comida casi mi vida entera. Hace seis meses cambie a un estilo de vida vegano y me he sentido mejor que nunca antes en mi vida, solo me pongo a pensar si hubiera hecho esto desde joven»\*.

*Мужчина, 46 лет, Гондурас*

«Я слишком много времени потратил на то, чтобы соответствовать чужим представлениям о нормальности. Принимайте себя, любите ближнего и старайтесь, чтобы каждый ваш день запомнился как особенный».

*Небинарная персона, 62 года, Юта*

«Больше всего я жалею, что не воспользовалась своим статусом домохозяйки, чтобы по-настоящему помочь своим детям постичь важность общения с Богом и Иисусом Христом. Я могла бы использовать проведенное с ними время гораздо лучше, научив их углублять и укреплять свою веру. А это, в свою очередь, дало бы им более прочный фундамент для жизненного успеха».

*Женщина, 54 года, Миннесота*

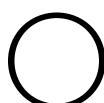
---

\* «Я жалею, что не изменил свои пищевые привычки, когда был еще молод, что я курил и пил много алкоголя. А еще я почти всю жизнь ел мясо три раза в день. Шесть месяцев назад я перешел на веганский образ жизни, и так хорошо мне не было, кажется, никогда. И вот я думаю, как бы оно сложилось, если бы я начал так жить еще в молодости» (исп.).

## Сожаления на поверхности

Мое тело НЕ храм, а СКЛАД моих СОЖАЛЕНИЙ.

— @ELYKREIMENDAHL, TWITTER, 2020

 чем люди жалеют?  
Этим вопросом социологи — практики и теоретики — задаются с середины XX века. Скажем, в 1949 году Джордж Гэллап, основатель Американского института общественного мнения, провел опрос среди граждан США, чтобы узнать, что они считают самой большой ошибкой в своей жизни. Самым распространенным ответом оказалось потрясающее «Не знаю».

Четыре года спустя Гэллап повторил исследование, проведя, вероятно, первый в истории опрос о сожалениях. В 1953 году его сотрудники спрашивали у людей: «В общем и целом если бы вы могли заново прожить свою жизнь, то вы прожили бы ее так же, как в реальности, или иначе?» Большинство американцев, как видно из приведенной ниже публикации, сказали, что не стали бы ничего менять.

## СЛУЖБА НОВОСТЕЙ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ

Дата публикации: суббота,  
17 октября 1953 года

### Если бы вы могли начать все заново, прожили бы вы свою жизнь иначе?

Большинство опрошенных взрослых говорят, что они довольны своей жизнью, но примерно 4 человека из 10 поступили бы иначе

Джордж Гэллап  
Директор Американского института изучения общественного мнения

Принстон, Нью-Джерси, 16 октября. Если бы вы могли начать все заново, прожили бы вы свою жизнь примерно так же, как в реальности, или иначе? 6 из 10 взрослых, опрошенных в ходе общемериканского опроса

Откладывал бы больше денег	2
Больше бы путешествовал	1
Усерднее бы работал	1
Переехал бы в другое место	1
Не совершил бы большой ошибки	1
Разное	6

Эти проблемы с готовностью признать и назвать сложности очень понятны. Подумайте, как людям жилось в 1953 году. Вторая мировая война продолжала занимать умы. В Великобритании, где недавно короновали 25-летнюю Елизавету II, все еще действовали продовольственные карточки. Япония и большая часть Европы только оправлялись от разрухи. Это год смерти Сталина, окончания Корейской войны и появления первой вакцины против полиомиелита. При такой напряженности внешней жизни созерцание внутренней могло восприниматься как непозволительная роскошь. Самокопание станет любимой национальной забавой лишь через несколько лет.

Тем не менее ученые все больше стремились разобраться, что скрывается за внешними сложностями. В опросе 1949 года о том, что люди считают своей величайшей ошибкой, самым частым ответом после «Не знаю» был «Мало учился». В опросе 1953 года

---

из тех, кто жалел о чем-либо, первое место с 15% выборки занял ответ «Получил бы более серьезное образование». Это тоже очень понятно. В 1953 году лишь 6% населения США имело за плечами четыре или более курсов вуза. Более половины американцев не окончили даже средней школы<sup>1</sup>. До решения Верховного суда «Браун против Совета по образованию», признавшего неконституционной сегрегацию в общеобразовательных школах, оставался еще год. Американцы начинали представлять себе будущие возможности образования и, возможно, поэтому чаще сожалели, что не имели таких возможностей в прошлом или не использовали их. К 1965 году, когда Гэллап провел опрос о том, что американцы сделали бы иначе, если бы могли прожить жизнь заново, для журнала *Look*, уже 43% выбрали вариант «Получил бы более серьезное образование»: это почти в три раза больше, чем 12 годами ранее<sup>2</sup>.

В последующие десятилетия интерес к сожалениям у исследователей общественного мнения упал, но эстафету подхватили ученые. В 1980-х Джанет Лэндман и Джин Мэйнис из Мичиганского университета проанализировали, о чем жалеют как студентки, так и взрослые женщины, посетившие университетский центр профориентации. В обеих группах главные сожаления касались сферы образования. У женщин старшего возраста «Если бы» обычно были связаны с ранним прекращением учебы<sup>3</sup>. В 1989 году Арлин Мета и Ричард Киннерь из Университета штата Аризона исследовали сожаления женщин трех возрастных групп: от 20 до 30, от 35 до 55 и от 64 и старше. Во всех группах самым частым сожалением оказалось «Я бы серьезнее отнеслась к своему образованию и училась бы прилежнее»<sup>4</sup>. Несколько лет спустя другая группа ученых из того же университета получила аналогичные результаты, опросив студентов начальных курсов. Самыми частыми были сожаления, определенные исследователями как «образовательные/академические»<sup>5</sup>. В 1992 году

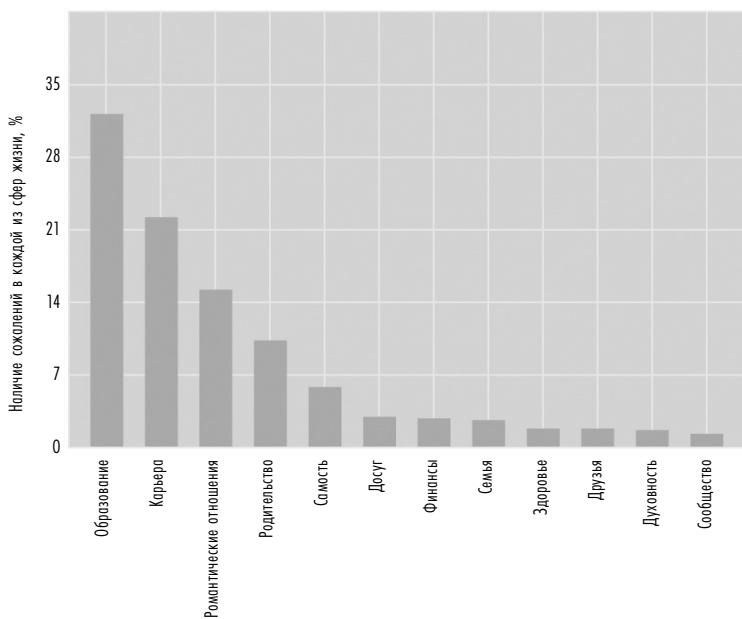
---

специалист по исследованиям семьи Мэри Кей Де Дженоа, изучая пенсионеров, обнаружила, что из таких сфер жизни, как друзья, семья, работа, образование, религия, досуг и здоровье, больше всего сожалений у них связано с образованием<sup>6</sup>.

Дальше — больше. Виктория Медвек и Томас Гилович из Корнеллского университета — авторы знаменитого исследования призеров Олимпийских игр, о котором я рассказывал в главе 3, — в 1994 году опросили самых разных людей относительно того, о чем те сожалеют. Образование, понятое и как «упущенные возможности для получения образования», и как «неправильный выбор образования», оказалось на первом месте. (Вторыми по частоте выбора стали романтические отношения — и как «упущенная возможность», и как «неблагоразумная авантюра».)<sup>7</sup> Год спустя к Медвек и Гиловичу присоединилась Нина Хаттиангади, и они вместе выяснили, о чем жалеют люди за 70, у которых в детстве был выявлен высокий интеллект. И вновь на первом месте оказалось образование — в том числе сожаления о напрасно потраченном времени в колледже, неправильном выборе направления обучения и преждевременном завершении учебы<sup>8</sup>.

В 2005 году Нил Рёзе и Эми Саммервилл решили систематизировать накопленные данные, чтобы точнее определить, «какие именно сферы жизни несут наибольший потенциал для сожалений». Их метааналитический обзор обобщает девять предыдущих исследований, включая упомянутые мной. Авторы выделили в нем 12 сфер сожаления — например, карьера («Жаль, что я не стал стоматологом»), романтические отношения («Жаль, что я вышла замуж за Джейка, а не за Эдварда») или родительство («Жаль, что я проводил так мало времени со своими детьми»). Образование вновь возглавило список. 32% из 3041 участника этого исследования указало именно его как главное, о чем они жалеют.

### Самые распространенные сожаления (2005)



Источник: Roesel, Neal J., and Amy Summerville. "What we regret most... and why." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 9 (2005): 1273–1285.

«Образование — это самый частый объект сожалений по крайней мере отчасти потому, что в современном мире как новое (с нуля), так и дополнительное образование того или иного рода доступно почти каждому», — полагают ученые. Если вы бросили колледж, вы можете восстановиться. Если вам нужны дополнительное обучение или какие-то навыки, можно пойти на соответствующие курсы. Если вы не получили диплом в 20 или 30, вы можете сделать это в 40 или 50. «Возможность порождает сожаление, — продолжают исследователи, — а образование на протяжении всей нашей жизни меняется, открывая новые возможности»<sup>9</sup>.

---

Рёзе и Саммервилл назвали свою статью «О чем мы сильнее всего жалеем... и почему». И их вывод казался очевидным. Но это исследование не решило проблему. И они сами, и другие исследователи вскоре обнаружили, что их ответ на вопрос «почему?» оказался ошибочным — но зато вскрыл нечто более глубокое, чем они могли предположить.

## О чем люди на самом деле жалеют?

Исследования, показавшие, что больше всего мы жалеем об образовании, хоть и соответствовали формальным научным требованиям, были полны недостатков. В частности, большинство из них проводилось в кампусах колледжей, где преобладающей темой для разговоров являются ученые степени, специальности и учебные программы. Если бы опросы были организованы в больницах, аптеках или кабинетах врачей, то, возможно, доминировали бы сожаления о здоровье.

Еще важнее то обстоятельство, что, как отмечают Рёзе и Саммервилл, предыдущие исследования опирались на «удобные выборки», а не на репрезентативные срезы всего населения. В одном из исследований ученые попросили магистрантов раздать анкеты своим знакомым, что является откровенным нарушением правил формирования случайной выборки. В исследовании пенсионеров участие приняли 122 пожилых человека, проживавших рядом с Университетом Пердью, — хотя маловероятно, что ответы жителей западной части штата Индиана можно экстраполировать на весь мир. Еще в одном исследовании были проанкетированы 10 вышедших на пенсию профессоров, 11 обитателей домов престарелых, 40 студентов бакалавриата и 16 офисных работников и охранников. Рёзе и Саммервилл обратили внимание на то, что женщины составляли 73% выборки,

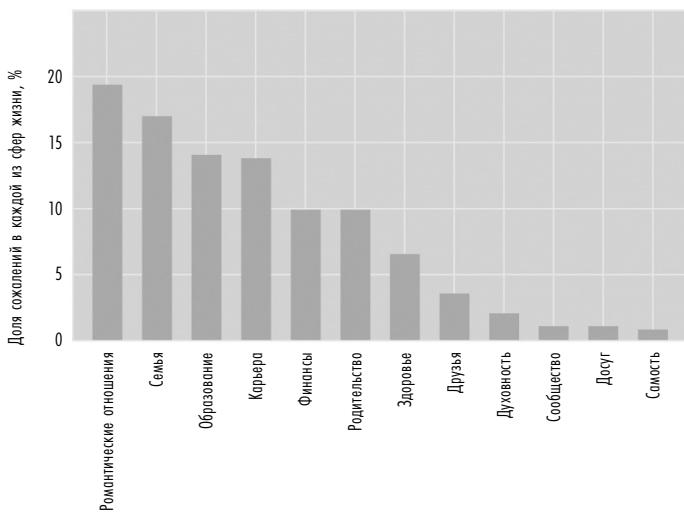
---

что вряд ли соответствует демографическим реалиям, как того требуют современные статистические методы. Подавляющее число опрошенных были белыми. Даже опросы Гэллапа, более репрезентативно отражающие население США, зачастую давали довольно противоречивые результаты. В опросе 1953 года единственным самым большим своим сожалением назвали образование 15% респондентов. Но гораздо больше людей — 40% — дали на этот вопрос больше одного ответа.

В заключении своей статьи Рёзе и Саммервилл констатировали, что необходимо исследование, которое отражало бы разнообразие и сложность американского населения. Ответили на этот вызов сам Рёзе и его коллега Майк Моррисон в 2011 году. Выйдя за пределы кампуса, они провели телефонный опрос 370 человек из разных регионов Америки. То, что выборка не будет смещена в сторону какого-либо региона или демографической группы, обеспечивалось случайным набором цифр номера. Исследователи попросили респондентов подробно рассказать о каком-то одном большом сожалении, а затем команда независимых оценщиков относила эти рассказы к той или иной из 12 сфер жизни. Это была «первая по-настоящему репрезентативная картина того, о чем больше всего жалеет типичный американец», писали Рёзе и Моррисон.

Нарисованная ими картина называлась «Сожаления типичного американца: результаты опроса репрезентативной выборки в национальном масштабе» и сильно отличалась от предыдущих. Был отмечен широкий разброс сожалений по разным сферам жизни, причем ни в одной из них не было сосредоточено более 20% ответов. Самыми распространенными оказались сожаления, связанные с романтическими чувствами — потерянной любовью или неудовлетворенностью отношениями: они составляли около 19% от общего числа сожалений. Следующей по частоте ответов оказалась семья: 17%. Образование и карьера набрали по 14% каждой<sup>10</sup>.

### Самые распространенные сожаления (2011)



Источник: 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.

Эта более диверсифицированная выборка позволила ученым сделать также ряд других выводов. Например, женщины чаще, чем мужчины, жалели о романтических отношениях и семье. Люди с самым низким уровнем образования чаще жалели о его недостатке, а люди, не состоящие в браке или связи, больше сожалели о романтических отношениях.

Заключения относительно причин таких сожалений также отличались от предыдущих выводов. Исследователи вновь отметили корреляцию между сожалениями и возможностями. Однако если в более ранних исследованиях предполагалось, что сожаления затрагивают именно те сферы, где люди видят для себя *много* возможностей, то на этот раз опрос показал обратное. Самые большие сожаления были связаны с теми сферами, где возможности были утрачены: например, когда человек ощущал

---

себя слишком старым для дополнительного образования. Такие сожаления, связанные с недостатком возможностей (когда проблему нельзя устраниить), по частотности значительно превышают количество сожалений, связанных с избытком возможностей (когда устраниить проблему реально).

Итак, спустя более полувека после того, как ученые и исследователи общественного мнения начали спрашивать людей, о чем те жалеют, у нас появилось два ответа на основные вопросы.

*О чем люди жалеют?*

О куче разных вещей.

*Почему они об этом жалеют?*

Это как-то связано с их возможностями.

Захватывающее, но совершенно неудовлетворительно.

## Ладно, давайте попробуем еще раз

С 1953 года сфера опросов общественного мнения значительно изменилась. В том самом первом опросе о сожалениях Гэллап и его команда опросили около 1500 человек, многих лично — и обобщили ответы вручную, даже без мейнфрейма. Сейчас производительность моего купленного три года назад смартфона превышает вычислительную мощь всех университетов мира в 1950-е годы. А ноутбук, на котором я пишу эту книгу, соединяет меня с миллиардами людей во всем мире, к тому же на его жестком диске установлено бесплатное программное обеспечение с открытым кодом, способное анализировать огромные объемы данных с такой скоростью и легкостью, которые были немыслимы для ученых середины XX века.

Я не Джордж Гэллап. Но нынешние инструменты так мощны, а затраты снижаются так стремительно, что даже такой дилетант,

---

как я, может последовать его примеру. И вот, мучимый тем, что мы до сих пор так и не поняли, о чем же люди жалеют, я попытался выяснить это сам. Я сотрудничаю с крупной компанией, занимающейся программным обеспечением и анализом данных, которая, в свою очередь, взаимодействует с фирмами, подбирающими группы респондентов для различных исследований. И вместе мы организовали крупнейшее и наиболее репрезентативное исследование сожалений, когда-либо проводившееся в Америке: American Regret Project, Американское исследование сожалений. Мы опросили 4489 человек, чей возраст, пол, раса, семейное положение, регион проживания, доход и уровень образования отражали состав населения США.

В ходе опроса, полную версию которого можно найти на сайте [www.danpink.com/surveyresults](http://www.danpink.com/surveyresults), участникам было задано 7 демографических и 18 исследовательских вопросов, включая один развернутый:

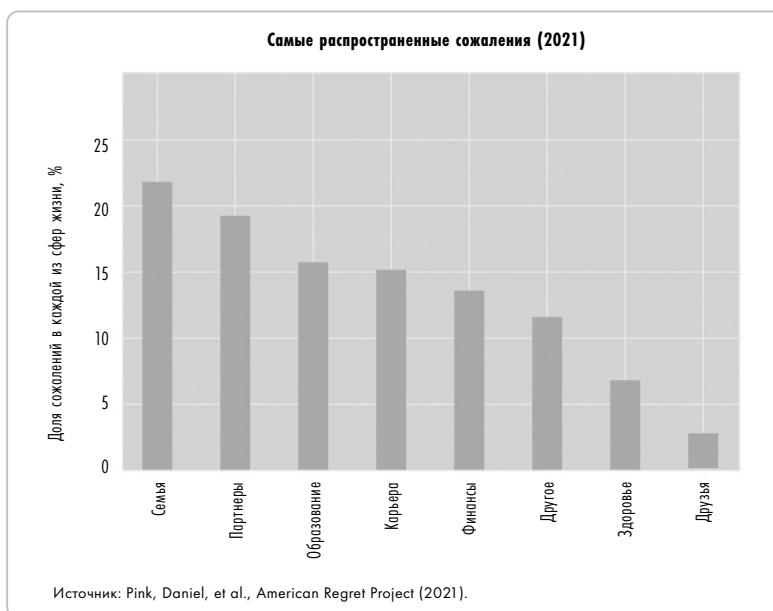
*Сожаления — это часть жизни. У каждого из нас есть что-то, что мы сделали бы иначе, если бы могли, — или что-то, что мы, наоборот, не стали бы делать.*

*Пожалуйста, ненадолго оглянитесь назад, на свою жизнь. Затем опишите в двух-трех предложениях одно важное сожаление, которое вы испытываете.*

В нашу базу данных полились тысячи сожалений. Мы попросили людей отнести свое сожаление к одной из восьми категорий: карьера, семья (родители, дети, внуки), партнеры (супруги, значимые другие), образование, здоровье, финансы, друзья, другое. И задали еще несколько вопросов, про многие из которых вы еще прочтете на этих страницах.

В нашем исследовании первое место заняла семья. Этую категорию выбрало почти 22% респондентов. С небольшим отрывом

за ней следовали партнеры с 19% голосов. Далее, с практически одинаковым результатом, расположились образование, карьера и финансы. Здоровье и друзья замыкали список.



Иначе говоря, самое крупное и репрезентативное из когда-либо проводившихся исследований дало возможность сделать один ясный вывод: сожаления американцев касаются различных сфер жизни, а не концентрируются в какой-то одной категории. Люди действительно сожалеют о многом — о семейных отношениях, выборе романтических партнеров, карьерных решениях, учебе и многом другом.

Возможно, это нас вовсе не удивляет. Ведь сожаление универсально. Оно — важная часть нашего бытия. Человеческая жизнь охватывает множество сфер: мы функционируем как

---

родители, сыновья, дочери, супруги, партнеры, подчиненные, руководители, студенты, потребители, инвесторы, граждане, друзья и т. д. Почему бы и сожалениям не быть связанными с различными сферами?

Более того: сожаление делает нас лучше. Оно позволяет принимать более точные решения, повышает нашу эффективность и углубляет осмысленность. Почему бы этим его преимуществам не затрагивать различные сферы жизни?

Но и этот результат по-прежнему неудовлетворителен. Он дает некий проблеск понимания, но вовсе не ту ясность, на которую я рассчитывал. Вернувшись к полученным данным и собрав еще тысячи ответов по всему миру в ходе Всемирного исследования сожалений, я понял почему. Вопрос был резонным. Просто я не там искал ответ на него.



---

---

«Я мало тренировался и не выкладывался на все сто, когда играл в баскетбол в колледже. Думаю, я просто боялся, что меня будут сравнивать с братом и я окажусь хуже него. Именно так в итоге и получилось, потому что я не старался».

*Мужчина, 24 года, Юта*

«Я прикидывалась глупее и безынициативнее, чем на самом деле, просто чтобы доставить другим людям удовольствие или не огорчить их. Я вела себя так и на деловых встречах с клиентами — а потом выслушивала, что от меня нет толку».

*Женщина, 39 лет, Саудовская Аравия*

«Я жалею, что не узнала о расизме больше и раньше».

*Женщина, 78 лет, Пенсильвания*

---

## Четыре базовых сожаления

Сожаления Кевина Вана — из сферы образования. В 2013 году он завершал базовую программу по биологии в Университете Джонса Хопкинса и планировал стать врачом, как обе его бабушки и оба деда. Оценки у юноши были очень высокими, дело оставалось за малым — сдать вступительный экзамен в медицинский колледж (MCAT). Но, как признается Кевин спустя почти 10 лет, он «так много валял дурака, когда надо было готовиться, что в итоге провалил экзамен и не поступил в медицинский вуз». Сейчас он работает в одной из нью-йоркских больниц, но не врачом, а администратором, следящим за расходованием средств.

На другом конце Соединенных Штатов, в Южной Калифорнии, об образовании жалеет и Джон Уэлчес:

Когда я оканчивал бакалавриат по писательскому мастерству, мои преподаватели настоятельно советовали мне подать документы на магистерскую программу. Они считали, что я хорошо пишу и что мне будет полезно продолжать обучение. В рамках программы я даже выиграл два конкурса как автор художественных текстов.

---

Проблема состояла в том, что за месяц до окончания колледжа я женился. А что должен сделать молодожен по окончании колледжа? Трудоустроиться.

Поэтому вместо того, чтобы прислушаться к себе и к советам своих преподавателей, Джон проигнорировал магистерскую программу, «просочился в банковскую сферу» и занялся «высасывающим душу» трудом копирайтера.

Два американца жалеют об одном и том же: о высшем образовании, которого они не получили, а вместе с ним и той работы, о которой мечтали. Но так ли они похожи на самом деле?

Кевин жалеет, что не думал всерьез о своем будущем. Джон жалеет, что не решился рискнуть. Кевин жалеет, что не оправдал чужих ожиданий. Джон — что не поставил самому себе достаточно высокую планку. Кевин жалеет, что не был прилежен. Джон — что не был отважен. При поверхностном взгляде кажется, что их сожаления лежат в одной области. Но если посмотреть вглубь, то окажется, что корни расходятся.

Одной в процессе анализа данных Всемирного исследования сожалений мне казалось, что я не столько изучаю нашу наиболее превратно понимаемую эмоцию, сколько управляю огромной онлайн-исповедальней.

Так, сотни людей описали свое сожаление о выборе партнера так же, как это сделал 61-летний австралийский мужчина:

Больше всего я жалею о том, что изменял жене, да еще и — эгоист! — убеждал себя, будто она сама виновата.

Спустя несколько недель после того, как мы получили этот ответ, 37-летний канадец описал свои сожаления о том, как он когда-то относился к сверстникам:

---

Я жалею, что в детстве издевался над некоторыми своими одноклассниками. От воспоминаний об этом у меня сжимается сердце, и я вновь и вновь мечтаю вернуться в прошлое и стереть из него эту страницу.

А еще немного спустя другой 37-летний мужчина, на сей раз из Калифорнии, прислал такую историю:

Я сжульничал на выборах в студсовет, украв голос у друга моего оппонента, который, и я об этом знал, пришел на выборы специально, чтобы поддержать приятеля. Я думаю, что я мог бы победить и без этого, но тем огорчительнее, что я повел себя так нечестно.

Трое мужчин, сожаления которых лежат в столь различных плоскостях: брак в Австралии, детство в Канаде, выборы в Калифорнии. Но так ли уж они различаются по сути?

Все они касаются нарушения нравственной нормы. В какой-то момент своей жизни, врезавшийся в их память, все трое оказались перед выбором: остаться верными своим принципам или предать их? И в этот момент все трое ошиблись. При поверхностном взгляде кажется, что их сожаления произрастают на разных участках жизненного ландшафта. Но если посмотреть вглубь, то окажется, что у них общие корни.

## Сходства и различия

Если вам доводилось путешествовать там, где люди говорят на незнакомом вам языке, то вам, должно быть, доводилось и ощутить легкий приступ зависти при встрече с четырехлетним ребенком. Мне знакомо это чувство.

---

Я начал учить испанский, уже будучи взрослым. Я делал дурацкие ошибки. Коверкал неправильные глаголы. Путал род существительных и неправильно употреблял прилагательные. А сослагательное наклонение? *¡Dios mío!* Но всякий раз, когда я смотрел на дошколят — будь то в испаноязычной среде США или за границей, — я видел, что им все это дается совершенно элементарно.

Понять, почему так, мне помог труд Ноама Хомского. До конца 1950-х годов большинство ученых считали, что в лингвистическом отношении дети — это чистые листы, что они учат язык в основном за счет повторения за взрослыми. Когда у них это получается хорошо, их хвалят. Когда нет — поправляют. И постепенно этот процесс формирует в их маленьких головках представление о структуре того языка, на котором говорят их родители. О справедливости таких представлений свидетельствовало огромное разнообразие языков, на которых говорят в мире. Да, некоторые языки — например, датский и немецкий — находятся в родстве друг с другом. Но у языка как такового нет никакой общей основы.

В своей вышедшей в 1957 году книге «Синтаксические структуры» Хомский впервые опроверг эту теорию. По его убеждению, все языки имеют в своей основе «глубинные структуры» — универсальную систему правил, заложенную в человеческом мозге<sup>1</sup>. Учась говорить, дети не просто копируют звуки. Они активируют уже присутствующие в их головах грамматические концепты. Язык, по мнению Хомского, это не приобретенный навык, а врожденная способность. Дети, которые учатся говорить по-вьетнамски или по-хорватски, мало чем отличаются от детей, которые учатся ходить в Ханое или Загребе. Они просто делают то, что присуще человеку. Да, языки отличаются между собой: но лишь своими «поверхностными структурами». Хинди, польский и суахили — лишь варианты реализации общих

---

грамматических принципов. В их основе лежит одна и та же глубинная структура.

Гипотеза Хомского произвела революцию в изучении лингвистики и углубила наше понимание принципов работы мозга и мышления. За свою жизнь Хомский столкнулся с рядом критиков, в том числе тех, кто отвергал его левые политические взгляды. Но его вклад в науку столь же бесспорен, сколь и актуален — до сего дня. И одним из следствий его открытия стало понимание того, что сходство мировых языков зачастую скрывает различие, а за различием скрыто сходство.

Вот один из самых известных примеров, которые приводит Хомский<sup>2</sup>. Эти два предложения кажутся практически идентичными:

John is eager to please      Джон стремится угодить; дословно —  
    Джон является стремящимся угодить

John is easy to please      Джону легко угодить; дословно — Джон  
    является простым для угождения

Каждое предложение состоит из пяти слов: существительное, потом глагол, прилагательное и инфинитив. Четыре слова тождественны, пятое различается всего несколькими буквами. Но стоит копнуть чуть глубже — и вот эти фразы уже принципиально различны. В первом Джон является субъектом действия, во втором он — его объект. Если мы поменяем порядок слов во втором предложении — *It is easy to please John* [это легко — угодить Джону], — то его смысл останется прежним. Если мы аналогичным образом переставим слова в первом предложении — *It is eager to please John* [это устремлено угодить Джону], — смысл фразы разрушается. Поверхностные структуры этих предложений тождественны, но это не имеет для нас никакого значения, поскольку их глубинные структуры различны.

---

В то же время два следующих предложения кажутся очень разными:

Ha-yoon went to the store     Ха-юн пошла в магазин  
하윤이는 그 가게에 갔다.

Но на уровень глубже они идентичны: именная группа (Ha-yoon, 하윤이는), глагольная группа (went, 갔다) и предложная группа (to the store, 그 가게에). Поверхностные структуры этих фраз различаются, но глубинные тождественны.

Хомский показал, что казавшееся сложным и неупорядоченным было таковым лишь при поверхностном рассмотрении: сквозь какофонию вавилонского смешения языков зазвучала общечеловеческая мелодия.

Я понял это не сразу, но в какой-то момент меня озарило: сожаление тоже имеет как поверхностную, так и глубинную структуру. То, что легко увидеть и описать — такие сферы жизни, как семья, образование и работа, — имеет куда меньшее значение, чем лежащая глубже скрытая архитектура человеческой мотивации и устремлений.

## Глубинные структуры сожаления

Читать и перечитывать тысячи рассказов о сожалениях непросто; снова и снова пытаться их классифицировать — тем более. Зато, заново пересматривая полученные ответы, я стал обращать внимание на определенные слова и фразы, которые регулярно появлялись в них без какой-либо видимой связи с возрастом, местом жительства, полом респондента или темой, о которой он говорил.

---

«Усердный»... «Стабильнее»... «Дурные привычки»  
«Рискнуть»... «Настоять на своем»... «Исследовать»  
«Плохо»... «Неправильно»... «Я знал, что нельзя»  
«Упущененный»... «Больше времени»... «Любовь»

Подобные слова и фразы дают нам ключ к глубинным структурам. И по мере того, как их становилось больше, они, подобно цветным точкам на картинах пантилистов, начинали складываться в структуры. Эти структуры пронизывают все наше существование и затрагивают все аспекты нашего образа мыслей, чувствования и жизни. В соответствии с ними людские сожаления подразделяются на четыре категории.

**Сожаления об основах.** Первая категория глубинных структур прослеживается практически во всех поверхностных структурах. Многие наши сожаления об образовании, финансах и здоровье являются, по сути, различными проявлениями одного и того же основного сожаления — о нашей неспособности быть ответственными, добросовестными или благоразумными. В жизни нам нужен некий базовый уровень стабильности. Без определенной степени физического благополучия и материальной обеспеченности становится трудно видеть перед собой другие цели и тем более стремиться к ним. Однако порой наш собственный выбор препятствует удовлетворению этой потребности на долгие годы вперед. Мы прогуливаем учебу и бросаем ее раньше, чем надо. Мы слишком много тратим и слишком мало откладываем. Мы приобретаем вредные привычки. Когда в результате подобных решений основание нашей жизни начинает колебаться, а наше будущее больше не оправдывает надежд, мы чувствуем сожаление.

**Сожаления об отваге.** Стабильная основа необходима, но ее недостаточно. Одно из самых убедительных открытий, сделанных учеными и мной, состоит в том, что со временем мы

---

начинаем сожалеть об упущеных шансах гораздо больше, чем о тех, которыми воспользовались. И вновь оказывается неважным то, что лежит на поверхности, — касалось ли это риска, связанного с образованием, работой или личной жизнью. Нас угнетает наше бездействие как таковое. Упущенная возможность уехать из родного города, начать свой бизнес, найти настоящую любовь или посмотреть мир — все это переживается одинаково.

**Нравственные сожаления.** Большинству из нас хочется быть порядочными людьми. Но часто мы оказываемся в ситуациях, которые соблазняют нас выбрать недостойный путь. На нем нам далеко не всегда становится плохо сразу. (Рационализация — столь мощное оружие психологической защиты, что ее стоило бы проверить на благонадежность.) Но со временем эти решения, сомнительные с нравственной точки зрения, могут начать нас мучить. И вновь та сфера, в которой это случается, — измена супругу, списывание на экзамене, обман делового партнера, — оказывается менее значимой, чем само действие. Когда мы поступаем плохо или ставим под удар собственную веру в свою порядочность, в нас может зародиться и окрепнуть сожаление.

**Сожаления о взаимоотношениях.** Наши действия задают направление нашей жизни. Но смысл ей придают другие люди. Множество человеческих сожалений обусловлено нашей неспособностью признать и соблюдать этот принцип. Разрушенные или нереализованные отношения с супругами, партнерами, родителями, детьми, братьями и сестрами, друзьями, однокашниками и коллегами — это самая большая категория глубинных структур сожаления. Сожаления о взаимоотношениях возникают всякий раз, когда мы пренебрегаем людьми, помогающими нам поддерживать в себе чувство целостности. Если эти отношения ослабевают, исчезают или просто не развиваются, мы ощущаем невосполнимую утрату.

---

Следующие четыре главы будут посвящены рассмотрению каждого из этих глубинных типов сожаления. Вы услышите, как люди со всего мира описывают сожаления об основах, сожаления об отваге, нравственные сожаления и сожаления о взаимоотношениях. Но по мере того, как этот хор будет становиться все громче, вы сможете, вслушавшись, расслышать в нем кое-что еще: стройную гармонию того, что необходимо, чтобы получать удовлетворение от жизни.

---

---

«Я жалею, что не сопротивлялась насиловавшим меня мужчинам. Теперь, когда я и психологически, и физически окрепла, я больше никогда уже не позволю мужчине причинить мне страдания».

*Женщина, 19 лет, Техас*

«В 1964 году однокашник пригласил меня присоединиться к активистам Лета свободы\* в Миссисипи. А я вместо этого устроился на работу к начальному моего отца в Оклахоме».

*Мужчина, 76 лет, Калифорния*

«О том, что выбрала специальность исходя из финансовых соображений, а не ту, которая бы мне нравилась. Мать убедила меня, что, став художником, я обреку себя на голодную смерть. И вот теперь я торчу за офисным столом с дурацкими бумажками и чувствую, как из меня утекает жизнь».

*Женщина, 45 лет, Миннесота*

---

\* Легендарная правозащитная кампания, сыгравшая большую роль в американском антирасистском движении. — *Прим. ред.*

## Сожаления об основах

два окончив школу в 1996 году, Джейсон Дрент устроился продавцом-консультантом на полную ставку в Best Buy — крупную торговую сеть, специализирующуюся на продажах бытовой электроники. Джейсон очень серьезно относился к работе, и его усердие окупилось. Он быстро стал самым молодым менеджером по продажам в истории компании. Несколько лет спустя его переманил другой ритейлер, и Джейсон начал продвигаться по службе на новом месте. Районный менеджер. Региональный менеджер. Вскоре его годовая зарплата стала измечаться шестизначными цифрами, а должности — относиться к уровню высшего руководства. Развивая карьеру, он несколько раз переехал — из Огайо в Иллинойс, потом — в Массачусетс, Мичиган и, наконец, Теннесси. Сейчас ему 43 года, и он возглавляет отдел внутренних связей в головном офисе крупного однокомандного ритейлера.

История Джейсона Дрента кажется несомненной историей успеха: молодой человек с трудным детством (ему пришлось даже жить в приюте) благодаря своему уму, амбициям и упорству пробился на самые вершины американской бизнес-иерархии. Но то, что он поведал Всемирному исследованию сожалений, добавляет неожиданные штрихи в эту историю:

---

Я жалею, что с тех самых пор, как начал работать, не старался откладывать деньги. Это поистине ужасно — каждый день думать о том, что я 25 лет пашу как проклятый и при этом в финансовом отношении мне нечего предъявить.

У Джейсона роскошное резюме и нулевой счет в банке: положительный послужной список и отрицательный личный капитал.

Еще начиная с первой своей зарплаты в Best Buy он поклялся себе, что будет покупать все, что захочет, как только сможет себе это позволить. Его покупки не отличались экстравагантностью: «Это была куча бессмысленных товаров повседневного пользования», — признался он мне. Престижный автомобиль. Крутая одежда. Он называет это «тщеславием первого парня на деревне», заставлявшим его всегда оплачивать общий счет после встреч с друзьями. Это было так приятно.

Но мелкие ежедневные решения, которые когда-то казались ему столь привлекательными, теперь лишают его покоя. «Мне довольно грустно оглядываться назад, — говорит он. — На нынешнем этапе у меня должно было бы быть гораздо больше ресурсов».

Для парня, которого многие специалисты по античной литературе считают вымыщенным персонажем, Эзоп сделал неплохую писательскую карьеру. Приписываемые ему (но написанные, по-видимому, разными авторами в разные годы) басни восходят к V веку до н. э. Они популярны уже более двух тысяч лет, их можно найти в детском отделе практически любого книжного магазина, их до сих пор читают малышам на ночь. Эти басни пользуются успехом даже сейчас, в эпоху подкастов и стриминговых сервисов; это же так замечательно — слушать, как тебе читают мораль говорящие животные!

Одна из самых известных басен Эзопа — «Муравей и цикада». На первый взгляд история проста. Все лето цикада бездельничает,

---

пиликает на скрипке и пытается вовлечь своего приятеля муравья в пляски и прочие виды насекомьего распутства. Муравей непреклонен. Он предпочитает вместо этого нести тяжкую повинность по транспортировке кукурузы и зерна в удобное для хранения место.

С наступлением зимы цикада осознает свою ошибку. Она пытается греться в обнимку со скрипкой, но вскоре начинает голодать. Муравей со своей семьей между тем счастливы и прекрасно питаются запасами, которые благодаря своей предусмотрительности накопили за лето.



Во время одного из разговоров я сказал Джейсону, что он напоминает мне ту самую цикаду, и он грустно кивнул. «Я никогда не делал ничего, чтобы подготовиться к будущему», — сказал он. Лето его жизни было «полно беспечности, мне нравилось говорить “Ну и что?” и просто идти дальше». Но в конечном итоге, по его собственному выражению, он «20 лет пропиликал».

---

Первый из четырех типов глубинной структуры сожаления я назвал «сожаления об основах».

Сожаления об основах мы испытываем из-за недостатка дальновидности и усердия. Как и остальные глубинные структуры сожаления, они начинаются с того, что мы делаем выбор. На каком-то этапе нам приходится принимать ряд решений. Один вариант — это путь муравья. Он требует краткосрочных жертв, но полезен в долгосрочной перспективе. Другой — это путь цикады. В краткосрочной перспективе он не требует больших усилий или усердия, но рискует обернуться проблемами на более длинном отрезке времени.

И на этой развилке мы выбираем путь цикады.

Мы слишком много тратим и слишком мало откладываем. Мы пьем и веселимся, пренебрегая физическими упражнениями и правильным питанием. Мы еле-еле и из-под палки трудимся в школе, дома и на работе. Реальные последствия этих повседневных решений не настигают нас сразу — они накапливаются постепенно. В какой-то момент они становятся слишком серьезными, чтобы продолжать не замечать их, — а потом и неправимыми.

Сожаления об основах звучат так: «*Если бы только я это сделал...*»

## Соблазн и логика

Сожаления об основах начинаются с непреодолимого соблазна, а завершаются неумолимой логикой. Возьмем, к примеру, некую канадку: сама она родом из Альберты, но ее сожаление, похоже, родом прямиком из Эзоповой басни:

---

Мне жаль, что я много лет пренебрегала своим здоровьем. Я делала много того, что было ему во вред, и мало того, что пошло бы ему на пользу. К тому же я не откладывала денег на пенсию, и вот теперь мне 62, я нездорова и разорена.

Обычно мы воспринимаем «Муравья и цикаду» как нравоучительный текст. Но это еще и история о наших когнитивных процессах. Веселясь все лето вместо того, чтобы запасать еду на зиму, цикада оказывается во власти того, что экономисты называют «временным дисконтированием»<sup>1</sup>. Она переоценила настоящее и недооценила (дисконтировала) будущее. Когда наше мышление поддается такому стереотипу, мы часто принимаем решения, о которых позже жалеем.

Баснописец предпочитал изъясняться эзоповым языком, но мы можем не менее ясно изобразить эту позицию на простом графике:



---

Для цикады возможность пилякать сейчас была более ценной, чем наличие еды в будущем. Для женщины из Альберты удовольствие в молодости было важнее, чем здоровье и достаток в зрелости. Джейсон Дрент говорит, что его первые успехи дали ему такое ощущение «непобедимости», что он потерял способность видеть на расстоянии.

И в американском, и во всемирном исследовании сожалений респонденты описывали свой опыт временного дисконтирования как «ошибки молодости». Вот как говорит об этом 31-летний мужчина из Арканзаса:

Когда мне было 20 с небольшим, я слишком много пил. Был задержан за вождение в нетрезвом виде. Это перечеркнуло мои планы стать военным.

А вот 46-летняя женщина из Ирландии:

Я не заботилась о себе, когда была моложе. Я слишком много пила, курила и спала с кем попало.

И 49-летний мужчина из Вирджинии:

Я жалею, что слишком несерьезно относился к образованию, когда учился в колледже. Вместо того чтобы думать о будущем, я слишком много времени тратил на сиюминутные удовольствия.

Чтобы распознать в себе или другом человеке сожаление об основах, обратите внимание на слова «слишком», «слишком много». Неважно, относятся ли они к алкоголю, видеоиграм, просмотру телепередач, трате денег или к любому другому действию, чья непосредственная привлекательность превышает его

---

непреходящую ценность. Затем прислушайтесь к словам «слишком мало», сказанным об учебе, откладывании денег, занятиях спортом или музыкой, или о любом другом начинании, требующем систематического усилия. Так, к примеру, одно из исследований среди занимающихся спортом студентов показало, что больше всего сожалений у них вызывает то, что они слишком много едят и слишком мало времени уделяют сну и тренировкам<sup>2</sup>.

Временное дисконтирование — это лишь часть проблемы, поскольку эта категория глубинных структур включает в себя еще один аспект, тоже связанный со временем. Некоторые сожаления дают нам ощутить свою горечь незамедлительно. Если я несусь в автомобиле по улице на скорости, значительно превышающей разрешенную, и сталкиваюсь с другим транспортом, то последствия этого поведения, как и мои сожаления, настигают меня мгновенно. Разбитый автомобиль, травмированная спина, потерянный день. Но сожаления об основах появляются не в скрежете и ужасе столкновения. Они развиваются в другом темпе.

Эрнест Хемингуэй в 13-й главе своего написанного в 1926 году романа «И восходит солнце» рассказывает, как группа друзей главного героя Джейка Барнса, приехав в Памплону, встречается с ним, чтобы выпить. В разговоре шотландец Майкл Кэмпбелл упоминает, что недавно обанкротился.

«А как вы обанкротились?» — спрашивает американец Билл Гортон.

«Двумя способами, — отвечает Майкл. — Сначала постепенно, а потом сразу»<sup>3</sup>.

Именно так люди и обнаруживают в себе сожаления об основах. Многие отдельные ошибки по отношению к здоровью, образованию или обращению с деньгами не разрушительны сами по себе и немедленно. Но постепенно крепнущая сила всех этих

---

ошибочных решений проявляет себя как смерч: сначала постепенно, а потом внезапно. К тому времени, как мы понимаем, что происходит, уже почти ничего невозможного исправить.

И снова: люди используют очень похожие выражения, когда описывают сожаления о том, последствия чего они осознали слишком поздно. 61-летний житель Флориды, невольно копируя лаконизм Хемингуэя, пишет:

Не начал копить в более раннем возрасте. Экспонента сложных процентов.

А вот слова 46-летнего австралийца:

Мне следовало выбрать другие предметы и прилежнее работать в ранние годы жизни, чтобы отдача росла всю жизнь по экспоненте.

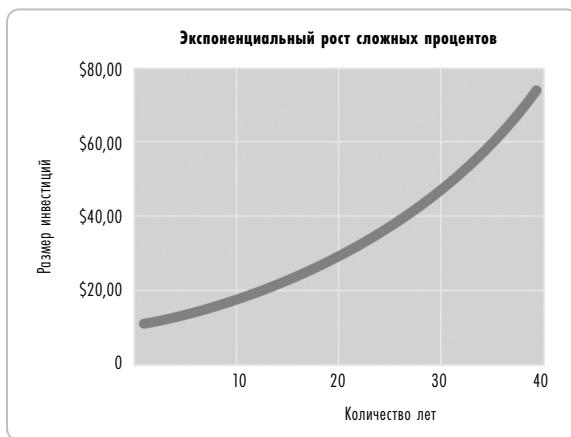
И 33-летнего мужчины из Мичигана:

Я жалею, что в молодости не любил читать. Сейчас я понимаю ценность чтения и часто спрашиваю себя, каким был бы мой накопленный рост, если бы я начал читать 10–15 лет назад.

Экспонента, накопленные проценты. Это могущественное понятие, но нашему разуму цикады трудно его осознать.

Представьте себе, что я предложил вам выбрать: \$1 млн наличными прямо сегодня или один цент, который ежедневно будет удваиваться на протяжении 30 дней. Эксперименты показывают, что большинство людей предпочитают взять \$1 млн<sup>4</sup>. И почти весь срок нашего договора этот выбор казался бы мудрым. Но на 30-й день мой цент превратился бы в пять с лишним

миллионов долларов. Как выглядит экспоненциальный рост, можно увидеть на следующем графике, который, как нетрудно заметить, является зеркальным отображением предыдущего.



Если вы вложите \$10 000 под 5% годовых, то через год получите дополнительно \$500. Через 10 лет ваш заработок составит около \$6500. Через 20 лет вы почти утроите свои деньги. А через 30 лет ваш вклад будет составлять более \$44 600 — это в четыре с лишним раза больше исходной суммы. В краткосрочной перспективе процент с денег, которые вы одолжили или сэкономили, весьма незначителен. В среднесрочной перспективе эта сумма начинает расти быстрее. А в долгосрочной демонстрирует стремительный рост. И такой принцип действует далеко не только в финансовой сфере, потому что мелкие решения относительно еды, физических упражнений, учебы, чтения или работы со временем оборачиваются огромной пользой — или таким же вредом.

Таким образом, наш мозг дважды играет с нами дурную шутку: сначала он побуждает нас слишком ценить сиюминутное и недооценивать будущее, а потом мешает нам понять

---

накапливающиеся, нелинейные последствия нашего выбора. Совместите два графика — и вы увидите ловушку, в которую очень трудно не попасться.

Сожалений об основах не только трудно избежать. В этой сфере еще и трудно что-то исправить. Это особенно справедливо в отношении очень ярко описываемых людьми сожалений о финансах — таких, как у Джейсона. 55-летняя женщина из Калифорнии сказала, что долг, накопленный ею из-за неразумной траты денег, «связывает ее по рукам и ногам». 46-летнему индийцу отсутствие финансовой опоры помешало «приобрести пространство, где можно спокойно прожить жизнь». «Меня подташнивает, когда я думаю о деньгах, которые могла бы отложить, но растратила впустую», — говорит 47-летняя женщина из штата Вашингтон. А 46-летняя уроженка Массачусетса, которая «не научилась обращаться с деньгами пораньше», в итоге констатирует: «Большинство остальных моих сожалений, похоже, так или иначе связаны с этим».

На сожаления об основах практически не влияют географический фактор и пол респондентов. Но пожилые люди высказывают их значительно чаще, чем молодые, потому что слабость основ копится и осознается на протяжении жизни. Вот что говорит мужчина из Теннесси:

Мне нужно было больше стараться в колледже. Если бы у меня были оценки получше, я бы и нашел работу получше, и мог бы зарабатывать больше, и получать повышения раньше.

В 19 лет жизненные основы этого человека казались очень прочными. В 29 лет они треснули. В 39 — поколебались. Сейчас, в 49, кажется, что они вот-вот распадутся. Его опора стала такой шаткой из-за серии мелких, на первый взгляд, решений,

---

которые он принял три десятилетия тому назад. Но испытывают этот тип сожалений и молодые люди, еще не видевшие результатов своих ошибок. «Мне жаль, что я не училась прилежнее», — говорит 25-летняя малайзийка. «Жаль, что в колледже я не училась старательнее и не тратила время более разумно», — вторит ей 25-летняя жительница Индии.

Многие респонденты жаловались не только на практические последствия пренебрежения основами, но и на более смутное ощущение упущенных возможностей. 49-летняя женщина, окончившая вуз более двух десятилетий назад, пишет:

Мне жаль, что я не ценила выпавшую мне возможность поступить в университет и не работала старательнее, чтобы получить более высокую степень.

Аналогичную картину мы наблюдаем в отношении решений, связанных с заботой о здоровье, в том числе с плохими пищевыми привычками и пренебрежением физическими упражнениями. Они тоже, постепенно накапливаясь, ставят под угрозу основы человеческой жизни. Во Всемирном исследовании сожалений респонденты с шести континентов говорили о том, что жалеют, что употребляли табак, особенно с раннего возраста. В частности, вот что говорит 39-летний колумбиец:

Я жалею, что так много курил всю жизнь, хотя прекрасно знал, что это вредно и для моего здоровья, и для окружающей среды. Я выкуривал по пачке в день, а то и больше. Курение якобы помогало мне справляться с разочарованиями и тревогой.

В сфере психического здоровья сожаления об основах часто свидетельствуют о неспособности понять суть проблемы

---

и обратиться за помощью. 43-летний мужчина из Орегона рассказывает об этом так:

Мне жаль, что в 20 лет я не воспринимал всерьез свое психическое здоровье и из-за этого совершенно перестал уважать себя.

Многие люди, предпринявшие шаги по восстановлению пошатнувшихся психологических основ, сожалели, что не сделали этого раньше. 44-летняя женщина из Аризоны говорит:

Мне жаль, что я не нашла хорошего психотерапевта 10 или 15 лет назад.

А вот о чем жалеет 57-летний человек из Орегона:

Что я не начал принимать антидепрессанты в 2002 году, когда мне их впервые назначили, а откладывал до 2010 года. Они стали настоящей находкой, и, если бы я начал принимать их раньше, эти восемь лет могли бы пройти совершенно иначе.

В каждое из этих сожалений встроено решение. Если описать сожаления об основах можно при помощи всем известной басни, то ответ на них заключен в древней китайской пословице: «Лучшее время, чтобы посадить дерево, было 20 лет назад. Второе лучшее время — сегодня».

## Основы и ошибка атрибуции

Сожаления об основах сложнее, чем три остальных типа глубинных структур сожаления, о которых я расскажу в следующих главах. Вспомните, чем сожаление отличается

---

от разочарования, — наличием личной ответственности. Разочарование относится к тому, что вы не можете контролировать. Ребенок, который, проснувшись, не находит подарка от Зубной феи, *разочарован*. Сожаления же относятся к тому, что связано с вашей виной. Родители, которые забыли забрать зуб ребенка и положить вместо него подарок, *жалеют о своем промахе*. Но в таких вопросах, как физическое здоровье, уровень образования и финансовая безопасность, граница между личной ответственностью и внешними обстоятельствами довольно расплывчата.

Вы имеете избыточный вес потому, что выбрали неправильное питание, или потому, что никто не научил вас пытаться правильно — и уж тем более не подал пример? У вас крохотный пенсионный счет потому, что вы слишком легкомысленно тратили деньги, или потому, что в начале карьеры выплачивали кредит за обучение и у вас не было никакой, даже крохотной, финансовой подушки? Вас отчислили из вуза потому, что вы все время списывали, или потому, что посредственная школа, где вы учились, не подготовила вас к суровым университетским реалиям?

Одно из самых распространенных когнитивных искажений, своего рода ошибки ошибок — это так называемая «фундаментальная ошибка атрибуции». Пытаясь объяснить чье-то поведение, люди, особенно живущие на Западе, часто приписывают поведение человека его личности и характеру, а не ситуации и обстоятельствам<sup>5</sup>. Так, если обратиться к классическому примеру, когда какой-то водитель подрезает нас на дороге, мы сразу предполагаем, что он придурок. Мы никогда не думаем, что он, может быть, торопится в больницу. Или во время презентации, если человек ведет себя неуверенно, мы решаем, что он нервный от природы, а не что у него просто мало опыта публичных выступлений. Мы слишком много причин находим в личности и слишком мало — в ситуации.

---

С рассматриваемой категорией сожалений происходит нечто подобное: *ошибка атрибуции основ*. Мы приписываем эти неудачи — свои и окружающих — личному выбору, в то время как они зачастую являются следствием не зависящих от нас обстоятельств\*. Таким образом, чтобы поправить те ситуации, с которыми связаны наши сожаления об основах, или избежать их, надо не столько изменить человека, сколько перенастроить ситуацию, обстоятельства и среду этого человека. Мы должны на каждом уровне — в государстве, обществе и в семье — создать условия для улучшения основных выборов индивидов.

Именно это пытается делать Джейсон Дрент.

## Уроки цикады

На своей нынешней работе Джейсон курирует кадровую политику и программы у ритейлера, на которого работает более тысячи сотрудников, среди которых много молодежи. Он воспринимает эту работу как свою миссию (чего не наблюдалось в молодости, когда он торговал DVD-плеерами в Best Buy). «Я помогаю им понять многие житейские основы. Я не единственный, у кого с этим было тяжело», — говорит он.

Джейсон объясняет сотрудникам, как важно развивать свои навыки и связи, а также — как вы догадались — понемногу

---

\* Это особенно актуально в применении к бедности и другим депривациям. В замечательной книге «Нужда: Почему иметь слишком мало может значить очень много» (Scarcity: The New Science of Having Less and How It Defines Our Lives) ее авторы, Сендрхил Муллайнатан и Эльдар Шафир, показывают, что нехватка времени, денег или возможностей так перегружает пропускную способность нашего мозга, что это может помешать нам принимать разумные решения, ориентированные на будущее.

---

откладывать на будущее с каждой зарплаты. Он советует им планировать финансы, потом показывает, как это делать, и старается сам следовать своим советам.

«Я честно признаюсь, что мне 43 года и у меня нет никаких накоплений. И мне жаль, что, когда я был моложе, 43-летние люди не были так же честны со мной, — говорит он. — Я рассказываю коллегам поучительную историю про цикаду».

Все глубинные структуры сожаления указывают на потребность и преподают урок. Сожаления об основах обнажают человеческую потребность в стабильности: каждому из нас нужна базовая инфраструктура благополучия в сфере образования, финансов и здоровья, которая снизит уровень психологической неопределенности и высвободит время и умственную энергию для поиска возможностей и смыслов.

Этому уроку уже два с лишним тысячелетия. Думайте наперед. Работайте. Начните прямо сейчас. Помогите себе и другим людям стать муравьями.

---

---

«В 13 лет я бросил занятия саксофоном, потому что мне казалось, что это не круто. Прошло 10 лет, и до меня дошло, как сильно я ошибался».

*Мужчина, 23 года, Калифорния*

«В молодости я считал, что работа по 18 часов в день шесть дней в неделю поможет мне достичь успеха. Вместо этого я разрушил свой брак и подорвал здоровье».

*Мужчина, 68 лет, Вирджиния*

«Я жалею, что на моей свадьбе не присутствовала мама. Мой жених был военным, и нам пришлось срочно заключить брак в Оклахоме, а это очень далеко от Огайо. Мама тяжело болела и умерла месяц спустя. Я могла бы подать ей счастье увидеть меня у алтаря, а я проявила эгоизм и ничего для этого не сделала».

*Женщина, 51 год, Огайо*

---

## Сожаления об отваге

Ноябрьским вечером 1981 года 22-летний американец Брюс ехал в поезде, пересекавшем Францию с юга на север. В Париже на соседнее с ним место села молодая женщина. Брюс плохо говорил по-французски, но женщина хорошо владела английским, и они разговорились.

Предыдущий год Брюс провел в Европе. Он гостил у семьи шведов, перебивался случайными заработками и автостопом колесил по континенту. В тот момент он направлялся в Стокгольм, откуда должен был лететь назад в США. Он спешил: его железнодорожный проездной действовал лишь до следующего дня.

Женщина, брюнетка на пару лет моложе его, была из Бельгии. Она работала в Париже няней по программе Au-Pair и ехала домой в краткий отпуск.

Разговор завязался легко, вскоре они дружно смеялись. Потом играли в виселицу и разгадывали кроссворды. И — держались за руки.

— Казалось, мы были знакомы сто лет, — рассказал мне недавно Брюс. — Я никогда больше не ощущал ничего подобного.

Поезд шел. Часы летели. Незадолго до полуночи, когда поезд подходил к бельгийской станции, женщина поднялась и сказала: «Мне пора».

---

— Я выйду с тобой! — ответил Брюс.

— О Боже, — откликнулась она, — отец меня убьет.

Они прошли по проходу к дверям вагона. Поцеловались. Брюс судорожно накарябал свое имя и техасский адрес родителей на каком-то обрывке бумаги и протянул ей. Двери открылись. Она вышла. Двери закрылись.

— А я просто остался стоять потрясенный, — рассказывает Брюс, которому сейчас уже за 60. Он просил не называть его фамилию.

Когда он вернулся на место, попутчики спросили его, почему он не вышел вместе со своей девушкой.

— Мы только что познакомились, — ответил им Брюс. Он не знал даже ее имени. По его словам, они не представились, потому что это казалось ненужным: они и так знали все друг о друге.

На следующий день, добравшись до Стокгольма, Брюс сел на самолет в США.

А отвечая на вопросы Всемирного исследования сожалений 40 лет спустя, пересказал эту историю и подытожил: «Я больше никогда ее не видел — и всю жизнь жалел, что не вышел тогда из поезда».

Если сожаления об основах вызваны неспособностью планировать наперед, прилежно работать, доводить дела до конца и создавать устойчивую основу своей жизни, то сожаления об отваге — их антипод. Они вызваны неспособностью надежно опереться на эту основу — и использовать ее как трамплин к полноте жизни. Порой сожаления об отваге обусловлены совокупностью принятых и непринятых решений, иногда их запускает одно-единственное происшествие. Но во всех случаях они ставят перед нами один и тот же вопрос: перестраховаться или рискнуть?

Сожаления об отваге — это про то, что мы предпочли не рисковать. На первых порах это может принести облегчение.

---

Изменения, о которых мы мечтаем, могут казаться слишком резкими, слишком разрушительными, слишком рискованными — черезчур сложными. Но в конечном итоге сделанный нами выбор приносит разочарование из-за контрфактуальной реальности, в которой мы оказались смелее и в итоге — более довольными своей жизнью.

Сожаления об отваге звучат так: *«Если бы я только рискнул...»*

## Говорить громко и прямо

Сожаления об отваге начинаются с неслышимого голоса. Зак Хассельбарт, 32-летний менеджер по потребительскому кредитованию из Коннектикута, так описал это для Всемирного исследования сожалений:

Я позволил страху перед тем, что скажут другие люди, помешать мне быть более общительным в старших классах. Мне жаль, что я не использовал представлявшиеся мне возможности и был таким застенчивым.

«В тот момент, — сказал мне Зак в интервью, — казалось, что мир рухнет, если меня отвергнут. Что мир рухнет, если мне ответят отказом». В итоге он опустил голову, стараясь говорить поменьше и быть понезаметнее. Позднее благодаря своему более смелому другу по колледжу Зак отчасти победил в себе склонность к такому поведению. Но он до сих опор корит себя за упущеные возможности и за бездействие там, где он мог бы оказаться полезен.

Несколько респондентов нашего исследования сформулировали это практически дословно так же, как 35-летний мужчина

---

из Британской Колумбии, сожалеющий, что «не научился отстainять себя... в любви, в школе, в семье и на работе». Некоторые назвали это «страхом перед собственным голосом». Огромное число людей всех возрастов и национальностей сожалели, что были «слишком замкнуты».

Интроверсия и экстраверсия — это сложная тема, в том числе и потому, что стереотипы в этой области сильно отличаются от позиции официальной науки. Устоявшееся мнение, подкрепленное популярностью таких тестов, как опросник типологии Майерс–Бриггс, гласит, что все мы или интроверты, или экстраверты. Но специалисты по психологии личности — учёные, исследующие этот вопрос вот уже более 100 лет, — давно показали, что большинство людей сочетает в себе и те и другие характеристики. Интроверсию и экстраверсию нельзя считать бинарными типами личности. Этую характеристику лучше описывать как спектр, в котором около двух третей населения локализуются где-то посередине<sup>1</sup>. Тем не менее практически никто ни на этапе количественного, ни на этапе качественного исследования не жаловался на избыток экстраверсии, в то время как на склонности, тяготеющие к противоположному краю шкалы, жаловались многие.

Например, мужчина из Калифорнии сожалел, что «оправдывал своей интровертностью» то, что «избегал высказывать свое мнение» в школе, на работе и даже «во время спортивных соревнований».

Вот что рассказала 48-летняя женщина из Вирджинии:

Я жалею, что позволила своим застенчивости и интровертности... помешать мне выйти на более крупный рынок, где было гораздо больше возможностей для трудоустройства, проведения досуга и общения по сравнению с местом, где я живу сейчас.

---

А вот свидетельство 53-летнего мужчины из Великобритании:

Я жалею, что в подростковом и юношеском возрасте был слишком застенчивым и предупредительным, всегда осторожничал, как бы кого не обидеть. Я мог бы быть смелее и настойчивее, и тогда мой жизненный опыт был бы глубже.

Как выраженный амбиверт, предпочитающий общество тихих людей, я ликовал, наблюдая за тем, как другие критиковали «экстравертный стандарт» западной культуры. И все же факты свидетельствуют о том, что попытки хоть сколько-нибудь продвинуться в этом направлении могут оказаться полезны. Так, к примеру, Сет Марголис и Соня Любомирски из Калифорнийского университета в Риверсайде показали, что, если попросить людей в течение недели просто вести себя как экстраверты, их самочувствие заметно улучшается<sup>2</sup>.

А многие люди, преодолевшие свой страх и позволившие себе хоть малую толику безрассудства, в свою очередь свидетельствуют, что это их изменило. Вот мнение 56-летней женщины из Северной Каролины:

Я не умела проявлять собственный голос до тех пор, пока у меня не появились дети и я не стала их голосом. До этого, особенно в школе, я никогда ничего не говорила в коллективах, где заправляли хулиганы или злые дети. Тогда я не знала, как высказаться открыто. Я бы хотела не быть такой тихоней в те времена.

---

## Подняться выше и выйти за рамки

Через несколько месяцев после встречи в европейском поезде, когда Брюс жил в городе Колледж-Стейшн в Техасе, он получил пересланный матерью конверт с французской маркой и парижским почтовым штемпелем. Вложенный в него лист бумаги был сверху донизу исписан неровным почерком.

Английский язык, на котором было написано письмо, не был безупречен: возможно, поэтому уловить его смысл оказалось непросто. Теперь Брюс знал имя той женщины — ее звали Сандрा, — но не более того. «Наверное, это звучит безумно, но я улыбаюсь каждый раз, как думаю о тебе, — писала Сандрा. — Уверена, что ты понимаешь мои чувства, хоть мы и едва знакомы». Текст казался исполненным нежности, если не считать странного небрежного завершения: «Хорошего дня!» Сандрा не указала ни своей фамилии, ни обратного адреса.

В доинтернетную эпоху начала 1980-х годов это делало дальнейшую коммуникацию невозможной. Для Брюса дверь словно приоткрылась — и снова захлопнулась.

Он не попытался разыскать ее и выбросил письмо.

«Я подумал, что мне нельзя его хранить, — рассказал он мне, — потому что иначе я буду все время к нему возвращаться».

Боль сожалений об отваге — это боль «А что, если бы?...». Томас Гилович, Виктория Медвек и другие ученые неоднократно показывали, что люди жалеют о несделанном больше, чем о сделанном, особенно в долгосрочной перспективе. «У прискорбных бездействий... срок полураспада существенно больше, чем у достойных сожаления поступков», — говорят Гилович и Медвек в одной из своих ранних работ<sup>3</sup>. А в моем собственном Американском исследовании сожалений количество тех, кто жалел о своем бездействии, почти в два раза превышало число жалевших об ошибочных действиях. Другие исследования также

---

показывают, что сожаления о бездействии преобладают даже в менее индивидуалистических культурах, например в таких странах, как Китай, Япония и Россия<sup>4</sup>.

Основная причина такой диспропорции состоит в том, что, действуя, мы знаем, как развивались события дальше. Мы видим результат, и это может сократить период полурастапа нашего сожаления. Но когда мы ничего не предпринимаем — когда не выходим из метафорического поезда, — мы можем лишь предполагать, что бы случилось потом. «Бездействие, о котором мы сожалеем, как будто все еще живо, все еще с нами, все еще недосоздано, в отличие от вызывающих сожаление действий, и именно поэтому мы чаще о них вспоминаем», — говорят Гилович и Медвек<sup>5</sup>. Американский поэт Огден Нэш в длинном стихотворении о разнице между сожалением о совершенном и об упущенном описал это так:

По сравнению с первым второй вид греха —  
Грех Упущения — тусклый и бледный,  
Но зато он самый зловредный<sup>6\*</sup>.

Последствия действий очевидны, конкретны и ограничены. Последствия бездействия расплывчаты, абстрактны и безграничны. Бездействие, откладывая яйца нам под кожу, порождает бесконечное сомнение.

Может быть, именно поэтому так распространены сожаления об отваге в связи с романтическими отношениями. Кажется, я мог бы, опираясь на сотни записей, создать собственное приложение для смартфона, эдакий тиндер-для-сожалений.

---

\* Поэтический перевод Ирины Комаровой. Дословный перевод: «Он откладывает яйца у вас под кожей». — Прим. пер.

---

Вот, к примеру, 37-летний мужчина из Ирландии:

В колледже я познакомился с совершенно потрясающей женщиной — и так никогда и не набрался смелости пригласить ее на свидание.

Или 60-летняя женщина из Оклахомы, которая жалела, что

...не позвонила тому, в кого была влюблена целых 45 лет.

А вот 65-летний калифорнийец, жалеющий,

...что не пригласил ее на свидание. Это могло бы изменить всю мою жизнь.

Сожаления об отваге так живучи, потому что оставляют огромный простор для контрфактуальных возможностей. Что, если бы тем ноябрьским вечером Брюс вышел из поезда вместе с Сандрай? Возможно, его ждал бы недолгий предрождественский роман. А может, он прожил бы жизнь в Европе, а не на Северо-Западном побережье Тихого океана, куда его занесло в итоге. Или, может, даже завел несколько бельгийско-американских детей, которые бы откровенно скучали, в сотый раз слушая сентиментальную историю о том, как познакомились их родители.

В основе всех сожалений об отваге лежит неиспользованная возможность роста. Упущеный шанс быть более счастливым, более смелым, более разносторонним человеком, чем стал. Упущеный шанс достичь каких-то важных целей за ограниченный промежуток единственной жизни.

Профессиональная сфера, которой мы отдаем больше половины своего бодрствования, оказалась особенно благодатной

---

почвой для таких сожалений. Одна 33-летняя жительница ЮАР выразила мнение многих, написав:

Я жалею, что в начале карьеры мне не хватало мужества быть смелее и я слишком заботилась о том, что обо мне подумают люди.

Зак Хассельбарт — один из тех, кто жалел, что был слишком застенчив в юности, — вспоминает о молодости, проведенной в Олбани, столице штата Нью-Йорк: «В Олбани вы сначала устраиваетесь на работу. Потом работаете на благо штата Нью-Йорк. Через 20 лет выходите на пенсию. Получаете ее сколько-то времени, а потом умираете», — говорит он в интервью. В такой обстановке всегда проще выбрать комфорт, труднее — приложить усилие и вырваться в неизвестность. Родной отец Зака тоже практически не рисковал. Но своему сыну посоветовал слушать его слова, а не подражать действиям. А сказал он ему: «Не перестраховывайся».

Многие «перестраховщики» в более зрелые годы оценивают свой выбор и жалеют, что не рискнули. 56-летний мужчина из Пенсильвании жалеет, что «остался в своей нынешней фирме, хотя еще 14 лет назад знал, что эта работа его не устраивает»: точь-в-точь, как 53-летний британец, сожалеющий, что «не ушел со своей надежной работы и не прислушался к внутреннему голосу, чтобы остаться верным основным своим ценностям». 54-летняя женщина из Орегона жалеет, что «когда было под 40, не оказалась смелее и не устроилась на работу в другом регионе». И обобщает свое сожаление одним словом: «Осела».

Одним из самых распространенных сожалений смелости оказалась жалость о не начатом собственном бизнесе. Проработав много лет в крупной фармацевтической компании, Николь

---

Серена открыла собственное дело, консалтинговую и обучающую компанию недалеко от Торонто. Сожалеет же она о том, что не сделала этого раньше.

«Мне стоило более смело действовать в начале своей карьеры, — признается один калифорнийский предприниматель. — В конечном итоге я достиг своей цели, но потерял уйму времени, пока прислушивался к авторитетам».

Некоторые респонденты, открывшие собственный бизнес и прогоревшие, выразили сожаление о том, что слишком сильно рискнули. По их словам, они потерпели неудачу из-за того, что им не хватило ума, квалификации или понимания специфики предпринимательства. Но эти люди оказались в явном меньшинстве по сравнению с теми, кто жалел, что так и не решился на этот шаг. Многие даже надеялись, что им выпадет второй шанс. Так, в 1997 году, на заре интернета, Даг Лондерс основал в центральной части Флориды компанию по веб-обучению. Предприятие «просуществовало несколько лет, а потом разорилось», говорит он.

Я упал с лошади и решил, что верховая езда не для меня.  
И провел следующие 20 лет жизни, придерживая стремена  
для других. Я жалею, что больше так и не сел на лошадь.  
В свои 57 лет я по-прежнему размышляю, как это сделать.

Для некоторых людей шанс развития, упущеный из-за неготовности рискнуть, связан с профессией. Но для большинства — с личностной сферой. Во многих сожалениях об отваге проявляется стремление развиваться, продиктованное не pragmatischen соображениями, а ощущением внутренней ценности развития как такового. Так, сотни участников опроса, никогда отказавшиеся от возможности путешествовать, указали именно это решение как то, о чем они больше всего жалеют.

---

Если мое приложение для знакомств между сожалеющими не выстрелит, я, пожалуй, запущу аналог сайта Expedia со специальными коммерческими предложениями для сожалеющих выпускников колледжей, отказавшихся некогда от обучения за границей.

«Больше всего я жалею не о плохих или дурацких своих поступках, а о том, чего не сделала», — рассказывает Джемма Уэст из Аделаиды (Австралия):

Мое самое большое сожаление — это то, что в 18 лет я не отправилась налегке в путешествие по Европе, как это принято у молодых австралийцев. Я струсила — и в итоге моя лучшая подруга поехала с кем-то другим.

47-летняя женщина из Юты рассказывает:

Я жалею, что мало путешествовала в молодости, когда у меня еще не было ипотеки, ребенка, «серезной» работы и всех взрослых обязанностей. Потому что сейчас я уже не могу этого себе позволить.

А вот свидетельство 48-летнего мужчины из Огайо:

Я жалею, что не был более рисковым... не находил времени на то, чтобы путешествовать, познавать и на собственном опыте испытать побольше всего, что есть в мире. Я позволил страху перед разочарованием определять мои поступки и больше старался соответствовать чужим ожиданиям, чем своим собственным. Я вечно был «дисциплинированным бойцом» и вкалывал, чтобы заслужить одобрение окружающих. У меня вполне благополучная жизнь — но я хотел бы, чтобы в ней было больше впечатлений,

---

которыми я мог бы делиться с другими. Может, когда-нибудь...

Как видно из этой истории с мужчиной из Огайо, сожаления об отваге часто связаны с познанием. И одна из самых важных сфер познания, по сообщениям респондентов, — это самопознание. На то, чтобы быть собой, нужна смелость. А если быть собой не выходит, то и развитие останавливается. Красноречивее всего это продемонстрировали несколько десятков наших респондентов со всего мира, описавших самое большое свое сожаление одной и той же фразой: «Не был верен себе».

Люди, отстаивавшие свою самость, редко жалели об этом, даже если их идентичность шла вразрез с доминирующей культурой. Люди, подавлявшие свою личность, говорили о том, что лишили себя возможности жить полной жизнью.

Вот, скажем, как эта 50-летняя женщина из Массачусетса:

Будучи представительницей меньшинства и иммигранткой, я не отстаивала свои права и не просвещала людей, когда те смеялись надо мной из-за моего акцента, цвета кожи и культурных особенностей.

Порой самое отважное действие — это использовать собственный голос так, что это не понравится другим людям, но откроет нам самим новые горизонты.

---

## Поезда, самолеты и самореализация

Брюс так и не выбросил письмо Сандры. Он хотел. Он даже считал, что сделал это. Но после одной из наших бесед, порывшись в старых коробках, он обнаружил его в куче бумаг. Он 40 лет не перечитывал его. «Я сразу вспомнил почерк Сандры. Ее караули казались знакомыми по тем играм на бумаге, в которые мы играли тогда», — рассказал он. И даже прислал мне отсканированную копию этого письма.

А вот жене он его не показал. Брюс женат с середины 1980-х годов, у него двое взрослых детей. Но он никогда не рассказывал жене о той встрече в поезде и ничего не говорил ни о Сандре, ни о письме. Не то чтобы он считал, что она считет это изменой. Скорее из страха перед тем, что могло бы обнаружиться при таком разговоре.

— Я не могу сказать, что разочарован своим браком, но он складывался очень непросто, — говорит Брюс. — Есть масса аргументов в пользу того, чтобы оставаться вместе. В том числе то, что ты это пообещал.

— Думали ли вы когда-нибудь о том, как бы все повернулось, если бы тогда в Бельгии вы вышли из поезда? — спросил я.

— Конечно. Но я не позволяю себе слишком много думать об этом, чтобы не вызвать к жизни новые сожаления. Я не собираюсь раскручивать из одного сожаления огромную спираль множества сожалений! — отшутился он.

И все же, перечитав письмо, он поместил объявление в разделе «Поиск знакомых» парижской версии газеты электронных объявлений в слабой надежде найти Сандру. Робкий луч, отправленный через 40-летнюю мглу, последняя попытка найти ответ на вопрос: «Что было бы, если бы?..»

---

Если они вновь встретятся — когда-то юные попутчики, которым теперь за 60, — то Брюс уже не повторит ту же ошибку. Он воспользуется шансом побить с ней, чем бы это ни обернулось.

Все глубинные структуры сожаления проявляют потребность и преподносят урок. В случае сожалений об отваге скрывающаяся за ними потребность — это рост: развиваться как личность, наслаждаться многообразием мира, приобрести уникальный опыт, выходящий за рамки повседневности.

Урок прост: выскажитесь. Первым пригласите на свидание. Отправьтесь в это путешествие. Начните свое дело. Сойдите с поезда.



---

---

«Я жалею, что не подрался с тем мальчишкой по имени Рэй летом 1991 года. Я ушел и до сих пор переживаю, что не постоял за себя».

*Мужчина, 44 года, Небраска*

«Я жалею, что сделала аборт. Я была молода, училась в колледже и просто струсила; но это решение до сих пор не дает мне покоя».

*Женщина, 34 года, Индиана*

---

## Нравственные сожаления

Кейлин Виджиано была замужем всего год, когда у них на пороге появился недавний друг семьи. Ей было 21. Они со Стивеном, ее нынешним мужем, познакомились в старшей школе, а росли в одном квартале на окраине Чикаго, принадлежа к одному дружескому кругу, где все чувствовали себя одной большой семьей. Но сейчас они жили в глубинке Южной Калифорнии, в двух часах езды до Аризоны, где в морской пехоте служил Стивен. Жизнь Кейлин была трудной. Когда Стивен отправился на учебные сборы, Кейлин бросила школу медсестер и поехала следом за ним сначала в Вирджинию, а потом в эту глушь посреди пустыни, где ей практически не с кем было общаться.

Друг, тоже морской пехотинец, приехал в то время, когда Стивена заведомо не было дома. Он сказал Кейлин (и это была неправда), будто бы Стивен говорил приятелям, что разлюбил Кейлин и собирается ее бросить. Молодая, одинокая и ранимая Кейлин поверила этим словам. Они немного выпили вместе, потом выпили еще. И все это закончилось тем, о чем два года спустя Кейлин написала во Всемирном исследовании сожалений:

Я жалею, что изменила своему мужу. Эта минутная слабость не стоила тех страданий, которые она повлекла.

---

Джоэл Клемик был женат уже 11 лет, когда однажды октябрьским вечером его жена Кристи получила анонимный звонок. Джоэлу в этот момент было 35, Кристе — 32, они жили в небольшом городке в центральной части Канады, где оба выросли. У них было трое детей. По окончании школы Джоэл работал укладчиком полов, однако в первые годы после женитьбы пара влилась в местную общину Христианского и миссионерского альянса — и направление его деятельности круто поменялось. Джоэл поступил в семинарию и вот-вот должен был получить диплом богослова. Кроме того, он работал в церкви помощником пастора.

В тот вечер звонивший рассказал Кристе, что Джоэл встречается с другой женщиной (так оно и было). Криста потребовала от мужа объяснений. Джоэл все отрицал. Она настаивала. Он продолжал отрицать. Она продолжала настаивать. В конце концов он признался. Криста выгнала его из дома. Вскоре об измене Джоэла узнали в церкви и совет управляющих уволил его. Вот как описывает свое самое крупное сожаление сам Джоэл:

Я вступил во внебрачную связь, которая стоила мне внутренней цельности, работы и дружбы и из-за которой я чуть не потерял семью, магистерскую степень и веру.

Нравственные сожаления составляют самую немногочисленную группу среди четырех глубинных структур сожаления — их всего лишь порядка 10% от общего числа сожалений. Но для многих из нас именно они самые мучительные и преследуют нас дольше всего. Вдобавок они устроены сложнее, чем другие базовые сожаления. Большинство согласно, что заботиться о прочной опоре в жизни — например, прилежно учиться или откладывать деньги — разумно. Многие подтверждают важность отваги — начать

---

свое дело вместо устройства на скучную работу, путешествовать вместо того, чтобы валяться на диване. Но у нас с вами, как и у восьми миллиардов других людей по всему миру, нет единого представления о том, что такое «быть нравственным».

В результате нравственные сожаления имеют общую базовую структуру с остальными категориями: они возникают на развилке двух путей. Но затрагивают они более широкий спектр ценностей. Например, перед нами может встать выбор — отнестись к кому-то с заботой или причинить ему вред. А порой выбор состоит в том, следовать ли правилам или нарушить их. Иногда приходится выбирать, оставаться ли верным группе или предать ее; уважать ли тех или иных людей и институции или отказать им в повиновении; беречь ли то, что священно, или осквернить его.

Но вне зависимости от конкретики мы в решающий момент выбираем то, что наша совесть считает неправильным. Мы делаем больно другим людям. Мы лжем, потворствуем злу или нарушаем базовые принципы справедливости. Нарушаем данные нами же клятвы. Не уважаем руководителей. Принижаем то, что должны почитать. И хотя поначалу этот выбор может доставлять удовольствие и даже воодушевлять, со временем он начинает мучить нас.

Нравственные сожаления звучат следующим образом: «*Если бы я тогда поступил правильно...*»

## Что есть нравственность

Порой нам случается прочитать книгу, которая переворачивает наше миропонимание. Для меня одной из таких книг стала работа Джонатана Хайдта «Праведный разум: Почему хороших людей разделяют политика и религия», опубликованная в 2012 году<sup>1</sup>. Хайдт — специалист в области социальной психологии, сейчас

---

он работает в Нью-Йоркском университете. Начал свою академическую карьеру с изучения психологии морали. В книге, о которой я говорю, он, опираясь на свои и чужие исследования, анализирует то, как люди определяют, какой поступок хорош, а какой плох.

«Праведный разум» обратил мое внимание на работы, о которых рассказывал Хайдт, и они перевернули мое представление о двух ключевых факторах этого процесса.

Во-первых, я долго считал, что, сталкиваясь с вопросами, связанными с моральной оценкой (допустима ли смертная казнь? можно ли легализовать эвтаназию?), мы обдумываем их и делаем вывод на основании умозаключений. Мы рассматриваем эти вопросы так, как делает это судья, оценивающий аргументы за и против, а потом выносящий обоснованное решение. Но исследование Хайдта показывает, что это совершенно не так. Напротив, когда мы размышляем о вопросах нравственности, у нас возникает мгновенная, инстинктивная, эмоциональная реакция, определяющая, что правильно, а что нет, и затем с помощью разума мы обосновываем это интуитивное убеждение<sup>2</sup>. Наш рациональный ум — не выносящий беспристрастное суждение юрист в черной мантии, каким я считал его; нет, он всего лишь пресс-секретарь нашей интуиции. Его задача — защищать босса.

Второй аспект, в котором эта книга перевернула мои представления, очень важен для этой книги. Хайдт показывает, что мораль гораздо шире и разнообразнее, чем обычно считают многие светские левоцентристы на Западе. Представьте себе, что я — вслед за Хайдтом и Джесси Грэмом из Университета Южной Калифорнии, а также Брайаном Носеком из Университета Вирджинии — задам вопрос, можно ли «воткнуть булавку в руку незнакомого ребенка»<sup>3</sup>. Каждый из нас — будь он хоть либерал, хоть консерватор, хоть центрист — скажет, что нет. Как можно оправдать причинение вреда невинному ребенку?

---

То же самое случилось бы, спроси я о моральности кражи денег из кассы, пока кассир отвернулся: почти все согласились бы, что так делать тоже нельзя. Когда речь идет о немотивированном причинении зла другим людям, равно как о лжи, предательстве или воровстве, люди любого происхождения и убеждений обычно единодушны в оценке того, что нравственно, а что нет.

Но для многих приверженцев консервативной политики, не говоря уж о множестве народов за пределами Северной Америки и Европы, нравственность не ограничивается добродетелями заботы и справедливости. К примеру, можно ли детям спорить с родителями? Звать взрослых по имени? Может ли американец отказаться от своего гражданства и бежать на Кубу? Можно ли выбросить Библию или Коран в помойку? Может ли женщина сделать аборт, мужчина — жениться на мужчине, человек любого пола — иметь нескольких супругов? На эти вопросы вам по-разному ответят у баптистов или унитаристов — равно как и в округе Блаунт штата Алабама и в Беркли, что в Калифорнии. И дело не в том, что одна группа добродетельна, а другая аморальна. Причина в том, что одна группа трактует мораль более узко (не причинять вред и не обманывать других людей), а вторая — более широко (не причинять вред и не обманывать других, но также еще хранить верность своей группе, уважать авторитеты и почитать святыни).

Хайдт и его коллеги называют эту идею «теорией моральных основ»<sup>4</sup>. Опираясь на знания из области эволюционной биологии, культурной психологии и некоторых других наук, они показывают, что нравственные суждения опираются на пять столпов:

- **Забота / вред:** Дети более уязвимы, чем детеныши других животных, поэтому люди посвящают их защите много времени и усилий. В результате эволюция выработала

---

у нас этику заботы. Те, кто поддерживает и защищает слабых, добры; те, кто причиняет им боль, жестоки.

- **Справедливость / обман:** Успех нашего вида постоянно зависел от сотрудничества, включая обмены, которые специалисты по эволюции называют «взаимным альтруизмом». Это означает, что мы ценим тех, кому можем доверять, и презираем тех, кто обманывает наше доверие.
- **Групповая солидарность / измена группе:** Наше выживание зависит не только от наших собственных действий, но и от сплоченности нашей группы. Вот почему верность своей команде, группе или нации вызывает уважение, а отречение от своего племени обычно подвергается осуждению.
- **Власть / низвержение авторитетов:** У приматов иерархия помогает обеспечить членов группы пищей и защищает их от агрессии. Те, кто подрывает иерархию, могут подвергнуть риску всех членов группы. Если распространить этот эволюционный импульс на человеческую мораль, то добродетелями становятся такие качества, как почтение и послушание вышестоящим<sup>5</sup>.
- **Чистота / осквернение:** Нашим предкам приходилось бороться со множеством патогенов — от *Mycobacterium tuberculosis* до *Mycobacterium leprae*\*. В результате эволюции мы развили способность избегать их, а также сформировали так называемую «поведенческую иммунную систему», предохранявшую от значительного числа «скверн», понимаемых как нарушение чистоты. В сфере

---

\* *Mycobacterium tuberculosis* — туберкулезная палочка, *Mycobacterium leprae* — палочка Хансена (бактерия, вызывающая проказу). — Прим. *nep*.

---

морали, по словам одной исследовательской группы, «забота о чистоте однозначно предсказывает (помимо других оснований и демографических характеристик, таких как политическая идеология) позицию культурной войны по отношению к однополым бракам, эвтаназии, абортам и порнографии»<sup>6</sup>.

Теория моральных основ не утверждает, что забота важнее чистоты, или что авторитет важнее справедливости, или что вам надлежит использовать один набор оснований, а не другой. Она просто описывает, как люди оценивают моральность поступков. Это описательная, а не назидательная теория. Но ее описательная сила очень внушительна. Она не только изменила мое понимание как человеческого мышления, так и современной политики, но и подсказала элегантный способ толкования наших нравственных сожалений.

## Пять грехов, достойных сожаления

Обман. Неверность. Кража. Предательство. Святотатство. Порой представленные в опросах нравственные сожаления читаются как рабочие заметки для обучающего видео по десяти заповедям. Но все многообразие сожалений этого типа, о которых рассказывают люди, удается структурировать, если приложить к нему те пять моральных рамок, которые я перечислил выше. Большинство сожалений умещается в две рамки, но и еще две из них тоже встречаются весьма часто.

### 1. Вред

В 1920-х годах, когда социологи Роберт и Хелен Линд в своей классической работе «Мидлтаун» начали долгосрочный проект

---

по изучению духа американского среднего класса, они выбрали местом его воплощения Манси в штате Индиана<sup>7</sup>. В каком-то смысле он до сих пор остается типичным американским городком. И именно в нем Стив Робинсон стал участником того, что зачастую оказывается квинтэссенцией американского детства: школьного буллинга.

Стив переехал в окрестности Манси, когда учился в восьмом классе. Он был невысоким подростком, замкнутым и плохо социализированным. Но он компенсировал эти кажущиеся недостатки... превратившись в грозу школы. Он издевался над своими одноклассниками и дразнил их. Он затевал драки. В 16 лет он ударил одноклассника так, что сломал ему два передних зуба.

Сейчас, в 43 года, эта немотивированная агрессия вызывает у Стива самые глубокие сожаления.

Люди любых политических убеждений согласны: причинять боль тому, кто нас не провоцирует, неправильно. Так что неудивительно, что как в Американском исследовании сожалений, так и во Всемирном исследовании сожалений люди рассказывали о нравственных сожалениях, связанных с причинением вреда, намного чаще, чем о любых других. И самым распространенным злом оказалось издевательство. Даже десятилетия спустя сотни респондентов глубоко сожалели, что плохо обращались со своими сверстниками.

Так, 52-летний житель Нью-Йорка признался:

В седьмом классе я глумился над новеньkim. Он был из Вьетнама и почти не говорил по-английски. Это ужасно!

А вот что говорит 43-летняя женщина из Теннесси:

Я в средней школе высмеяла однокашника и обозвала его Зигги за то, что он был плотный и невысокий, с торчащими

---

светлыми волосами. Никогда не забуду выражение его лица в тот момент, когда он понял, что кличка приживется. Это было жестоко — до этого много лет травили меня, и я просто отыгрывалась на нем. Но я немедленно пожалела об этом и больше никогда ничего подобного не делала.

Стив сказал мне, что, перед тем как начать издеваться, он «сознавал, что этого нельзя делать». И все же делал. Он наслаждался вниманием. Упивался ощущением власти. Но он понимал и обратную сторону происходящего. На самом деле над ним самим порой измывались и дома, и в школе. «Я бывал по обе стороны баррикад и, зная, как мучительна травля, все равно травил других. Это то, о чем я больше всего жалею», — рассказал он.

В отличие от сожалений об отваге, нравственные сожаления чаще связаны с действиями, чем с бездействием. Но для некоторых людей оказалось достаточно просто быть свидетелем издевательств. Такова история Ким Кэррингтон.

Когда Ким было восемь лет, она ежедневно ездила на школьном автобусе из своего маленького городка в районе Айрон-Рейндж (Миннесота) в город побольше, где располагалась начальная школа. Каждый день автобус забирал еще одну девочку, жившую на ферме в еще большем захолустье. И каждый раз, когда эта девочка садилась в автобус, остальные дети зажимали носы, как будто от нее воняло, обзывались и не давали ей сесть.

Однажды Ким подвинулась, чтобы освободить место для затравленной девочки. Всю дорогу они дружески болтали, но из-за этого доброго поступка сама Ким в школе стала в этот день объектом травли. И на следующий день, когда девочка вошла в автобус, Ким не разрешила ей сесть рядом.

«Я предала саму себя, и это до сих пор снится мне по ночам и заставляет меня плакать», — говорит 50-летняя Ким, живущая

---

в Канзас-Сити. Та девочка вскоре перестала ездить на автобусе. «Мне жаль, — продолжает Ким, — что я с ней не подружилась. Что не заступилась за нее. Я плохо поступила, и у меня уже не было шанса это исправить».

Сожаления в этой подгруппе касались не только детской жестокости. Люди рассказывали, как оскорбляли коллег по работе, преследовали возлюбленных и терроризировали соседей. Большинство обид ограничивались словами, но некоторые были связаны и с рукоприкладством. И хотя буллинг считается типичным именно для Америки, эти сожаления оказались международными.

Вот что рассказывает 53-летний мужчина из Великобритании:

Когда мне было 18, я нанес физическоеувечье другому мужчине. Следующие 35 лет я провел, пытаясь спрятаться от жизни. Я трус.

А вот свидетельство 57-летнего мужчины из Южной Африки:

Я жалею, что сказал женщине, что бросаю ее потому, что она жирная. 30 лет спустя я просыпаюсь по ночам, не веря, что причинил тогда столько боли.

Причинять людям боль настолько неправильно, что многие люди пытаются использовать свое сожаление, чтобы в дальнейшем вести себя более достойно. «Когда оглядываешься на себя прежнего, становится стыдно, — говорит Стив. — Но, став взрослым, я стараюсь быть лучше». По окончании средней школы он получил образование в области психологии, сестринского дела и уголовного права. Сейчас Стив работает медбратьем в педиатрии и консультирует детей-правонарушителей. «В прошлом я плохо обращался с людьми и теперь хочу быть

---

им полезен, — сказал мне он. — Где-то внутри я сейчас очень горжусь тем, что помогаю людям ощутить себя в безопасности».

## 2. Обман

Кейлин и Джоэл, чьи истории я рассказал в начале этой главы, — далеко не единственные неверные супруги, рассказавшие о себе во Всемирном исследовании сожалений. Самым распространенным сожалением было раскаяние в причинении вреда другим людям, особенно в издевательствах. Но сожаления об измене, особенно супружеской, заняли второе место с небольшим отрывом. По этому поводу тоже единодушны большинство людей и культур: мы должны говорить правду, выполнять свои обещания и соблюдать правила игры, о которых договорились.

Иногда люди признавались в том, что обманом присвоили чужие вещи: таковы и 16-летний подросток из Калифорнии, жалеющий, что «украл деньги из копилки», и 51-летний мужчина из Румынии, написавший: «Мне стыдно, что в армии я украл губную гармошку у одного из своих сослуживцев».

О нечестности во время учебы люди жалеют хоть и нечасто, но тоже в очень разном возрасте. Это и 22-летняя жительница Вирджинии, признавшаяся, что жалеет о том, что списывала в школе, и 68-летний мужчина из Нью-Джерси, написавший: «Я жалею, что помог одному знакомому списать тест по математике... Я был первокурсником и не понимал, как правильно поступить».

Но возглавляет этот список супружеская неверность: о таких сожалениях нам написали со всех шести континентов и из десятков различных стран.

Вот что говорит 50-летняя женщина:

У меня был роман на стороне — и это была моя самая большая ошибка в жизни. Теперь мне уже никогда не отделаться

---

от воспоминания о том, как нечестно я поступила по отношению к мужу. Вместо того чтобы просто быть самой собой и рассказать ему, что меня не устраивает, я совершила ужасную глупость и вряд ли когда-нибудь смогу простить себя за нее.

Ей вторит 50-летний мужчина:

Я жалею, что, утратив веру и силы, я изменил жене. Я постоянно об этом жалею.

И 55-летняя женщина:

Я изменила мужу. Он был славным парнем и очень любил свою семью. Я даже не могу объяснить, зачем я так поступила. Я любила его. Я была молодой мамой четверых детей. Мы были очень дружной семьей: вместе веселились, отдавали, у нас не было никаких проблем — и все же я это сделала.

Вред и обман пересекаются. Неверность ранит обманутого супруга. Но сильнее всего, не считая причиненной боли, респонденты сожалели о разрушенном доверии. «Мы поклялись друг другу в верности. А я его предала», — говорит Кейлин. «Я дал жене клятву и нарушил ее, — вторит ей Джоэл. — Куда подевалась вся моя принципиальность?»

У Джослин Апшоу, работающей в Техасском университете (это псевдоним: она попросила меня не указывать ее настоящее имя), был девятимесячный роман с коллегой. На тот момент казалось, что ее брак совсем развалился. В конечном итоге она рассказала обо всем мужу. Они пошли на терапию. Брак выстоял. Но измена до сих пор грызет ее.

---

«Мы с мужем взяли на себя это взаимное обязательство. И я не исполнила свою часть соглашения. Мой муж доверился мне, а я подвела его, — сказала она мне. — Ложь и измена стоят на первых местах в списке того, что не следует делать, если хочешь оставаться порядочным человеком».

Впоследствии Кейлин, Джоэл и Джослин приложили усилия, чтобы если и не исправить произошедшее, то хоть как-то загладить свою вину. Кейлин призналась мужу в неверности на следующее утро после своей ошибки. «Я за всю жизнь ни разу ничего не украла. Я не списывала на контрольных. Так что, когда все случилось, я просто не могла держать это в себе», — рассказала она. Ее муж сохранил спокойствие, и вместе они восстановили доверие. «Он самый замечательный человек на свете», — говорит Кейлин.

Путь Джоэла оказался более тернистым. В итоге у него даже появился ребенок от другой женщины. Но он признается, что так и не смог избавиться «от груза ответственности перед Богом, заповедавшим “Не прелюбодействуй”». Позже они с женой помирились. Переехав, они устроились на работу в другом канадском приходе. «Знать, что ты предал свою жену, — это одна из худших вещей, в которых человек может признаться, — вздыхает он. — Я стал глубже понимать, что такое доверие и надежность, потому что по опыту знаю, что значит быть ненадежным».

Нерелигиозная Джослин говорит, что сожаление о своем поступке сделало ее более отзывчивой. «До того как это случилось, во мне была эдакая праведность. Я была послушной девочкой. Я бы ни за что не стала поступать плохо. А потом — поступила *по-настоящему* плохо. Это открыло мне глаза на то, что люди порой совершают ошибки». По ее словам, когда она была моложе, все люди в мире делились для нее на плохих и хороших: «Мне потребовалось много времени, чтобы понять, что это не так».

---

### 3. Измена группе

В 1981 году, оканчивая Мэрилендский университет с дипломом инженера-механика, Чарли Маккалоу мечтал поступить на военную службу. Его восхищала жертвенность, которой она требовала, и дух товарищества, который в ней культивировался. Но ему стали поступать более выгодные предложения о работе, и он предпочел армии частный сектор. «Военнослужащие — это люди, по-настоящему преданные нашей родине, — сказал он мне. — Я жалею, что остался в стороне».

Групповая солидарность — это одна из базовых нравственных ценностей. В некоторых политических и национальных культурах она проявляется ярче, в других — слабее. Возможно, это объясняет тот факт, что базовых сожалений этого типа было не так много, как о причиненном вреде и обмане.

Более того, те сожаления, о которых люди рассказывали, были связаны не столько с отказом от группы, сколько с невыполнением своих обязательств перед ней. Так, среди респондентов в США, где обязательная воинская повинность была отменена в 1973 году и граждане больше не призывают массово в армию, многие поделились сожалениями, похожими на те, что описал Чарли.

Женщина 44 лет, живущая в Мичигане, призналась, что больше всего жалеет о том, что она

...поступила не в армию, а в BBC.

А вот сожаления 58-летнего мужчины из Нью-Гемпшира:

Я не пошел служить своей стране в составе вооруженных сил ни до поступления в колледж, ни после него. Я единственный в семье, кто не служил в армии, и, оглядываясь назад, жалею об этом.

---

53-летняя женщина из Висконсина:

Я жалею, что не поступила на военную службу... Служба на благо страны, в каком бы то ни было качестве и должности — будь то в составе Амери-Корпуса, Корпуса мира или чего-то еще, — это очень важно и ценно.

Хайдт в «Праведном разуме» говорит, что нравственная основа групповой солидарности помогает группам укреплять связи и создавать союзы. Она позволяет определить, «кто играет в команде, а кто предатель, что особенно важно, когда ваша команда борется с другими командами»<sup>8</sup>.

Мне немного жаль, что в нашем исследовании не нашлось ни одного современного Бенедикта Арнольда\* или Иуды Искриота. Чарли, например, в итоге устроился на работу к крупному подрядчику, выполняющему оборонный заказ по снабжению армии. Но для него мало просто быть рядом с армией. Он жалеет, что у него не было «опыта лишений и самопожертвования», когда твоя жизнь зависит от товарищей, а их жизнь — от тебя. «Если ты служишь кому-то, то не служишь в этот момент себе, — говорит он. — Самопожертвование важно для тех, кто рядом, но оно полезно и для нашего собственного духовного роста».

#### **4. Низвержение авторитетов**

Меньше всего нравственных сожалений было связано с основанием власть / низвержение авторитетов. Некоторые жалели, что «не уважали родителей» и «были непочтительны к учителям».

---

\* Американский символ предательства — генерал, героически сражавшийся на стороне повстанцев в Войне за независимость США, но затем перешедший на сторону Великобритании. — *Прим. ред.*

---

Среди них оказался и 24-летний мужчина из Индии, рассказавший такую историю:

Мы с отцом — хозяева магазина. Туда зашел мой школьный учитель, который знал моего отца, но мой отец не знал его. Мы делали небольшую скидку для постоянных покупателей, и моему учителю она тоже полагалась. Я думал, что они знакомы с моим отцом, и поэтому не сказал папе, что это мой учитель. В итоге тому пришлось заплатить полную стоимость покупки. Он особо и не протестовал, но после его ухода отец отругал меня, потому что мне следовало сказать, что это почетный гость. Нам было стыдно, что мы не снизили цену, чтобы выразить свое почтение и благодарность ему. Я глубоко, очень глубоко сожалею об этом случае каждый раз, как его вспоминаю.

И все же такие рассказы встречались сравнительно редко. Одной из причин этого может быть то, что количественное исследование в моем опросе охватывало лишь американцев, а в качественном респондентов из США было существенно больше, чем из любой другой страны. Если бы я использовал более крупные выборки в странах и регионах, где активнее культивируются такие ценности, как почтение к старшим, этот тип сожаления мог бы оказаться гораздо более распространенным.

## **5. Осквернение**

Сожаления о попрании святыни встречались чаще, чем сожаления о низвержении авторитетов. Они также были связаны с очень сильными эмоциями, особенно когда касались проблемы, вызывающей ожесточенные споры на протяжении последних 60 лет, — аборта.

---

Большинство американцев единодушно признают законность абортов, но очень по-разному относятся к вопросу об их моральности. По данным Института Гэллапа, примерно три четверти американцев считают, что абORTы должны быть разрешены законом — по крайней мере, в некоторых обстоятельствах. Однако 47% при этом считают их «аморальными», а 44% — «морально приемлемыми»<sup>9</sup>. То же разделение ярко проявилось и в моем исследовании.

Сожаления о сделанных абORTах были не так распространены, как сожаления об издевательствах и изменениях, но все же встречались довольно часто. Вот что говорит 50-летняя жительница Арканзаса:

Я сделала аборт, когда мне было 20. О нем я жалею больше всего в жизни. Второе мое большое сожаление — это еще один аборт в 25.

Подобные сожаления были связаны с причинением вреда, но далеко не только с ним: они отражали убеждение в том, что подобные действия попирают священность самой жизни.

Так пишет, к примеру, 60-летняя женщина из Пенсильвании:

Я жалею, что абортировала плод, который должен был стать нашим с мужем третьим ребенком. Мы были женаты уже 34 года. Вторая беременность протекала тяжело, и мой муж не хотел, чтобы я вновь прошла через эти муки менее чем через год после рождения второго ребенка. Наверняка он также беспокоился о том, что третий ребенок будет для нас обременительным в материальном отношении... Я проплакала всю дорогу до клиники и с тех пор постоянно горюю. Ответственность за прерывание жизни зачатого в любви существа постоянно тяготит меня с тех самых пор.

---

Об этом же говорит и 58-летняя пуэрториканка:

Я жалею, что сделала аборт. Страдаю оттого, что, когда я встречу его или ее на небесах, мне придется вымаливать прощение.

Более ста лет назад французский социолог Эмиль Дюркгейм писал, что отличительной чертой религиозного мышления — я бы добавил, что и других систем верований — является «разделение мира на две области, одна из которых включает в себя все сакральное, а другая — все профанное»<sup>10</sup>. Разные люди порой проводят границы между этими областями по-разному. Но, если мы откываемся от того, что считаем священным, ради того, что кажется нам нечестивым, следствием такого выбора становится сожаление.

Нравственные сожаления — это особая категория. Она самая малочисленная, но в ней мы находим наибольшее разнообразие. Они особенно болезненны для индивида. Но они же могут стать наибольшим источником вдохновения для сообщества. Не может не вселять веру в человечество тот факт, что взрослые мужчины и женщины просыпаются по ночам в отчаянии из-за событий, произошедших с ними несколько десятков лет назад, когда они причинили боль другим людям, были несправедливы или поставили под угрозу ценности своей группы. Это значит, что где-то в нашей ДНК и в глубинах нашей души запечатлено стремление быть добродетельными.

Все глубинные структуры сожаления указывают нам на потребность и преподносят урок. В случае нравственных сожалений это потребность в этичности. Урок, который мы слышали в религиозных текстах, философских трактатах и родительских наставлениях, таков: когда сомневаешься, поступай по совести.



---

---

喂养一只兔子，因为溺宠，放出铁笼子后，吃多兔粮包装袋的塑料而去世\*.

*Женщина, 38 лет, Китай*

«Пассивность. Не позвал девушку на свидание, не начал раньше собственное дело, не подал заявку, чтобы сделать доклад на конференции. Ни об одном из своих поступков я не жалею так сильно, как о своей пассивности».

*Мужчина, 43 года, Канада*

«Что не привез бабушке конфет, когда она была при смерти. Она так просила меня об этом».

*Мужчина, 35 лет, Арканзас*

---

---

\* Я кормила кролика и ухаживала за ним — и в процессе случайно выпустила его из клетки. В итоге кролик наелся пластика и умер (кит).

## Сожаления о взаимоотношениях

Чтобы понять, что представляют собой сожаления о взаимоотношениях, позвольте мне рассказать вам истории о четырех женщинах, двух дружбах и паре дверей.

Первая женщина — Шерил Джонсон. Она родилась в городе Де-Мойн, Айова, а живет в Миннеаполисе, штат Миннесота. До недавнего времени она работала директором по науке в изда-тельстве. Шерил чуть за 50. Она любит своего мужа, занимается спортом, ведет собственные проекты, строит дом и пишет книги.

В конце 1980-х Шерил поступила в Университет Дрейка в родном Де-Мойне и там вскоре подружилась со второй нашей героиней по имени Джен.

Шерил и Джен были членами одного сестринства и жили вместе в доме, где обитали еще около 40 девушек<sup>1</sup>. Среди остальных однокашниц эта пара выделялась серьезностью и честолюбием. Шерил стала президентом клуба, Джен выбрали предсе-дательницей всего студенческого сообщества. «Мы относились к своей университетской карьере несколько серьезнее, чем большинство студентов, и из-за этого считались чудачками, — сказала мне Джен. — Мы и сблизились-то отчасти потому, что в социальном отношении чувствовали себя маргиналами».

---

Они постоянно разговаривали. Поддерживали увлечения и стремления друг друга. Вынашивали грандиозные планы по покорению мира.

Вскоре после окончания университета в 1990 году Джен вышла замуж (Шерил была подружкой невесты) и переехала в Вирджинию. Затем она пригласила Шерил к себе в гости, в свой новый дом. При этом Джен сказала, что хочет познакомить Шерил с приятелем своего мужа, потому что считает, что тот станет для нее прекрасной парой.

Шерил растерялась. Она уже два года встречалась с товарищем по Университету Дрейка и планировала выйти за него замуж. Джен знала этого парня, но, по словам Шерил, «четко дала понять, что он ей, по ее мнению, не подходит». Шерил вежливо отказалась от приглашения. Они не поссорились. Не было никаких страданий.

Несколько следующих лет Шерил и Джен, живя в разных частях страны в эпоху, когда электронная почта еще была редкостью, писали друг другу бумажные письма и открытки. В конце концов Шерил бросила своего парня, которого сейчас называет не иначе как Мистер Ошибка. Она признается: «Сейчас, когда я стала опытнее, я вижу то же, что видела тогда Джен».

Но постепенно переписка становилась все менее интенсивной, а через пару лет совсем прервалась. Шерил не общалась с Джен 25 лет. А вживую они не встречались с самой свадьбы Джен.

«Между нами не было никаких ссор. Я просто позволила этим отношениям сойти на нет, — рассказывает Шерил. — Я жалею, что этой дружбы не было в моей жизни. Мне не хватало подруги, которая могла бы разделить со мной тот опыт роста, который я прожила за это время».

Разлука тяготит ее. «Если бы мне предстояло умереть через месяц — что я хотела бы исправить? — спрашивает себя Шерил

---

и отвечает: — Я хотела бы, чтобы она знала, что я дорожу этой дружбой и 25 лет спустя».

Однажды весенним утром, разговаривая с Шерил по Zoom, я спросил, не думала ли она о том, чтобы попытаться возродить дружбу — или, по крайней мере, позвонить, написать или послать электронное письмо Джен.

«Я думаю, дверь все еще открыта, — ответила она. — Если бы я не была такой труслихой, я бы проявила инициативу».

Сожаления о взаимоотношениях — это самая большая категория среди глубинных структур человеческого сожаления. Они возникают там, где отношения были разрушены или остались незавершенными. Типы отношений, о которых при этом люди жалеют, могут быть очень различны: супруги, партнеры, родители и дети, братья и сестры, друзья, коллеги... Многообразны и способы разрыва: порой отношения плавно сходят на нет, порой резко рвутся, какие-то с самого начала не клеились.

Но всегда в сожалениях этого типа прослеживается одна и та же сюжетная линия. Отношения, которые когда-то были безоблачны или должны были такими стать, изменились. Иногда, например когда человек умер, уже ничего невозможno исправить. Однако часто и во многих ролях — дочери, дяди, подруги по женскому клубу — мы стремимся вернуть все как было. Но это требует усилий, сопряжено с эмоциональным риском и вероятностью отвержения. И в итоге мы встаем перед выбором: попытаться восстановить отношения или оставить все как есть?

Сожаления о взаимоотношениях звучат так: «*Если бы я проявил инициативу...*»

---

## Двери открытые и закрытые

Третья моя героиня — Эми Ноблер. Она живет в Пасадене, штат Калифорния, а выросла в Черри-Хилл, штат Нью-Джерси. В средней школе она познакомилась с девочкой, назовем ее Дипа.

Дипа была «ребенком с ключом на шее»: ее родители много и тяжело работали, их дом стоял всего в нескольких кварталах от школы. Эми и Дипа отправлялись туда после занятий, и их дружба крепла в атмосфере свободы пустого дома. Эми вспоминает это время как одно из самых счастливых в своей жизни. «Там было абсолютно все, что мы вкладываем в понятие близкой дружбы», — говорит она.

Эми и Дипа продолжали дружить в старших классах и поддерживали отношения после выпуска, пока учились в вузе, строили карьеру и устраивали личную жизнь. В 1998 году Дипа приехала на свадьбу Эми. Их семьи были настолько близки, что в 2000 году, когда замуж выходила Дипа, на свадьбу пришли даже родители Эми. Свадебным подарком от Эми стала продуманная до мелочей кулинарная книга ручной работы с любимыми рецептами Дипы. «Вы знаете, что дружбы, завязавшиеся еще в детстве, особенные?» — восклицает Эми.

В 2005 году муж Дипы разослал всем знакомым своей жены сообщение о том, что у нее диагностирована агрессивная форма рака. Как это бывает и со многими другими болезнями, в дальнейшем новости оказывались то пугающими, то обнадеживающими. У Дипы наступила ремиссия. Она родила ребенка. Но летом 2008-го рак вернулся, и прогноз был неутешителен. Друзья и родные получили уведомление в соцсети, что пока качество жизни Дипы было вполне хорошим, но жить ей оставалось не больше года.

---

Эми захотела позвонить старой подруге.

Эми отложила звонок старой подруге.

Однажды поздно вечером в декабре 2008 года Эми получила сообщение от общего друга, что здоровье Дипы сильно ухудшилось.

На следующий день Эми позвонила Дипе домой, в Нью-Джерси, чтобы поговорить с ней. Ответивший на звонок человек сообщил ей, что утром Дипа умерла.

«Я никогда не забуду, как остро я в тот момент ощутила, что навсегда упустила эту возможность, — говорит Эми. — Я постоянно думаю: неужели она умерла, задаваясь вопросом, почему я ей не звоню? Я всегда теперь буду об этом думать — и клянусь, что больше никогда не поступлю подобным образом».

Часто люди рассказывают о своих сожалениях, используя метафору двери. Сожаление Эми — это сожаление, в котором «дверь закрыта». Она говорит, что потеряла шанс восстановить отношения с Дипой. В сожалении Шерил «дверь открыта». У нее остается возможность возобновить общение с институтской подругой.

Сожаления обоих этих типов терзают нас, но по разным причинам. Сожаления, где двери закрыты, причиняют нам боль потому, что мы уже не можем ничего изменить. Сожаления с открытой дверью беспокоят нас потому, что можем — но нужно сделать усилие.

Многие участники Всемирного исследования сожалений сказали, что закрытую дверь сопровождает ощущение потери.

51-летний калифорниец после развода родителей потерял связь с отцом. Ему тогда было семь лет. Он навещал отца каждые выходные, но «отношения были поверхностными... ни доверительных бесед, ни реального понимания друг друга». К средней школе посещения прекратились. Ближе к 20 годам этот мужчина снова стал общаться с отцом, но...

---

Нам все-таки не удалось выстроить отношения... Он умер 17 лет назад, и я часто жалею, что не выпил с ним пива, уже будучи взрослым мужчиной.

А вот что рассказывает 54-летняя женщина:

Я жалею, что не была добрее к своей маме. Когда я была моложе, я воспринимала ее как что-то само собой разумеющееся и считала себя гораздо умнее (типичный подросток). Уже во взрослом возрасте мы часто спорили о политике и обе страстно защищали свои убеждения. Теперь, когда ее нет, я отчаянно скучаю по ней — так сильно, что порой мне трудно дышать. Я оказалась плохой дочерью. И, глядя на своих дочерей, я молюсь, чтобы они были добрее ко мне, чем была я к своей матери, хоть я и не уверена, что заслуживаю этого.

Для многих людей, включая 45-летнюю женщину из округа Колумбия, закрытая дверь связана с чем-то, что не было сказано:

Мой брат скоропостижно умер в 41 год. Я жалею, что слишком редко говорила ему «Я тебя люблю».

А некоторые сожаления напоминали вот такое признание 44-летней женщины из Айовы:

Я жалею, что не пошла на похороны своего вузовского тренера и наставника. Моему ребенку было всего пара недель от роду, была зима и плохой прогноз погоды, а дорога занимала более трех часов. Сейчас я пишу эти оправдания так же, как вновь и вновь повторяла их себе тогда, принимая решение. Я пыталась убедить себя, что поступаю

---

правильно... Довод — сожаление — довод — сожаление — довод — сожаление: эта партия в пинг-понг идет в моей голове всякий раз, как я вспоминаю об этом, хотя прошло уже 15 лет.

Исследование, проведенное в 2012 году Майком Моррисоном, Каем Эпштуде и Нилом Рёзе, показало, что сожаления о социальных связях переживаются глубже, чем прочие виды сожалений, потому что они ставят под удар наше ощущение принадлежности. Когда наши отношения с другими людьми рвутся или распадаются, это причиняет нам боль. А когда это происходит по нашей вине, нам больно вдвойне. «Потребность быть частью чего-то большего, — говорят авторы, — это не просто базовая человеческая потребность, но и базовая составляющая сожалений»<sup>2</sup>.

Мы горюем о закрытых дверях потому, что уже не можем исправить ситуацию. Все кончено. Но закрытые двери скрывают в себе и преимущество: они дают еще один пример того, как сожаление может сделать нас лучше.

Спустя несколько лет после смерти Дипы Эми узнала, что рак обнаружили еще у одной ее старой подруги. «Я все еще думала о том, как повела себя в прошлый раз [с Дипой], — говорит Эми. — И мне было очень важно взять себя в руки, как бы трудно это ни оказалось».

Эми часто звонила этой подруге. Она ходила к ней в гости. Они писали друг другу электронные письма и SMS. «Я делала все, что могла, и она знала, что я всегда думаю о ней. Я приложила гораздо более последовательные усилия, чтобы быть с ней и принять реальность ее ситуации».

Подруга умерла в 2015 году. «Мы поддерживали общение до самой ее смерти, — говорит Эми. — Легче от этого не стало. Но я ни о чем не жалею».

---

## Разрывы и расплывы

Шерил и Джен никогда не ссорились — даже по мелочи. И никогда не обсуждали прекращение своей дружбы. Она просто угасла.

Количество людей, рассказавших, что их сожаления лежат в плоскости отношений, исчисляется тысячами, но способов прекращения этих отношений остается всего два: разрывы и «расплывы».

Разрывы обычно начинаются с запускающего процесс инцидента: с оскорбления, разоблачения, предательства. В этот момент голоса срываются на крик, раздаются угрозы, бьется посуда и происходят прочие вещи, хорошо знакомые нам по фильмам и пьесам Эдварда Олби. В результате разрывов люди расстаются полными обиды и враждебности, даже когда со стороны причина ссоры кажется тривиальной и легко поправимой.

Приведу пример. 71-летний канадец признается:

На Рождество мы с сыном поспорили из-за поведения его пятилетнего сына (моего внука), и это вылилось в острый, хоть и недолгий конфликт. Результатом стало отчуждение в семье, которое длится уже почти пять лет. Мы с тех самых пор не разговариваем и вообще никак не общаемся.

А вот что пишет 66-летняя женщина из Техаса:

Я жалею, что плохо отреагировала на весть о том, что сын и невестка... переезжают к ней домой, в Австралию, хотя до этого говорили, что она хочет жить рядом с нами. В итоге они уехали и отдалились от нас.

Сюжеты «расплывов» менее четкие. Зачастую невозможно определить, с чего именно они начались, как развивались и когда

---

окончательно оформились. Они происходят почти незаметно. Сего-дня отношения вроде бы есть. А назавтра смотришь — а их уже нет.

Вот сожаления женщины из Пенсильвании:

Я не находила времени на то, чтобы быть хорошей подругой, сестрой, дочерью. Я позволила времени течь сквозь пальцы и теперь внезапно обнаружила, что мне уже 48.

Ей вторит 41-летний мужчина из Камбоджи:

Я жалею, что мы расплылись в разные стороны с лучшими моими друзьями и я не поддержал эти отношения.

Многие люди распознают подобные ситуации лишь задним числом. Вот как рассказывает об этом 62-летний мужчина из Пенсильвании:

Мне жаль, что я не старался установить более глубокие отношения с коллегами по работе. Я работаю на одном месте уже более 30 лет, но не уверен, что могу назвать кого-то из них своим близким другом.

Разрывы выглядят драматичнее. Но расплывы случаются чаще.

И исправить ситуации, в которых люди просто словно расплываются в разные стороны, бывает сложнее. Разрывы провоцируют такие эмоции, как гнев и ревность; они хорошо знакомы нам, так что их легче идентифицировать и понять. Расплывы управляются более тонкими эмоциями, которые зачастую кажутся менее обоснованными. И первое место среди этих эмоций, названных сотнями людей в контексте описания их сожалений, занимает неловкость.

---

Когда Шерил думала восстановить связь со старой подругой, она спрашивала себя: «Как было бы лучше — чтобы Джен больше никогда обо мне ничего не слышала или чтобы услышала и это обернулось какой-нибудь гадостью?» И опасения относительно гадости всегда преобладали в ее рассуждениях. Она беспокоится, что спустя четверть века это общение окажется «странным». Она боится, что подруга сочтет такой жест «неправильным».

То же самое помешало Эми позвонить Дипе. «Я чувствовала какую-то неловкость от такой постановки вопроса: «Я не разговаривала с тобой много лет, но вот услышала, что ты умираешь, и теперь позвоню!» — рассказывает Эми. — Жаль, что я испугалась неприятных чувств, которые, как я понимала, возникнут у меня, если я позвоню ей».

Если бы Эми бросила вызов этим чувствам, ее, возможно, ждал бы сюрприз и даже награда. Люди — удивительные существа. Мы способны летать на самолетах, сочинять оперы и печь булочки. Но обычно не способны понять, что думают другие люди, и предугадать их поведение. Хуже того, мы не сознаем, насколько слабы у нас эти навык<sup>3</sup>. А в восприятии и прогнозировании неловкости мы еще более, уникально беспомощны.

В 2014 году социальные психологи Николас Эпли и Джулайана Шредер исследовали поведение пассажиров поездов и автобусов в районе Чикаго. Они попросили некоторых из них вступить в разговор с попутчиками. Изначально испытуемые предполагали, что это причинит им дискомфорт, а те, к кому они обратятся, испытают еще больше неловкости. И в обоих вопросах ошиблись. Те, кто инициировал беседу, обнаружили, что это далось им легче, чем они ожидали. И путь стал доставлять им большее удовольствие, чем членам контрольной группы, которые по-прежнему проводили его в одиночестве. Не были

---

смущены и незнакомцы, к которым они обратились. Им тоже понравилось разговаривать.

«Люди неправильно оценивают последствия социальных взаимодействий», — заключают Эпли и Шредер<sup>4</sup>. Пассажиры опасались, что общение окажется неудобным для всех его участников, но их страхи оказались напрасны. Это было совсем не неловко.

Эрика Бутби из Пенсильванского и Ванесса Бонс из Корнеллского университетов в 2020 году исследовали аналогичный феномен: наше предубеждение против комплиментов другим людям. Бутби и Бонс отметили, что необходимость сделать комплимент порой способна привести людей в растерянность. Они боятся, что «их неловкость окажется выставленной на всеобщее обозрение и что люди заметят — и осудят — их многочисленные недостатки и оплошности». Но в ходе экспериментов ожидания людей от себя и от окружающих оказались ошибочными. Участники сильно *переоценили* то, насколько «напряженно, неловко и раздраженно» почтвует себя адресат комплимента, и *недооценили*, насколько позитивной будет реакция<sup>5</sup>. Это было совсем не неловко.

В подобных ситуациях мы наблюдаем действие феномена, который социальные психологи называют феноменом множественного невежества. Мы ошибочно полагаем, что наши убеждения сильно отличаются от мнения окружающих, особенно если эти частные убеждения кажутся противоречащими более общепринятым поведению. Так, когда мы плохо понимаем содержание лекции, мы не задаем вопросов потому, что ошибочно полагаем, что, раз остальные слушатели ни о чем не спрашивают, значит, им все понятно — а нам не хочется выглядеть глупо. Но нам не приходит в голову, что остальные могут быть так же растеряны и так же бояться показаться дураками. Мы в тупике — и остаемся в нем потому, что ошибочно полагаем,

---

будто никто, кроме нас, в тупик не попал! Или возьмем исследования, показывающие, что большинство студентов в колледжах вовсе не злоупотребляют алкоголем. Но такие студенты полагают, что они исключение, а их однокашники систематически напиваются; и это парадоксальным образом укрепляет социальную норму, которую на самом деле поддерживает не так уж много людей<sup>6</sup>.

Наши опасения, что воссоединение с тем, от кого мы отдалились, породит неловкость, укладываются в этот паттерн. Мы слишком часто полагаем, что наши собственные предпочтения уникальны. Когда, разговаривая со мной, Шерил предположила, что Джен вряд ли заинтересована в восстановлении отношений и скорее сочтет весточку от Шерил неуместной, я попросил ее рассмотреть обратный сценарий.

Что бы почувствовала она сама, если бы Джен с ней связалась?

«Если бы я сегодня получила от нее сообщение, о Боже, я бы расплакалась, — ответила Шерил. — Если бы я услышала от нее, что она до сих пор, спустя столько лет, вспоминает о нашей дружбе, это перевернуло бы мою жизнь».

## «Счастье — это любовь. Все, точка»

Самое продолжительное наблюдение за благополучием определенной группы людей на протяжении всей их жизни было проведено в рамках Исследования развития взрослых, выполненного в Гарвардской медицинской школе. Оно также известно как исследование Гранта — по имени одного из его авторов. Может быть, вы о нем слышали. В 1938 году гарвардские ученыe отобрали 268 юношей-студентов и отслеживали их жизнь следующие 80 лет. Продолжительность исследования и его

---

организация поразительны. Ученые замеряли интеллект испытуемых, анализировали их почерк, изучали брови и яички. Они брали анализы крови, снимали энцефалограммы и подсчитывали заработок на протяжении жизни. Амбициозная цель этого проекта состояла в том, чтобы попытаться понять, почему одни люди преуспевают в работе и жизни, а другие терпят неудачу.

Несмотря на очевидные ограничения (все испытуемые были белыми американскими мужчинами), исследование Гранта — одно из самых важных лонгитюдных исследований в истории психологии. Впоследствии ученые включили в проект детей и супругов этих людей. А в 1970-х, чтобы диверсифицировать социально-экономическую выборку, добавили в нее 456 бостонцев, относящихся к рабочему классу. Обобщенные результаты этого исследования считаются серьезными, релевантными и, вероятно, универсальными.

Вот как в 2017 году рассказывала об этом проекте *Harvard Gazette*:

Близкие отношения — вот что делает людей счастливыми в течение всей жизни и в гораздо большей степени, чем деньги и слава... Эти связи защищают людей от неудовлетворенности жизнью, помогают отсрочить деградацию умственных и физических способностей и позволяют точнее предсказать долгую и счастливую жизнь, чем принадлежность к тому или иному социальному классу, уровень интеллекта и даже наследственность. Это утверждение оказалось одинаково верным как для выпускников Гарварда, так и для людей из бедных районов города<sup>7</sup>.

Мужчины, у которых в детстве были теплые отношения с родителями, во взрослом возрасте зарабатывали больше, чем

---

те, чьи детско-родительские связи были натянутыми. Кроме того, они были счастливее, а в пожилом возрасте реже страдали деменцией. Люди, имевшие крепкий брак, на протяжении всей жизни меньше страдали от физической боли и эмоциональных переживаний. Близкая дружба между людьми оказалась более точным предиктором здорового старения, чем уровень холестерина. Социальная поддержка и принадлежность к сообществу помогали защитить людей от болезней и депрессии. А одиночество и разобщенность в некоторых случаях стали фатальны.

В 2017 году Роберт Уолдингер, психиатр и нынешний руководитель исследования, так описал журналистке ключевое открытие, сделанное этим проектом: «Заботиться о своем теле важно, но забота о своих отношениях — это тоже форма заботы о себе. Вот это, мне кажется, настоящее откровение»<sup>8</sup>.

Похоже, что многие участники Всемирного исследования сожалений самостоятельно пришли к тому же выводу, что и исследование Гранта. Возьмем, к примеру, эту 57-летнюю женщину из Калифорнии:

Я жалею, что мало обнимала свою падчерицу, когда та была ребенком. Я боялась, что она подумает, будто я пытаюсь заменить ей маму, и не понимала, как ей нужна материнская ласка.

А вот 62-летняя женщина из Огайо:

Оба моих родителя, хоть и с разницей в год, прожили свои последние месяцы у меня дома. Мне очень жаль, что перед их смертью я не проводила с ними больше времени, держась за руки и вспоминая прекрасные моменты, которые они мне подарили. Наша семья была не из тех, где принято

---

обниматься, плакать или целоваться, так что я не понимала, что мне нужно было делать это — и для них, и для себя.

И 71-летний житель Флориды:

Когда моя дочь в 14 лет призналась, что она не принимает свой пол, я не понял ее и не вполне справился с ситуацией. В результате я причинил невероятную боль своему единственному ребенку — человеку, которого люблю больше всего на свете. С тех пор многое изменилось, и сейчас я ее главный сторонник, но я никогда не прощу себя за то, что был не тем родителем, каким должен был быть, когда это было нужнее всего.

Одно примечательное (не)открытие Всемирного исследования сожалений касалось родителей. Сотни людей описывали сожаления из-за выбора неправильного супруга или разочаровавшего их партнера, но не набралось и 20 из более чем 16 000, которые бы жалели, что завели детей<sup>9</sup>. В некотором смысле и поведенческие исследования, и массовая культура придают слишком много значения романтическим отношениям и недостаточно — другим формам семейных связей. Скажу больше: в 2020 году интернациональная группа из 40 ученых, представляющих два десятка стран, изучила данные из 27 сообществ по всему миру и пришла к выводу, что, хотя академические журналы заполнены исследованиями о поиске партнера, на самом деле для людей по всему миру «цели, связанные с семейными связями, важнее целей выбора партнера»<sup>10</sup>. Мы лучше поймем это, когда появится больше исследований, посвященных долгосрочным семейным отношениям, обеспечивающим более прочное и стабильное благополучие и меньшее количество провалов, чем лабиринты романтики.

---

Джордж Вейлант — еще один гарвардский психиатр, более 30 лет руководивший исследованием Гранта. В неопубликованной рукописи 2012 года он осмысляет этот свой опыт. После восьми десятилетий, сотен участников, тысяч интервью и миллионов единиц данных он утверждает, что может обобщить результат самого длительного исследования человеческого благополучия в пяти словах: «Счастье — это любовь. Все, точка»<sup>11</sup>.

В конечном итоге проблема, с которой сражаемся мы, люди, очень проста. Значимые отношения привносят в нашу жизнь смысл и удовлетворенность. Но, когда эти отношения распадаются — будь то намеренно или по неосторожности, — на пути к их восстановлению встает чувство неловкости. Мы боимся загубить свою попытку воссоединиться и заставить бывших партнеров почувствовать себя еще более некомфортно. Однако эти опасения почти всегда неуместны. Конечно, иногда нам отказывают. Но чаще — гораздо чаще на самом деле — мы преувеличиваем степень собственной неловкости и недооцениваем, с каким энтузиазмом другие люди могут откликнуться на наши предложения.

Итак, у этой простой задачи есть еще более простое решение. Отбросьте смущение.

Когда Эми Ноблер думает о своих сожалениях с закрывшейся дверью, она мечтает перенестись в прошлое и нашептать совет себе прежней. Она убедила бы юную Эми, что, «хотя это кажется неловко, неудобно и страшно, возможность пройти через этот опыт принесет вам радость не только потому, что вас не будут мучить все эти оставшиеся без ответа вопросы, но и из-за того, что вы сможете дать другому человеку».

А когда Шерил Джонсон смотрит на открытую дверь своих отношений с Джен, она предчувствует последствия следующего шага, даже если она не сделает его — по крайней мере, сейчас: «Почти всегда лучше сделать и пожалеть, чем не сделать

---

и пожалеть. И даже если это будет ужасно — ну, будет ужасно, ты это переживешь. Все будет хорошо. Но если ты не дашь о себе знать, все будет потеряно навсегда».

Все глубинные структуры сожаления указывают на потребность и преподносят урок. В контексте сожалений о взаимоотношениях потребность — это любовь. Не только любовь как романтическое чувство, но и более всеобъемлющая версия любви, включающая в себя привязанность, преданность, принадлежность к общине и распространяющаяся на родителей, детей, братьев, сестер и друзей.

Урок закрытых дверей состоит в том, чтобы в следующий раз поступить правильнее. Урок открытых дверей — в том, чтобы сделать что-то прямо сейчас. Если важные для вас отношения развалились — позвоните. Посетите этого человека. Скажите, что вы чувствуете. Преодолейте неловкость и проявите инициативу.

---

---

«Мои самые большие сожаления связаны с тем, что в различных жизненных ситуациях я не отнесся достаточно серьезно к своим потребностям и желаниям — в образовании, в отношениях, в планах на отпуск, во всем, вплоть до еды, появляющейся в моем доме».

*Мужчина, 51 год, Нью-Джерси*

«Я хотел бы посадить больше деревьев».

*Мужчина, 57 лет, Великобритания*

«Я жалею, что так долго выставляла свою жизнь на всеобщее обозрение в социальных сетях. Я слишком часто была чересчур откровенна, и теперь я ощущаю это, как если бы слишком большая часть меня оказалась где-то снаружи».

*Женщина, 27 лет, Вашингтон*

---

## Возможность и обязательство

**В**ХХ веке фотография была сложнее и дороже, чем теперь, когда камера есть в каждом телефоне, а телефон — в каждом кармане. Усаживайтесь поудобнее, детки, и слушайте.

В те давние времена фотографы снимали на пленку. Они нажимали на кнопку — и затвор камеры открывался, чтобы на мгновение пропустить свет. Этот свет запускал химические реакции в веществах, нанесенных на пленку, тем самым увековечивая изображение.

Результат выходил довольно странным. На полоске пленки, вынутой фотографом из фотоаппарата, светлое выглядело темным, а темное — светлым. Это называлось «негатив» — он был промежуточным этапом изготовления фотографий. При печати этого негатива на бумаге светлые и темные пятна вновь менялись местами, восстанавливая исходные цвета оригинала.

Сожаление действует примерно так же. 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*.

Так к чему же мы все на самом деле стремимся и в чем нуждаемся?

На этот вопрос нам отвечает глубинная структура сожалений, представленная в следующей таблице.

ГЛУБИННАЯ СТРУКТУРА СОЖАЛЕНИЯ		
	Как это звучит	Человеческая потребность, на которую она указывает
Основы	Если бы только я это сделал...	Стабильность
Отвага	Если бы я только рискнул...	Рост
Нравственность	Если бы я тогда поступил правильно...	Этичность
Взаимоотношения	Если бы я проявил инициативу...	Любовь

Мы нуждаемся в определенном уровне стабильности — достаточно прочной основе материального, физического и психического благополучия.

Мы надеемся потратить часть нашего ограниченного времени на исследования и рост, стремясь к новизне и проявляя смелость.

Мы хотим поступать правильно — быть и выглядеть хорошими людьми, верными своим нравственным принципам.

Мы тянемся к общению с другими людьми, чтобы наладить дружеские и семейные отношения, основанные на любви.

Прочный фундамент. Немного отваги. Базовые нравственные принципы. Значимые связи. Негативные эмоции сожалений указывают позитивное направление жизни.

## «Мог бы» и «должен был»

Каждый раз, как вы смотрите в зеркало, вы видите там одного и того же человека. Но если получше прищуриться, то можно разглядеть там три разных *самости*.

---

Эта идея лежит в основе теории мотивации, впервые предложенной в 1987 году Тори Хиггинсом, социальным психологом из Колумбийского университета. Хиггинс полагает, что в каждом из нас присутствуют «актуальная самость», «идеальная самость» и «должная самость».

Наша актуальная самость — это набор качеств, которыми мы в данный момент обладаем. Наша идеальная самость — это то, какими мы, по нашему убеждению, *могли бы* быть, — наши надежды, желания и мечты. А наша должная самость — это то, какими мы, с нашей точки зрения, *должны* быть, — наши обязанности, обязательства и ответственность<sup>1</sup>.

По мнению Хиггинаса, наше поведение и наши цели определяются несоответствием между этими тремя самостями. К примеру, если моя идеальная самость — это здоровый человек в хорошей физической форме, а актуальная — вялый и имеющий избыточный вес, это может побудить меня начать заниматься спортом. Если моя должная самость считает важным заботиться о пожилых родственниках, а актуальная вот уже полгода не навещала бабушку, я могу уйти с работы пораньше и пойти к ней в гости. Однако если мы не прилагаем усилий к преодолению этого несоответствия и между тем, кто мы есть, и тем, кем могли бы или должны были бы быть, возникает разрыв, то этот разрыв заполняют отрицательные чувства.

В 2018 году Шай Давидай из Новой школы социальных исследований и вездесущий Томас Гилович применили теорию Хиггинаса к анализу сожалений. Развивая предыдущие исследования Гиловича, где тот показал, что с течением времени люди начинают сильнее жалеть о своем бездействии, чем о предпринятых действиях, они провели шесть экспериментов, давших один и тот же результат: люди сожалеют о своей неспособности жить в соответствии со своим идеалом больше, чем о неспособности жить так, как должны. Количество сожалений

---

«*мог бы*» было примерно в три раза больше, чем сожалений «*должен был*».

По всей видимости, это объясняется тем, что два этих вида сожаления имеют противоположные эмоциональные последствия. Несоответствие между нашей актуальной и идеальной самостью приводит нас в уныние. А противоречие между актуальной и должной самостью *раздражает* и, соответственно, с большей вероятностью побуждает к действию. Мы острее ощущаем безотлагательность в контексте сожалений, связанных с нашим долгом, поэтому больше вероятность того, что мы попытаемся что-то исправить: изменить прежнее поведение, извиниться перед теми, кого мы обидели, или извлечь урок из своих ошибок<sup>2</sup>. «*Мог бы*» беспокоят нас дольше, чем «*должен был*», потому что многие «*должен был*» мы в конечном итоге успеваем исправить\*.

Эта перспектива позволяет нам по-новому взглянуть на глубинную структуру сожалений. Неудача в попытках стать идеальным собой — это неудача в использовании *возможностей*. Неспособность стать должным собой — это неудача в исполнении *обязательств*. Все четыре типа базовых сожалений связаны или с возможностями, или с обязательствами, или с тем и другим.

Например, сожаления об отваге — *Если бы я рискнул* — полностью связаны с возможностями, которые мы упустили<sup>3</sup>. Сожаления об основах — *Если бы я сделал эту работу* — тоже отражают в первую очередь упущеные возможности (образование,

---

\* Эта идея высказана также в книге The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing, написанной в 2012 году медсестрой хосписа Бронни Вэр, где она описала сожаления некоторых своих пациентов. Одно частое сожаление они описывали так: «Жаль, что мне не хватало смелости жить так, как хотелось мне, а не так, как от меня ожидали другие» (цит. по: Вэр, Бронни. Пять откровений о жизни. — М.: Эксмо, 2020).

---

здоровье, финансовое благополучие). Сожаления о взаимоотношениях — *Если бы я вступил в контакт* — смешанные. В них возможность дружбы, которую мы потеряли, сплетена с не исполненными нами обязательствами перед членами нашей семьи и другими людьми. Нравственные сожаления — *Если бы я поступил правильно* — касаются обязательств, которыми мы пренебрегли.

В итоге именно возможности и обязательства составляют средоточие наших сожалений, но возможности занимают в них больше места. Это помогает нам также понять, почему мы чаще сожалеем о том, чего не сделали, чем о сделанном. Как писали Нил Рёзе и Эми Сammerвилл, «сожаления о бездействии мучают нас дольше сожалений о действии, потому что с ними связан более широкий диапазон предполагаемых возможностей»<sup>4</sup>.

Значение возможностей стало для меня особенно очевидным, когда я пересмотрел данные, собранные в рамках Американского исследования сожалений — количественной части моего проекта. Размер и широта выборки позволили мне изучить различия между подгруппами респондентов. Отличаются ли женские сожаления от мужских? Жалеют ли чернокожие американцы о том же, что и белые? Зависят ли самые сильные сожаления в жизни от того, беден ты или богат?

В самом общем виде групповые различия не были существенными. Но более развернутый и занимательный ответ состоит в том, что обнаруженные различия подчеркивают роль возможности как основной движущей силы сожаления.

Возьмем, к примеру, уровень образования респондентов. Люди с высшим образованием чаще сожалели об упущеных карьерных возможностях, чем люди без образования. Поначалу это может показаться парадоксальным. Но наличие высшего образования обычно открывает перед людьми более широкий спектр профессиональных возможностей. И, может быть, именно

---

поэтому люди, окончившие вуз, больше сожалеют о своей карьере. У них было больше возможностей — и, соответственно, более широкий спектр возможностей упущенных.

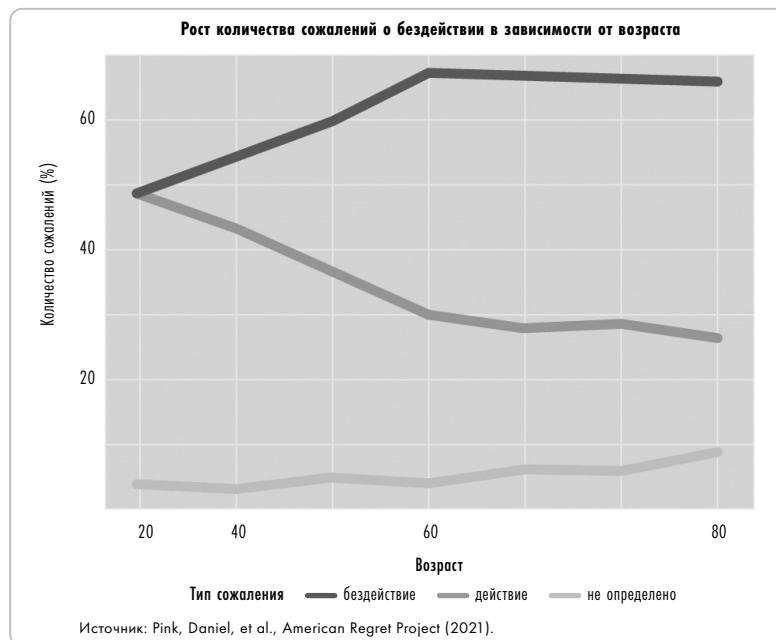
То же самое обнаружилось в связи с уровнем дохода. Неудивительно, что финансовые сожаления тесно связаны с доходом семьи: чем он ниже, тем больше вероятность того, что кто-то будет сожалеть о деньгах. Но сожаления о несостоявшейся карьере отражали обратную зависимость: чем выше доход респондента, тем больше была вероятность того, что он будет жалеть о карьере. Здесь тоже чем больше возможностей, тем больше сожалений о неосуществленных возможностях.

Об образовании чаще всего сожалели те, кто начал получать высшее образование, но не закончил. Каждый четвертый человек в этой группе жалел именно об этом. В данном случае причина кроется, по всей видимости, в заблокированной возможности.

Упущеные возможности, вероятно, служат причиной одного «расового» расхождения, которое обнаружилось в ходе опроса. Небелые люди сожалели об образовании чаще, чем белые. Скорее всего, это объясняется неравенством в доступе к высшему образованию в Соединенных Штатах.

Возраст также показал важность — и парадоксальность — возможностей.

Согласно данным Американского исследования сожалений, 20-летние респонденты примерно одинаково часто сожалели о сделанном и несделанном. Но чем старше становились люди, тем больше начинали доминировать сожаления о бездействии. К 50 годам сожаления о несделанном встречались уже в два раза чаще. Таким образом, согласно полученным данным, возраст является наиболее ярким предиктором сожалений о бездействии. Чем сильнее открытая перед нами вселенная возможностей сужается (как это происходит с пожилыми людьми), тем больше, по-видимому, люди сожалеют о том, чего не сделали.



Тем не менее люди продолжают искать возможности в разных местах. Так, в возрастной группе от 30 до 65 лет преобладали сожаления о карьере и финансах — скорее всего потому, что на этом этапе жизни эта сфера еще предоставляет различные возможности. Но с возрастом, как правило, снижается количество сожалений об образовании, здоровье и карьере и на первый план выходят сожаления о семье. Одна из причин: в 70 лет возможности получить ученую степень, сменить профессию или компенсировать себе десятилетия тяжкого труда уже весьма ограничены. Эти двери закрываются. Но возможность прийти к братом, контакт с которым прервался, сохраняется до того, как вы оба уйдете. Эта дверь все еще открыта.

Различия между мужчинами и женщинами были незначительными, но присутствовали и они. Так, мужчины чаще

---

сожалели о карьере. О таких сожалениях сообщил примерно каждый пятый мужчина и лишь 12% женщин. А вот о семье женщины сожалели чаще мужчин: 24% против 18%. В ходе исследования не задавались вопросы, которые могли бы прояснить причину таких расхождений, но можно предположить, что мужчины в среднем более склонны ценить профессиональные возможности, а женщины — возможности, связанные с отношениями\*.

## Мечты и обязанности

Об упущеных возможностях мы жалеем чаще, чем о неисполненных обязательствах. Но знаем мы и о том, что полнота жизни включает в себя сплав мечтаний и обязательств<sup>5</sup>. Фотонегатив сожаления ясно показывает, что полнота человеческого бытия

---

\* Одно гендерное различие, на данный момент выявленное учеными, связано с сожалениями в сексуальной сфере. Исследование, проведенное в 2013 году под руководством Эндрю Гальперина и Марти Хэйзелтон из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, показало, что сексуальные сожаления мужчин, как правило, связаны с бездействием — с тем, что они не переспали с тем или иным человеком. Сексуальные сожаления женщин чаще связаны с действиями — с тем, что они с кем-то переспали. Нил Рёзе также показал, что романтические сожаления мужчин обычно связаны с их бездействием, в то время как романтические сожаления женщин более равномерно распределяются между действиями и бездействием. (См.: Galperin, Andrew, Martie G. Haselton, David A. Frederick, Joshua Poore, William Hippel, David M. Buss, and Gian C. Gonzaga. "Sexual regret: Evidence for evolved sex differences." *Archives of Sexual Behavior* 7, no. 42 (2013): 1145–1161; Roese, Neal J., Ginger L. Pennington, Jill Coleman, Maria Janicki, Norman P. Li, and Douglas T. Kenrick. "Sex differences in regret: All for love or some for lust?" *Personality and Social Psychology Bulletin* 32, no. 6 (2006): 770–780.)

---

сочетает в себе исполнение наших мечтаний и наших обязанностей по отношению к другим людям.

Жизнь, полная обязательств при отсутствии возможностей, несвободна. Жизнь, полная возможностей, но игнорирующая обязательства, пуста. Жизнь, в которой сочетаются возможности и обязательства, подлинна.

Как выстроить такую жизнь, преобразовывая существующие и предугадывая будущие сожаления, мы поговорим в последней части этой книги.



---

Часть III

# ПЕРЕПРОЖИТЬ СОЖАЛЕНИЯ

---

---

«Я стала вести себя с Джессикой некрасиво, и, когда в школе у нее были месячные, а длились они три дня, я звала ее Кровавой Мэри».

*Женщина, 39 лет, Северная Каролина*

«Сожалею обо всех поцелуях, которые мог бы подарить жене и не подарил, потому что был слишком занят на протяжении 62 лет нашего брака... а потом она умерла от ковида».

*Мужчина, 84 года, Техас*

«Жалею, что не научилась читать ноты или играть на каком-нибудь музикальном инструменте. Теперь я понимаю, что это ценный навык, который идет вам на пользу, даже если вы не увлекаетесь музыкой».

*Женщина, 17 лет, Япония*

---

## Исправление положения и «По крайней мере»

 жефф Босли просто старался быть крутым. Он поступил на службу в Армию США в возрасте 29 лет и теперь был самым старшим из солдат в гарнизоне Форт-Брэгг — даже старше, чем его сержант-инструктор по строевой подготовке. Джеффу хотелось быть как все. Поэтому однажды вечером он с приятелями оставил гарнизон, поехал в город и отправился в тату-салон.

Джефф искал образ или фразу, которые впечатлили бы его товарищей. Некий символ его «супермачизма», как он выразился, который транслировал бы философию бойца. Для размещения татуировки он выбрал левое предплечье, потому что «именно эту руку я вижу, когда держу ствол винтовки».

Татуировщик открыл на компьютере Microsoft Word, они выбрали шрифт Papyrus. И вот мастер, взяв за это примерно \$100, набил на левой руке Джеффа черные буквы:

НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЮ

Джефф служил в армии почти 10 лет, став спецназовцем — «зеленым беретом». После отставки он работал пожарным в Колорадо-Спрингс, штат Колорадо. На этом этапе жизни он

---

развелся с женой, с которой прожил в браке 12 лет. После того как его брак распался, Джейф сделал открытие: оказывается, он много о чем жалел. Он жалел, что не воспринимал учебу в колледже серьезнее: восемь лет учебы, два вуза — и ни одного диплома. Он жалел, что причинил боль жене, подав на развод. Он жалел, что никогда не пытался воплотить мечту всей жизни и всерьез заняться актерским мастерством.

Через 14 лет после того необдуманного вечернего решения Джейф осознал, что его татуировка не просто неэстетична. («Papyrus — самый банальный и набивший оскомину шрифт, какой только можно было выбрать», — заявил он мне.) Его татуировка еще и неверна.

«Сожаления — стоящая вещь, — сказал Джейф, когда мы с ним беседовали. — У меня есть сожаления. Они меня подпитывают. Сожаления неприятны, но лучше уж они, чем люди, которые говорят: “Никаких сожалений” или “Я ни о чем не жалею”».

Под воздействием этих сожалений он переехал из центральной части Колорадо в Южную Калифорнию, где сейчас зарабатывает на жизнь как актер. А из-за того, что татуировка «Ни о чем не жалею» постоянно напоминала ему о кредо, в которое он больше не верит, он решил ее свести. Это болезненный и дорогой процесс, отнимающий много времени. Требуется регулярно проводить сеансы лазерного удаления в офисе дерматолога, и это более чем в 10 раз дороже собственно нанесения татуировки.

«Каждый раз, когда я прихожу в центр для удаления тату, если меня встречает новая медсестра или новый техник, я говорю: “Да-да, я знаю, что вы мне сейчас скажете”. Я осознаю комизм ситуации».

---

Что мы делаем со своими сожалениями? Если сожаления делают нас людьми, как нам использовать их так, чтобы становиться более добродетельными, более довольными жизнью?

Начать следует с возвращения к одной из ключевых особенностей в архитектуре сожаления: разнице между сожалением о действии и сожалением о бездействии — о том, что мы сделали, и о том, чего не сделали. Сожаления о том, что мы сделали, распространены меньше. В этой короткой главе я объясню, как их можно преобразовать, чтобы исправить настоящее. В следующей главе я возьмусь за более сложную задачу — разобраться, как можно трансформировать оба вида сожалений с тем, чтобы улучшить будущее.

Когда вы жалеете о том, что сделали, первоначальной задачей должно быть изменение к лучшему ситуации, в которой вы находитесь сейчас. Это не всегда возможно, но у нас есть два способа продвинуться к этой цели. Многие из таких сожалений можно отменить: возместить ущерб, изменить свое решение или избавиться от последствий. Вспомните Джеффа и его татуировку, которая становится все бледнее. Также можно реагировать на сожаления о сделанном, используя прием *«По крайней мере»*, он помогает улучшить восприятие сложившейся ситуации. Оба подхода мало что дают для подготовки к будущему, но они могут помочь нам перестроить свое отношение сейчас.

## Шаг 1. Исправьте положение

Представьте себе, что вы безо всякого повода дали пощечину лучшему другу или сделали родственникам ехидное замечание о покойном на его похоронах. Вероятно, вы пожалели бы об этом. Как и большинство из нас. Но только управленец из индустрии

---

развлечений увидел бы в таких опрометчивых поступках сюжеты для телешоу.

Het Spijt Me — так называлась программа, которая впервые появилась в эфире нидерландского телевидения в 1993 году и продолжала в том или ином виде выходить на протяжении еще 20 лет. Базовый формат шоу (его название в переводе звучит как «Мне жаль» или «Простите меня») неизменно включал двух главных героев. Первым был человек, который о чем-то сожалеет, например тот, кто врезал своему лучшему другу. Вторым был тот, кого обидели, — например тот, кто получил пощечину.

В оригинальной версии телепрограммы герой, который о чем-то сожалел, сидел в студии на диване перед аудиторией, как в ток-шоу, и рассказывал ведущему Het Spijt Me, за что он хотел бы извиниться. Затем они вместе смотрели видеозапись о том, как продюсеры шоу разыскивали человека, у которого он хотел бы попросить прощения, выслушивали историю с его точки зрения и спрашивали, готов ли он принять извинения. Поскольку программу делали в Нидерландах, неизменно прилагались цветы.

Если тот, у кого хотели попросить прощения, был готов принять извинения, он появлялся в студии, пройдя через раздвижные двери, и приветствовал героя на сцене. (В более поздних версиях программы обидевший ждал решения недалеко от дома обиженного.) Звучали извинения, лились слезы, герои обнимались.

Три нидерландских исследователя под руководством социального психолога Марселя Зеленберга, ведущего ученого в сфере сожалений, проанализировали два сезона Het Spijt Me, чтобы понять, какие именно сожаления люди стремятся испытать. Они выяснили, что в рамках телепрограммы, равно как и в жизни, не попадающей в объектив камеры, люди намного чаще стремятся загладить ситуацию, когда сожалеют о своих

---

поступках, а не о бездействии<sup>1</sup>. Мы стараемся исправить то, что сделали, а не то, чего не сделали.

На это есть много причин. Как мы увидели в главах 8 и 9, сожаления о том, что сделано, как правило, возникают на основе конкретных событий и связаны с «пылкими» эмоциями, на которые мы быстро реагируем. И наоборот, сожаления о несделанном зачастую более абстрактны и вызывают менее резкие и интенсивные эмоции.

Кроме того, многие сожаления о том, что не сделано, по самой их природе сложно компенсировать. Если мне уже больше 20 лет и я сожалею, что недостаточно усердно учился в старших классах школы, я не могу снова поступить в 11-й класс. Мне остается только сосредоточиться на будущем.

Что же касается сожалений о том, что сделано, у меня все еще остается шанс переформатировать настоящее — нажать Ctrl + Z на клавиатуре своего существования\*. Например, когда речь идет о нравственных терзаниях, часто включающих действие — травлю более слабого ребенка, измену супругу или супруге или оскорблений в адрес коллег, одним из способов возместить ущерб будет принести извинения. Извинения, как пишет великий социолог Ирвинг Гофман, это «признание наказуемости и сожаления о нежелательном событии, которое позволяет действующим лицам попробовать добиться прощения у аудитории»<sup>2</sup>. Если извинения приняты, эмоциональный и моральный долг перед прошлым уменьшается, что позволяет хотя бы частично исправить баланс.

Когда мы возмещаем ущерб от того, что мы сделали, мы исправляем наше нынешнее положение. Это помогает. Но исправить положение и избавиться от сожаления — все же не одно

---

\* Поскольку я пользуюсь компьютерами Mac, то и при наборе текста, и в жизни я также могу нажать Command + Z.

---

и то же. Джек Босли сказал мне, что даже после многочисленных сеансов удаления татуировки слова на его левой руке не исчезли совсем, пусть их теперь и невозможно прочитать: «Сейчас все выглядит как небольшой синяк».

Итак, чтобы справиться с сожалением о том, что сделано, начните со следующих вопросов к себе:

- Если я причинил вред другим, как это часто бывает в случае нравственных сожалений и иногда в случае сожалений, связанных с отношениями, могу ли я загладить свою вину, принеся извинения либо возместив ущерб иным способом — эмоционально или материально?
- Если я причинил вред самому себе, как это бывает в случае многих сожалений об основах и иногда в случае сожалений, связанных с отношениями, могу ли я исправить эту ошибку? Например, могу ли я начать выплачивать долги или уделять работе больше времени? Могу ли я немедленно обратиться к тому, с кем порвал отношения?

Если причину сожалений о том, что вы сделали, можно устранить, исправив положение, попробуйте так и поступить — даже если останется небольшой синяк, в физическом или метафизическом смысле. Но если это невозможно, не переживайте. У вас есть и другой вариант.

## Шаг 2. Примените контрафактуал «По крайней мере»

Второй способ исправить положение в настоящем — это не загладить вину за действия в прошлом, а изменить взгляд на них. Позвольте привести пример из собственной жизни.

---

30 лет назад, почти сразу после окончания колледжа, я поступил в юридический вуз. Я жалею об этом. Не то чтобы это была какая-то катастрофа. Просто не лучшее решение. Если бы я подошел к выбору профессии более мудро — возможно, немного подождал бы или предпочел совершенно иной путь, — я мог бы посвятить эти годы занятиям, которые принесли бы мне большее удовлетворение и были бы полезнее миру, и мне было бы не так сложно в первые годы карьеры. Но в юридическом вузе я познакомился со своей будущей женой, и для моего благополучия это была потрясающая удача. Я не могу отменить сожаление о том, что я сделал. Но есть способ облегчить терзания по поводу этого решения — переключиться с «*Если бы*» на «*По крайней мере*». Да, поступление в юридический вуз было ошибкой — но, *по крайней мере*, мы там познакомились с женой.

«*По крайней мере*» не изменяет наше поведение и не улучшает наши результаты в будущем, но этот подход действительно помогает нам провести переоценку настоящего. Например, несколько женщин, участвовавших во Всемирном исследовании сожалений, поставили брак со своим бывшим супругом на первое место в списке того, о чем они жалеют. Но те из них, у кого родились дети, были счастливы, что неудачный брак привнес такие плоды.

«Жалею, что вышла замуж за неудачника, — часто пишут они, — но, *по крайней мере*, у меня теперь есть потрясающие дети». Нет худа без добра — и, хотя добро не отменяет существования худа, оно все же дает возможность взглянуть на него иначе.

Хотя контрафактуал «*По крайней мере*» может помочь при переосмыслении значительных сожалений, таких как неудачное решение о браке, особенно полезен он для того, чтобы пересмотреть более мелкие, но не менее досадные сожаления, которые не попадают ни в одну из четырех базовых категорий. Например, представьте, что вы недавно купили новую машину, но теперь

---

жалеете о своем выборе и предпочли бы иную марку и модель. Если сам автомобиль безопасен и функционален, конкретные детали машины, которой вы управляете, не слишком влияют на ваши впечатления и удовлетворенность в долгосрочной перспективе. И вообще, какой бы ни была машина, простой или люксовой, мы достаточно быстро к ней привыкаем<sup>3</sup>. Поэтому, хотя можно попробовать поискать в этом сожалении какой-то урок на будущее — например, в следующий раз более тщательно изучить разные руководства для потребителей, прежде чем приобретать автомобиль, — следует также прогнать это сожаление через «*По крайней мере*». Подумайте о том, что все могло сложиться гораздо хуже. «*По крайней мере, мне дали отличную скидку*». «*По крайней мере, я не выбрал ту другую машину, где было меньше места в багажнике*». «*По крайней мере, покупка более чем окупилась*».

«*По крайней мере*» могут превратить сожаление в облегчение. Сами по себе они не меняют наше поведение — зато меняют то, как мы воспринимаем наше поведение, а это может оказаться ценным. И поскольку «*По крайней мере*» естественным образом всплывает в голове гораздо реже, чем «*Если бы*», мы должны сами своевременно обращаться к такому ходу мыслей. «*По крайней мере*» работает как антибиотик. Иногда нам необходимо открыть аптечку и выпить парочку контрафактуалов, чтобы укрепить психологический иммунитет и отбиться от определенных вредных эмоций<sup>4</sup>. Если мы будем прибегать к антибиотикам слишком часто, их эффективность снизится. Если же станем употреблять их разумно, они помогут нам полноценно функционировать.

Итак, когда вас расстраивают сожаления о сделанном, задайте себе следующие вопросы:

- Каким образом то решение, о котором я сейчас сожалею, могло оказаться еще хуже?

- 
- Что хорошего можно найти в этой ситуации? Приведите один пример.
  - Как бы я мог закончить следующее предложение: «По крайней мере...»?

Когда я писал эту книгу, Джефф все еще работал над отменой своего сожаления, проходя через медленный и мучительный процесс сведения татуировки. На это уйдет еще несколько сеансов и много денег.

По крайней мере, он не выбрал более крупный шрифт.

---

---

«Ao longo da vida ter dedicado meu tempo aos estudos para a mente (racionais) e ter deixado de lado o conhecimento das emoções e sentimentos»\*.

*Женщина, 40 лет, Бразилия*

«Я жалею, что не прислушивалась к внутреннему голосу и не уступила его призывам проявлять больше авантюризма (переехать в другую страну, сменить работу, когда не повезло с начальником), жалею, что старалась соответствовать ожиданиям общества вместо того, чтобы сфокусироваться на себе».

*Женщина, 47 лет, Сингапур*

«Я жалею, что купил пачку сигарет Camel по дороге на скучное деловое совещание в 1999 году. И по сей день я курю, иногда очень много, скорее по привычке, чем для удовольствия».

*Мужчина, 44 года, Западная Вирджиния*

---

---

\* Всю свою жизнь я тратила время на изучение рационального разума и не старалась научиться понимать эмоции и чувства (*portug.*).

## Раскрытие, сострадание и дистанция

Когда мы в последний раз виделись с Шерил Джонсон, она пыталась справиться с сожалением, связанным с отношениями. Она допустила, что крепкая дружба с сокурсницей Джен за последние два десятилетия растворилась в суете, и ей не хватало близости и чувства товарищества, которые у них когда-то были. Шерил сожалеет о бездействии, поэтому она не может отменить последствия произошедшего: невозможно просто откатить назад пустоту длиной в 25 лет. Применить контрафактуал «По крайней мере» здесь также невозможно. Слова вроде «Наша дружба испарилась, но мы, по крайней мере, не разругались вдрызг» не несут особого утешения и не могут исправить настоящее.

Самая подходящая реакция для Шерил — и оптимальная реакция на большинство сожалений как о сделанном, так и о несделанном — это использовать это сожаление, чтобы улучшить будущее. Если мы оглядываемся назад с четким намерением продвигаться вперед, мы можем превратить наши сожаления в топливо для такого продвижения. Они могут подталкивать нас к более умным решениям, более качественной работе и большей значимости. Наука показывает нам, как это сделать.

---

Вместо того чтобы игнорировать негативную эмоцию сожаления или, что еще хуже, упиваться ею, мы можем помнить, что чувства даются для обдумывания, а обдумывание — для действия. Следуя простой схеме из трех шагов, мы сумеем осознать сожаление, изменить свое отношение к нему и к себе самим и извлечь из своего опыта урок, который позволит нам по-новому принимать решения в дальнейшем.

## Шаг 1. Самораскрытие: переживите заново и ощутите облегчение

Обезьяны уже умеют создавать невероятно сложное общество, но им еще только предстоит организовать центральный банк, который печатал бы деньги и регулировал их запасы. Поэтому, когда приматологи пытаются дать количественную оценку тому, что ценят обезьяны, они вводят понятие под названием «жидкая валюта», а мы, не будучи приматологами, говорим просто «сок». Измеряя, сколько фруктового сока обезьяна требует, чтобы вести себя так, как хотят исследователи, и сколько она готова отдать за то, чтобы вести себя так, как хочет она сама, ученые получают возможность узнать расстановку приоритетов у приматов.

Эту методику оценки помогли разработать Роберт Динер, Amit Хира и Майкл Платт, прежде работавшие в Университете Дьюка. В 2005 году они использовали ее для измерения того, насколько группа самцов-макак ценит сигналы о статусе и сексе. Эксперименты показали: чтобы побудить обезьян смотреть на фотографии макак с низким социальным статусом, их приходится подкупать большим количеством сока. Но фотографии обезьян с высоким социальным статусом и изображения интимных частей тела самок-макак оказались настолько соблазнительными, что обезьяны были готовы вообще отказатьсь от сока,

---

лишь бы хоть мельком на них взглянуть. Иными словами, обезьяны требовали «жидкую валюту» за то, чтобы рассматривать незначимых сородичей, но были готовы «платить» за то, чтобы смотреть на тех обезьян, которые имеют власть или отличаются привлекательностью, — все это свидетельствует о том, что эти животные высоко ценят маркеры доминантности и сексапильность<sup>1</sup>.

В 2012 году психологи Дайана Тамир, ныне работающая в Принстонском университете, и Джейсон Митчелл из Гарвардского университета использовали модифицированную версию этой методики, чтобы оценить, что больше всего ценят близкие родственники этих макак — люди. В рамках одного из исследований Тамир и Митчелл предложили участникам эксперимента выбор из трех вариантов: раскрыть собственные убеждения о себе, оценить убеждения других людей или ответить на несложный вопрос. За каждый вариант были обещаны разные суммы. Более чем 195 испытаний показали, что предпочтения людей вполне ясны. Они *обожают* говорить о самих себе — настолько, что они были готовы получить за это значительно менее крупную сумму, чем за любое другое действие. «Точно так же, как обезьяны проявляют готовность отказаться от награды в виде сока, лишь бы поглядеть на доминирующих членов стаи... люди были готовы отказаться от денег, лишь бы раскрыться и поговорить о себе», — пишут Тамир и Митчелл<sup>2</sup>.

Когда позже Тамир и Митчелл использовали функциональную магнитно-резонансную визуализацию, чтобы понять, что происходит в мозге этих людей, они увидели, что те, кто говорил о себе, отличались более значимой активацией тех участков мозга (а именно прилежащего ядра, именуемого также центром удовольствия, иentralной области покрышки), которые реагируют на пищу, деньги и секс. Это исследование, по выводу ученых, «предоставило как поведенческое, так и неврологическое

---

подтверждение того, что самораскрытие приносит внутреннее удовлетворение»<sup>3</sup>.

Первый шаг к тому, чтобы расквитаться со всеми сожалениями, будь то сожаления о действии или бездействии, — это самораскрытие. Зачастую мы опасаемся сообщать другим что-то негативное о себе. Этот процесс вызывает чувство неловкости, даже стыда. Но огромный объем литературы дает понять, что, раскрывая собственные мысли, чувства и действия — рассказывая о них другим или просто доверяя их бумаге, — мы получаем целый ряд физических, психических и профессиональных преимуществ. Такое самораскрытие связывают со снижением артериального давления, более высокими академическими оценками, улучшением стрессоустойчивости и многим другим<sup>4</sup>. И в самом деле, Тамир и Митчелл утверждают, что «у нашего вида, возможно, есть врожденное желание делиться своими мыслями с другими»<sup>5</sup>.

Самораскрытие особенно полезно, когда мы имеем дело с сожалениями. Отрицание своих сожалений подвергает испытанию разум и тело. Если мы слишком сильно предаемся сожалениям, это может привести нас в ловушку прокручивания в голове одних и тех же мыслей. Более подходящим способом будет *пережить их заново и ощутить облегчение*. Обнародуя свои сожаления, мы снижаем вес этой ноши, что может помочь нам расчистить путь к их осмыслиению.

Например, такие психологи, как Соня Любомирски из Калифорнийского университета в Риверсайде, провели исследования, позволяющие предположить, что позитивный и негативный опыт людям следует перерабатывать по-разному. В этом исследовании было показано, что ведение записей о негативном опыте, например о своих сожалениях, или даже проговаривание их вслух для записи на диктофон на протяжении 15 минут в день значительно увеличивало общую удовлетворенность

---

жизнью и улучшало физическое и психическое благополучие людей, тогда как простое обдумывание пережитого не давало такого эффекта. Однако для позитивного опыта оказалось верным обратное: записи и разговоры о своих победах и о хороших временах отнимали какую-то часть радости<sup>6</sup>.

Объяснение этого явления, а также причина, по которой самораскрытие играет такую важную роль в переработке сожалений, заключаются в том, что речь, как письменная, так и устная, заставляет нас организовать свои мысли и придавать им законченный вид. Она преобразует туманные мыслительные абстракции в конкретные языковые единицы. Для негативных эмоций это полезно<sup>7</sup>.

Аналогичным образом сожаления могут сделать нас лучше, когда мы используем эмоции как сигнал для своих мыслей. Если чувство нужно для думания, а мысль — для действия, сожаление может обеспечивать магический эффект, совершающийся решения, повышая эффективность и углубляя осмыслинность. Когда мы записываем свои сожаления или делимся ими с другими людьми, мы переносим этот опыт из эмоциональной сферы в когнитивную. Вместо того чтобы позволять этим неприятным ощущениям постоянно мелькать в наших мыслях безо всякого контроля, мы используем речь для того, чтобы поймать их, словно сачком, наколоть на булавки и начать их анализировать. И напротив, для приятных переживаний этот подход оказывается не столь эффективным. Счастливые мгновения жизни лучше не анализировать и не осмыслять: это помогает сохранять ощущение чуда и восторга, которые они дарят. Критический разбор феерических событий способен снизить их фееричность<sup>8</sup>.

Одно из опасений, которые возникают у нас по поводу самораскрытия, особенно если мы говорим о том, как в прошлом у нас не получилось проявить здравомыслие, надежность или храбрость, заключается в том, что другие станут думать о нас плохо.

---

Но на самом деле об этом стоит беспокоиться гораздо меньше, чем мы полагаем. Конечно, не стоит заходить слишком далеко. Если кто-то делится о себе слишком интимными подробностями, остальным может стать неловко. Но практика показывает, что самораскрытие в гораздо большей степени способствует близости, нежели вызывает осуждение. В одном из крупных обзоров литературы был сделан вывод о том, что «люди, которые склонны быть более открытыми в личных вопросах, как правило, нравятся *больше*, чем те, кто раскрывается в меньшей степени»<sup>9</sup>.

Однако, если вы принимаете близко к сердцу то, что о вас думают люди, необязательно признаваться в своих сожалениях кому-то еще, кроме самих себя. Прорывные труды социального психолога Джеймса Пеннебейкера из Техасского университета, начатые в 1990-е годы и дополненные им и другими учеными за последние 30 лет, показали, что мощный эффект дают и простые описания эмоциональных трудностей, даже если ни с кем ими не делиться. Среди преимуществ: в этом случае люди реже обращаются к врачам, отмечают долгосрочное улучшение настроения, усиление иммунитета, у учащихся повышаются оценки, безработные быстрее находят работу и т.д.<sup>10</sup> Кроме того, Пеннебейкер установил, что эти преимущества имеют широкий охват: «Феномен самораскрытия, по-видимому, остается актуальным в разных условиях, при многих факторах индивидуальных различий и в нескольких западных культурах и не зависит от социальной обратной связи»<sup>11</sup>.

Первым шагом при работе с любым видом сожаления будет раскрыть его. Шерил Джонсон сделала это: вначале заполнила опросник Всемирного исследования сожалений, а затем поговорила со мной о той крепкой дружбе, которую ей не удалось сохранить. В нашей беседе она поведала мне, что никогда не делилась ни с кем полной историей о своем опыте и что это стало моментом истины и принесло ей некоторое облегчение.

---

Самораскрытие дарит удовлетворение самому человеку и ценится окружающими. Оно может облегчить нашу ношу, сделать абстрактные негативные эмоции более конкретными и способствовать близости. Итак, для того чтобы приступить к использованию своих сожалений ради лучшего будущего, попробуйте выполнить какой-нибудь из следующих пунктов.

- Письменно описывайте свои сожаления по 15 минут три дня подряд.
- Говорите о своем сожалении, записывая свою историю на диктофон, по 15 минут три дня подряд.
- Расскажите кому-то еще о своем сожалении — при личном общении или по телефону. Включите в свой рассказ достаточно деталей о том, что произошло, но ограничьте эту беседу по времени (например, пусть это будет полчаса), чтобы избежать повторов и заикливания.

## Шаг 2. Сострадание к себе: нормализуйте и нейтрализуйте

После того как ваше сожаление будет раскрыто, вы окажетесь открыты взгляду — собственному и других людей. А когда вы находитесь на виду, у вас появляется выбор, как на это реагировать. Приметесь ли вы себя ругать? Или начнете себя превозносить? Что будет эффективнее — запустить цикл самокритики или обратиться к резервам самоуважения?

Правильный ответ: ни то ни другое.

Как человек, который был неизменно привержен самокритике и провел всю жизнь, оттачивая ее техники, я был удивлен, когда стал искать подтверждения ее эффективности. Их нашлось немного. Самокритика может порой мотивировать нас

---

работать — когда мы ругаем себя за конкретные действия, а не за глубоко укоренившиеся тенденции. Но если мы не контейнируем самокритику и не управляем ею со всей аккуратностью, она может свестись к показухе. Кажется, что она свидетельствует о закаленности и целеустремленности, но на практике зачастую приводит к бесконечным внутренним монологам и ощущению безнадежности вместо продуктивных действий<sup>12</sup>.

Противоположность самокритике, самооценке, может оказаться более эффективной. Это понятие высоко ценят в определенных родительских и образовательных кругах, где льются рекой похвалы и раздаются призы за участие: самооценка определяет, насколько вы цените себя. Насколько вы удовлетворены тем, кто вы есть? Насколько положительно вы оцениваете свои качества и поведение? Например, в опросах люди с высокой самооценкой ставят себе высший балл за внешность, ум и популярность, а люди с низкой самооценкой поступают наоборот. (Как ни странно, оценка и тех и других не совпадает с тем, насколько умны, привлекательны или популярны эти люди на самом деле<sup>13</sup>.) Всем нам нужен некий базовый уровень самооценки и самоуважения, чтобы выжить сегодня и преуспеть завтра. А усилия по улучшению самооценки способны повысить производительность и уменьшить депрессию и тревогу.

Но самоуважение приводит и к отрицательным последствиям. Поскольку оно предполагает неизбирательное подкрепление, не связанное с подлинными достижениями, высокая самооценка может способствовать нарциссизму, уменьшать эмпатию и разжигать агрессию. Преступники, например, отличаются более высокой самооценкой, чем среднестатистические граждане. Также оно может способствовать предвзятым отношениям к собственной группе и предубеждениям по отношению к другим группам<sup>14</sup>. Поскольку самооценка строится на сравнении себя с другими, для того чтобы оценивать себя высоко, я часто

---

вынужден обесценивать других. Эти недостатки за последние полвека привели к тому, что ведущие социологи, в числе которых Эдвард Дечи, Ричард Райан и ныне покойный Альберт Бандура, долгое время изучали альтернативы самооценке.

О наиболее сильной и многообещающей альтернативе — представляющей собой второй шаг в переработке сожалений — впервые заговорила почти 20 лет назад Кристин Нефф, психолог из Техасского университета. Она называется «сострадание к себе».

Это понятие всплыло в том числе благодаря тому, что Нефф признала: спотыкаясь или падая, мы судим себя более жестко, чем друзей, родных или даже незнакомых людей, попавших в такое же затруднительное положение. Как показала Нефф, это нерационально. Вместо того чтобы принижать или казнить себя в минуты расстройства и неудач, будет полезнее распространить на себя то же тепло и понимание, которые мы готовы подарить другим. Сострадание к себе начинается с замены жестокого осуждения элементарной добротой. Это не значит, что надо игнорировать собственные промахи или закрывать глаза на свои слабости. Это означает, что надо попросту признавать, что «быть несовершенным, совершать ошибки и сталкиваться с жизненными трудностями — часть общего человеческого опыта»<sup>15</sup>. Когда мы *нормализуем* негативный опыт, мы его *нейтрализуем*. Самосострадание побуждает нас не бросаться в крайности в обращении с негативными эмоциями — не подавлять их, но и не преувеличивать — и не отождествлять себя с ними слишком сильно.

Состраданию к себе также можно научиться<sup>16</sup>. И когда люди освоят этот навык, преимущества будут значительными. Исследования, проведенные Нефф и другими, показали, что само-сострадание ассоциировано с повышением оптимизма, ощущения благополучия, любопытства и житейской мудрости<sup>17</sup>; способствует росту личной инициативности и эмоциональному

---

интеллекту<sup>18</sup>; улучшению психологической стойкости<sup>19</sup> и углублению социальных связей<sup>20</sup>. Сострадание к себе способно защищать от непродуктивного витания в облаках<sup>21</sup> и помочь учащимся справиться с академическими неудачами и неуспеваемостью<sup>22</sup>. Также оно соответствует более низкому уровню депрессии, тревожности, стресса, перфекционизма и стыда<sup>23</sup> и снижает проявления посттравматического стрессового расстройства<sup>24</sup>. Мета-анализ более чем 90 исследований, выполненный в 2019 году, показал, что сострадание к себе даже может способствовать улучшению физического здоровья, в том числе и усилению иммунитета<sup>25</sup>.

В каком-то смысле сострадание к себе обладает всеми преимуществами самооценки и самоуважения и исключает их недостатки. Оно способно защитить нас от изнурительных последствий самокритики, одновременно ограничивая диктуемую самооценкой потребность достигать благополучия на основе тщеславия и сравнения себя с другими.

Сила сострадания к себе особенно показательна в применении к сожалениям. В 2016 году психологи Цзявэй Чжан, ныне работающий в Мемфисском университете, и Серена Чэн из Калифорнийского университета в Беркли изучили, как сострадание к себе помогает людям преодолеть сожаления и извлечь из них урок. Исследователи привлекли несколько сотен участников и попросили их перечислить свои самые значительные сожаления.

Затем они случайным образом разделили участников на три группы. Члены первой группы написали сами себе письмо, где рассказали, о чем жалеют, «с позиции сочувствия и поддержки». Вторая группа писала себе письмо «с позиции подкрепления своих позитивных (а не негативных) качеств». Третья группа, выступавшая как контрольная, писала о своем любимом хобби.

Люди, осмыслившие свое сожаление с самосостраданием, были более склонны изменить свое поведение, нежели те, кто

---

рассматривал этот вопрос с позиции самопочтания. Даже такое скромное психологическое вмешательство, как этот письменный эксперимент, привело к тому, что люди стали планировать, как избежать таких поступков в будущем — вне зависимости от того, о чем они сожалели, о действии или бездействии. «Выходит, что сострадание к себе заставляет людей принять то, о чем они жалеют, — пишут Чжан и Чэнь, — и эта готовность оставаться в контакте со своим сожалением может давать людям возможность находить пути для личного самосовершенствования»<sup>26</sup>.

Для такого сожаления, как у Шерил, сострадание к себе не означает, что ей следует снять с себя бремя вины за то, что она не прилагала больше усилий, чтобы сохранить дружбу. Это означает, что ей стоит относиться к себе с тем же милосердием, которое она проявила бы к другому человеку, который сокрушался бы о потерянной дружбе. Это означает, что ей следует «оставаться в контакте» со своим сожалением, как выразились Чжан и Чэнь, но не делать распавшиеся отношения определяющей чертой своего характера. И это означает, что нужно отказаться от выражений вроде «я совершила невероятную ошибку», которое прозвучало в нашем разговоре с Шерил несколько раз, а вместо этого признать, насколько нормально, универсально и свойственно людям подобное сожаление.

Подход, подразумевающий сострадание к себе, не поощряет самодовольство, как могут опасаться некоторые<sup>27</sup>. Хотя самобичевание кажется мотивирующим, особенно американцам, чьи ментальные модели мотивации зачастую строятся на образе футбольных тренеров — орущих, со вздувшимися венами на раскрасневшемся лице, — оно часто приводит к беспомощности. Сострадание к себе, напротив, помогает людям встретиться с трудностями лицом к лицу и взять на себя ответственность за них, выяснили ученые. Как пишет Нефф, «таким образом, самосострадание отнюдь не является оправданием для

---

потакания своим слабостям: оно толкает нас вперед — и с правильным мотивом»<sup>28</sup>.

Итак, исходя из научных данных о сострадании к себе, вторым шагом в преобразовании наших сожалений будет задать себе три вопроса.

- Если бы к вам пришел друг или родственник с таким же сожалением, как у вас, вы бы отнеслись к нему по-доброму или с презрением? Если вы выбираете доброту, примените этот же подход к себе. Если вы выбираете презрение, попробуйте изменить свою реакцию.
- Такое сожаление, как у вас, могло бы выпасть и другим людям или вы единственный человек, который когда-либо испытал подобное? Если вы убеждены, что ваша ошибка из числа тех, что свойственны человечеству в целом, поразмыслите над этим убеждением, поскольку оно почти всегда истинно. Если вы верите, что мир заготовил это испытание только для вас, пожалуйста, перечитайте главы 7–10.
- То, о чем вы жалеете, отражает один из неприятных моментов в вашей жизни или определяет вашу жизнь целиком? И опять: если вы уверены, что стоит помнить о своем сожалении, но не впадать в нездоровую идентификацию с ним, вы на верном пути. Если вы считаете, что это сожаление полностью описывает то, что вы собой представляете, спросите у кого-нибудь еще, что он думает по этому поводу.

Эти три вопроса, лежащие в основе самосострадания, подводят нас к последнему этапу процесса.

---

## Шаг 3. Самодистанцирование: анализируйте и разрабатывайте стратегию

По крайней мере на первый взгляд Юлий Цезарь и Элмо вряд ли могут хоть в чем-то быть похожи. Один из них был римским государственным деятелем, полководцем и историком, увековеченным в пьесе Шекспира и жившим более 2000 лет назад. Другой — слегка гиперактивный монстр с облезлым красным мехом и оранжевым носом; его точное гражданство неизвестно, но последним адресом для пересылки почтовых отправлений была улица Сезам.

Однако оба этих персонажа были экспертами в применении одного и того же риторического приема, называемого «иллеизм», — это причудливое слово обозначает разговор о себе в третьем лице. Когда Юлий Цезарь в книге «Записки о Галльской войне» (*Commentarii de Bello Gallico*) описывает свои подвиги, он никогда не использует местоимение «я» или другие местоимения первого лица. Вместо этого он строит фразу примерно так: «Цезарь узнал от разведчиков, что гора занята римлянами»\*. Точно так же и Элмо, объясняя свою приверженность жизни разума, отказывается от первого лица. Ему нравятся конструкции типа «Элмо любит учиться!».

Некоторых иллеизм раздражает (хотя писателю Дэниелу Пинку он вовсе не мешает). Но его существование как стиля речи и рассказывания может послужить примером финального шага в процессе переработки сожаления. Говорение о себе в третьем лице — одна из разновидностей того, что социальные психологи называют самодистанцированием.

Когда мы охвачены негативными эмоциями, в том числе сожалением, один из способов реагирования — это погрузиться

---

\* Пер. с лат. М. М. Покровского. — *Прим. пер.*

---

в них, принять весь негатив близко к сердцу. Но погружение может привести нас в ловушку потока руминаций. Более полезный и эффективный подход, который даст более долгосрочный результат, — это двигаться в противоположном направлении: не нырять в сожаление, а взглянуть шире и рассмотреть ситуацию как сторонний наблюдатель, подобно кинорежиссеру, отодвигающему камеру.

После того как самораскрытие облегчит бремя сожаления, а самосострадание поможет переосмыслить сожаление как свойственное людям несовершенство, а не как выводящий из строя дефект, самодистанцирование даст вам возможность *проанализировать и разработать стратегию* — рассмотреть то, о чем вы жалеете, беспристрастно, без стыда или обиды, и извлечь из случившегося урок, который сможет направлять ваше поведение в будущем.

Самодистанцирование меняет вашу роль: вы теперь не водолаз, а океанограф; вы не баraphтаетесь в мутных глубинах сожаления, а прокладываете путь над водой, изучая его формы и береговые линии. «Практикуя самодистанцирование, люди меньше сосредотачиваются на рассказе о своем опыте и больше — на том, чтобы его осмысление помогло извлечь уроки и примириться с прошлым», — объясняют Итан Кросс из Мичиганского университета и Озлем Айдук из Калифорнийского университета в Беркли, два выдающихся исследователя этой темы<sup>29</sup>. Переход от иммерсивного акта пересказа к более дистанцированному акту осмысления регулирует наши эмоции и переориентирует поведение. В результате самодистанцирование усиливает мышление<sup>30</sup>, улучшает способность решать проблемы<sup>31</sup>, способствует углублению мудрости<sup>32</sup> и даже снижает повышенное кровяное давление (подъем давления часто характерен для стрессовых ситуаций)<sup>33</sup>.

Мы можем создать дистанцию, которая отделит нас от собственных сожалений, тремя способами.

---

Во-первых, мы можем дистанцироваться в пространстве. Неудивительно, что классический вариант мы называем техникой мухи на стене — или стороннего наблюдателя. Вместо того чтобы изучать сожаление с собственной точки зрения («Я совершила невероятную ошибку, позволив близкой дружбе с Джен развеяться и потом не делая ничего, чтобы наладить отношения»), рассмотрите ситуацию с точки зрения незаинтересованного третьего лица. «Я видела, как человек позволил дружеским отношениям, которые много для него значили, постепенно истаять. Но все мы допускаем ошибки, и эту ошибку она может искупить, стараясь общаться с людьми, которые для нее важны, включая Джен, регулярнее и чаще».

Вы могли заметить, что вам нередко легче удается решать проблемы других людей, чем свои собственные. Поскольку вы меньше погружены во все тонкости, чем сами эти люди, вы способны увидеть картину целиком, а у них это не получается. Собственно говоря, Итан Кросс и Игорь Гроссман из канадского Университета Ватерлоо показали, что, когда люди отстраняются и оценивают собственное положение так же, как оценивали бы положение других людей, им удается преодолевать этот пробел в восприятии. Они так же эффективно рассуждают о своих проблемах, как и о проблемах других<sup>34</sup>. И, что не менее важно, техника стороннего наблюдателя помогает нам переносить критику и извлекать из нее уроки — нам становится легче не принимать ее слишком близко к сердцу. Это крайне важно для того, чтобы превратить сожаления в инструмент самосовершенствования<sup>35</sup>. Такое дистанцирование может быть и физическим, и мысленным. Если вы уйдете в другое место, чтобы проанализировать свои сожаления, или даже в буквальном смысле откинетесь на спинку стула, а не наклонитесь вперед, ваши проблемы могут показаться вам более легкими и беспокойство, с которым вы их рассматриваете, снизится<sup>36</sup>.

---

Второй вариант дистанцироваться от проблемы — с помощью времени. Мы можем задействовать ту же самую способность путешествовать во времени, которая дает толчок зарождению сожалений, для того чтобы анализировать и выстроить стратегию извлечения урока из этих сожалений. Например, одно исследование показало, что, когда людей попросили представить себе, какие чувства у них будут относительно той или иной неприятной ситуации через 10 лет, уровень стресса у них оказался ниже и способности решать проблемы раскрылись ярче, чем когда им предложили оценить свое отношение к ситуации через неделю<sup>37</sup>.

Мысленный визит в будущее — и затем изучение сожаления как бы в ретроспективе — активирует ту же отстраненную точку зрения, позволяющую видеть картину целиком, что и техника стороннего наблюдателя. Благодаря этому проблема может показаться более незначительной, преходящей и более легкой для преодоления<sup>38</sup>. Например, Шерил могла бы представить себе, как она будет реагировать, размышляя о своем сожалении, через 10 лет. Неприятно ли ей думать о том, что она не поддерживала дружеские отношения на протяжении 35 лет? Или она довольна тем, как разобралась с сожалениями, связанными с отношениями — с отношениями с Джен или с другими людьми? Когда мы пробуем посмотреть на проблему в ретроспективе, через бинокль завтрашнего дня, а не через увеличительное стекло дня сегодняшнего, мы скорее склонны заменить самооправдание самосовершенствованием<sup>39</sup>.

Третий способ выстроить дистанцию, как учат нас Юлий Цезарь и Элмо, построен на речи. Кросс, Айдук и другие ученые провели потрясающие исследования и установили: «Небольшие изменения в речи, когда люди говорят о себе во время самонаблюдения, могут влиять на их способность регулировать собственные мысли, чувства и поведение в условиях стресса»<sup>40</sup>. Отказавшись от первого лица в разговорах с самими собой, мы создаем

---

дистанцию, которая может помочь нам переосмыслить угрозы как вызовы и заменить страдание на смысл. Например, Гроссман с несколькими коллегами установили, что, когда люди (прямо как Юлий Цезарь) пишут о своих проблемах, используя местоимения третьего лица, такие как «она», «он» и «они», а не местоимения первого лица, такие как «я», «меня» и «мое», это способствует интеллектуальной беспристрастности и обостряет способность рассуждать для преодоления сложностей<sup>41</sup>. Рассмотрение сожалений во втором лице — называние себя «ты», а не «я», — согласно исследованию Санды Долкос и Долорес Альбаррасин, также корректирует поведение и углубляет решимость исправить свое поведение и в будущем<sup>42</sup>. Схожим образом использование местоимения второго лица в обобщенно-личном значении, для обозначения людей в целом, может снять стигму с негативных переживаний и помочь людям найти в таком опыте смысл<sup>43</sup>.

Так что Элмо может оказаться мудрее, чем кажется. Когда называешь себя по имени, возникает схожий эффект. Например, в еще одном проекте под руководством Кросса было установлено, что во время паники, связанной с вирусом Эбола в 2014 году, случайным образом выбранные участники эксперимента, которых попросили использовать свое имя, а не местоимение «я», когда они думают о болезни, лучше справились с формулированием основанных на фактах причин не нервничать из-за вспышки заболевания<sup>44</sup>. Не менее важно то, что самодистанцирование с помощью речи не требует особых усилий и времени. Согласно одному из исследований в области нейровизуализации, эффект от применения этой техники включается за одну секунду<sup>45</sup>.

Итак, чтобы воспользоваться преимуществами самодистанцирования, попробуйте один из следующих способов.

- Представьте, что с тем же сожалением, которое мучает вас, столкнулся ваш лучший друг. Какой урок преподает

---

ему это сожаление? Что бы вы посоветовали ему предпринять дальше? Высказывайтесь максимально конкретно. А теперь последуйте собственному совету.

- Представьте себе, что вы незаинтересованный эксперт — доктор наук, изучающий сожаления, — и анализируете свое сожаление в безупречно чистой смотровой. Каким будет ваш диагноз? Объясните клиническими терминами, что пошло не так. На следующем шаге сформулируйте рекомендации. Теперь напишите себе письмо по электронной почте, используя свое имя и местоимение «ты» или «вы»: перечислите маленькие шаги, которые надо предпринять, чтобы сожаление чему-то вас научило.
- Если ваше сожаление относится к работе или карьере, попробуйте технику, которую предложил ныне покойный исполнительный директор Intel Энди Гроув. Он, как говорят, задавал себе вопрос: «Если бы завтра меня сменил на посту другой человек, как поступал бы мой преемник?»<sup>46</sup>
- Представьте себе, что прошло 10 лет и вы с гордостью оглядываетесь на то, как отреагировали сегодня на это сожаление. Что вы сделали?

**В**згляд назад может продвинуть нас вперед, но только если бросить его правильно. Последовательность описанных выше шагов (самораскрытие, самосострадание и самодистанцирование) предлагает вам простой и вместе с тем надежный способ превратить сожаление в мощную силу, дающую стабильность, обеспечивающую достижения и целеустремленность.

**О**днако мы все еще не совсем закончили. Мы также можем продвигаться, глядя вперед, то есть предугадывая сожаления еще до того, как они появятся.

---

## ЕЩЕ СЕМЬ ТЕХНИК, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ

### *1. Организуйте кружок сожалений.*

Пусть кружки сожалений будут чем-то вроде книжных клубов. Соберите пять-шесть друзей за чашкой кофе, чая или за бокалом другого напитка. Попросите двух из них подготовить рассказ о каком-то важном сожалении. Дайте им поведать историю об этом сожалении. Пусть остальные реагируют на их рассказ: вначале сожаление следует отнести к той или иной категории. (Сожаление о сделанном или о несделанном? В какую из четырех категорий глубинных структур оно попадает — или ни в какую?) Затем группа работает с каждым из сожалений по схеме «раскрытие — сострадание — дистанция». Когда встреча закончится, двое выскавшихся обещают что-то сделать или придерживаться определенной линии поведения (например, открыто поговорить с неприятным начальником или пригласить на свидание человека, который нравится). На следующей встрече они должны отчитаться перед друзьями, выполнили ли они свое обещание; затем своими сожалениями делятся два других члена кружка.

### *2. Создайте резюме провалов.*

У большинства из нас есть резюме — изложенный в письменном виде список мест работы и должностей, опыта и сведений о профессиональной квалификации, которые демонстрируют потенциальным работодателям и клиентам, насколько мы квалифицированы, эксперты и в целом круты. Тина Силиг, практикующий профессор Стэнфордского университета, говорит, что нам также необходимо и «резюме провалов» — детализированная и исчерпывающая опись наших

неудач. Резюме провалов предлагает иной способ работы с нашими сожалениями. Сам факт его создания — уже одна из форм самораскрытия. А рассматривая такое резюме не как его главный герой, а как сторонний наблюдатель, можно извлекать из неудач уроки и при этом не чувствовать себя униженным из-за ошибок. Несколько лет назад я составил резюме провалов, а затем попробовал по крупицам выудить то полезное, чему научился благодаря своим многочисленным промахам. (Благодарю вас, мне вполне хватило того, что я раскрыл эти конфузы сам себе.) Я осознал, что постоянно допускал в том или ином виде одни и те же две ошибки, и это знание помогло мне избегать этих ошибок в будущем.

### *3. Изучите самосострадание.*

Я уже 20 лет читаю исследования в области обществознания и стараюсь их понять, однако пока было немного тем, которые оказали бы на меня настолько мощное влияние, как исследования о сострадании к себе. Понимание самосострадания помогло мне отучиться от излишней самокритики, поскольку я убедился, что самобичевание, хотя оно может быть связано с мазохистским удовольствием, все же попросту неэффективно. Сострадание к себе также помогло мне понять, что мои единственныe в своем роде проблемы на самом деле широко распространены и вполне решаемы. Я рекомендую вам узнать об этой теме побольше. Начать можно, например, с сайта Кристин Нефф (<https://self-compassion.org>), где вы можете измерить собственный уровень сострадания к себе. Также она написала отличную книгу «Самосострадание: О силе сочувствия и доброты к себе» (Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself)\*.

\* Нефф К. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

#### **4. Дополните список новогодних целей списком «старогодних» сожалений.**

Ключевой момент этой главы — и книги в целом — заключается в том, что взгляд назад может продвинуть нас вперед. Один из способов, помогающих закрепить этот принцип в вашей жизни, — это создать ритуал. В конце декабря мы рассматриваем 1 января как точку отсчета для нового периода в жизни и пишем для себя список новогодних планов и целей. Но прежде чем приступить к этой практике, попробуйте составить список того, что я называю «старогодними сожалениями». Оглянитесь на год, который вот-вот закончится, и запишите три вещи, о которых вы жалеете. Возможно, вам жаль, что вы не возобновили общение с кем-то из родных или с бывшим коллегой? Или так и не приступили к запуску побочного бизнеса, который планировали? Или соглали, пойдя на сделку со своими принципами? Запишите свои сожаления. Затем попробуйте исправить положение, если речь идет о сожалении о действии, и превратите сожаления о бездействии в основные цели на новый год.

#### **5. Мысленно откиньте позитивные события.**

Чтобы сожаление перестало вызывать у вас боль, попробуйте ментальный фокус, который стал знаменитым благодаря кинофильму «Эта замечательная жизнь», снятому в 1946 году. В канун Рождества Джордж Бэйли находится на пороге самоубийства, и тут его навещает Кларенс — этот ангел покажет Джорджу, какой была бы жизнь в городке Бедфорд-Фоллз, если бы он не появился на свет. Техника, которую применяет Кларенс, называется «мысленное исключение позитивных событий»<sup>47</sup>. Подумайте о чем-то хорошем, что есть в вашей жизни: о близких дружеских отношениях, о достижении в карьере, об одном из ваших детей. Вспомните все правильные и неправильные решения, все ошибки и удачи, которые

привели к этому счастливому обстоятельству. А теперь вычтите их. Если использовать пример из предыдущей главы, я бы мысленно исключил встречу с женой. Результатом будет горе и уныние. Но, как это было и с Джорджем Бэйли, такое упражнение углубляет мою благодарность и выставляет мои сожаления в ином свете.

#### ***6. Примите участие во Всемирном исследовании сожалений.***

Если вы до сих пор не сделали этого, напишите о своем сожалении на сайте Всемирного исследования сожалений (<https://worldregretsurvey.com/>). Если вы изложите свое сожаление в письменной форме, это поможет его ослабить и даст возможность создать дистанцию, чтобы его оценить и строить на его основе планы. Вы также можете прочитать там о сожалениях других людей: это даст представление о том, что свойственно нам всем, и может помочь укрепить «мышцы», необходимые для осмыслиения сожаления. Читая, о чем жалеют люди по всему миру, задавайте себе вопросы: что это за сожаление? Какой совет вы бы дали человеку, который им поделился, для того чтобы использовать это сожаление как силу, способствующую переменам к лучшему?

#### ***7. Рассматривайте это как путешествие.***

Достижение поставленных целей может уберечь нас от сожалений. Но, если мы не будем придерживаться той же линии поведения после того, как достигнем цели, — например, перестанем регулярно заниматься спортом или применять полезные навыки, обеспечившие успешное завершение проекта, — сожаление быстро вернется в наши сердца. Один из антидотов для такой проблемы предлагается в работе профессоров Стэнфордского университета Сы-цзи Хуан и Дженинфер Аакер, рекомендовавших подход, который они

---

назвали «настроем путешественника». Хуан и Аакер установили, что, когда мы достигаем определенного пункта назначения — после завершения сложного и важного задания, — мы иногда расслабляемся и считаем, что наша работа на этом закончена. Обычно это не так. Нужно не просто наслаждаться достигнутой целью. Еще раз проанализируйте шаги, которые привели вас к ней. Тратьте меньше времени на празднование того, что вы добрались до «пункта назначения», и больше — на размышления о пути к нему.

---

---

«Жалею, что позволила социальному педагогу в колледже убедить меня, что у меня нет необходимых качеств, чтобы стать врачом. Лучше бы я поверила в себя и хотя бы попыталась».

*Женщина, 54 года, Мэриленд*

«Жалею, что до рождения детей столько времени потратил впустую. Теперь я понимаю, что все НЕ БЫЛ слишком занят, чтобы изучать испанский язык, регулярно заниматься физкультурой или больше сил уделять работе, чтобы достичь мастерства».

*Мужчина, 29 лет, Индиана*

«Жаль, что я не жила более активной половой жизнью».

*Женщина, 71 год, Мичиган*

---

## Предугадывание сожалений

Живи так, словно живешь уже во второй раз и при первой попытке испортил все, что только можно испортить\*.

ВИКТОР ФРАНКЛ, 1946

Пробнувшись однажды утром в 1888 году, Альфред Нобель обнаружил в утренней газете сюрприз. На ее страницах черным по белому был напечатан его некролог. Французский журналист перепутал Людвига Нобеля, который действительно умер, с его братом Альфредом, который совершенно точно пока оставался в живых. Это была фейковая новость в декорациях *fin de siècle*\*\*.

Но по-настоящему возмутило Альфреда то, как заголовок некролога подытожил труд всей его жизни: *Le marchand de la mort est mort* («Торговец смертью мертв»). Нобель — швед, говоривший на пяти языках, — был гениальным химиком и авторитетным изобретателем. А то, что он изобрел, производило взрывной эффект: детонаторы, подрывные капсюли и — самое

\* Пер. с нем. А. Сумм. — *Прим. пер.*

\*\* Букв. «конец века» (фр.), так обозначают явления, характерные для европейской культуры и истории конца XIX — начала XX в. — *Прим. пер.*

---

известное его изобретение — динамит, который он запатентовал в 1860-х годах. Нобель строил заводы по производству динамита по всему миру, это сделало его мультимиллионером и одним из самых крупных промышленников Европы.

Однако в некрологе не рассказывалось о его техническом гении и предпринимательской жилке. Там описывалась прогнившая душа с постыдным наследием — жадный, аморальный человек, который нажил сказочное богатство, продавая людям инструменты для уничтожения себе подобных.

Восемь лет спустя, когда Нобель и вправду умер, в его завещании обнаружился сюрприз. Вместо того чтобы оставить свое имущество родным, Альфред Нобель указал, что его состояние должно пойти на награды «тем, кто в течение предшествующего года принес самую большую пользу человечеству», — Нобелевские премии.

По легенде, стимулом для такого жеста стал именно этот преждевременный некролог<sup>1</sup>. Нобель на мгновение заглянул в будущее и пожалел о том, что там увидел. Предугадывая это сожаление, он изменил свое поведение, чтобы избежать его.

Если в двух предыдущих главах мы рассматривали сожаление в зеркале заднего вида, то в этой главе речь пойдет о взгляде на сожаление через лобовое стекло. Сожаление — эмоция ретроспективная. Она появляется, когда мы оглядываемся назад. Но мы можем также использовать ее на перспективу, для профилактики: взглядываться в будущее, предсказывать, о чем мы пожалеем, и менять свое поведение на основе этого прогноза. Иногда такой подход ведет нас в многообещающем направлении. Порой он сбивает нас с верного пути. Но, если мы поймем как плюсы, так и минусы предугадывания сожалений, мы сможем отточить свою стратегию, чтобы добиться лучших результатов в жизни.

---

## Положительные аспекты прогнозирования

Как и большинство крупных исследовательских институтов, Университет Дьюка управляет обширной библиотечной системой, которая обслуживает его студентов, преподавателей и сотрудников. И, как и большинство организаций любого рода, библиотеки Университета Дьюка хотят знать, что их клиенты и учредители думают о том, что им предлагается. Чтобы выяснить их мнения и получить обратную связь, библиотеки традиционно использовали анкеты, которые рассылали клиентам по электронной почте. Но они столкнулись с извечной проблемой: большинство людей не желали утруждаться и заполнять эти анкеты.

Тогда предпримчивые библиотекари Университета Дьюка придумали план — простой эксперимент, который проливает свет на предугадываемое сожаление.

В 2016 году библиотеки Дьюка разослали половине из 6000 студентов анкеты, сообщив, что если они заполнят и вернут эти анкеты, то станут участниками розыгрыша подарочного сертификата на сумму \$75.

Остальные 3000 студентов также получили электронное письмо с анкетой. Однако правила для них были другими. Участником лотереи, где можно будет выиграть подарочный сертификат на \$75, становился *каждый*. При этом, если бы организаторы вытянули имя того или иного студента и выяснилось, что он не заполнил анкету, он не получил бы приз и организаторы выбрали бы другое имя.

Какой из подходов принес больше заполненных анкет?

Не угадали. В течение недели анкету вернула лишь одна треть студентов из первой группы, однако из второй группы задачу выполнили уже две трети студентов<sup>2</sup>. Первый вариант представлял собой старую добрую лотерею. Второй был тем,

---

что специалисты по поведенческой экономике стали называть «лотерейей сожалений».

Лотерея сожалений — это один из способов, с помощью которых предугадываемые сожаления могут менять наше поведение. В обычной лотерее я должен предпринять определенные шаги для участия: в примере с библиотеками Университета Дьюка — заполнить анкету и вернуть ее. Если я этого не сделаю, а кто-то, выполнив условия, выиграет, я, возможно, немножко расстроюсь (если вообще об этом узнаю). Но шансы на победу невелики, эмоционально я практически не вовлечен, поэтому вряд ли буду удручен и подавлен.

Однако в случае с лотереей сожалений я оцениваю свое решение иначе. Если организаторы объявят, что я выиграл, а я не заполнил анкету, я знаю, что буду себя ругать. Я легко могу представить себе будущее, когда я выиграю этот приз, но подарочный сертификат вырвут у меня из рук из-за моей собственной глупости, лени или недостаточного старания. И если у меня появилось такое неприятное предчувствие, я поступлю так же, как две трети студентов Дьюка, и заполню эту анкету.

Лотереи сожалений эффективно меняют поведение в разных сферах<sup>3</sup>. Они используют когнитивную аномалию, похожую на так называемое «неприятие потерь». Как правило, боль от потери чего-то чувствуется сильнее, чем удовольствие от получения точно такой же вещи, поэтому мы идем на чрезвычайные (и часто иррациональные) меры, чтобы избежать потерь. «Потери кажутся больше выигрыша» — таково авторитетное мнение<sup>4</sup>. Схожим образом, когда мы предсказываем свои эмоции, сожаление кажется нам более значительным, чем радость. Во многих ситуациях боль, которую в будущем причинит нам сожаление, перевешивает выигрыш, который мы могли бы в перспективе получить.

---

Это часто может идти нам на пользу. Раздумывая о своих сожалениях в будущем, мы размышляем медленнее. Это действует наш мыслительный «тормоз», дает нам время, чтобы собрать дополнительную информацию и пораскинуть мозгами, прежде чем принять решение, как действовать. Предугадываемое сожаление особенно полезно для преодоления сожалений о бездействии.

Например, во время пандемии коронавируса самым надежным предиктором того, станут ли молодые люди сдавать анализ на COVID, было сожаление о бездействии: они признавались, что пожалеют, если не сделают тест и нечаянно заразят кого-то еще (согласно данным исследования 2021 года, выполненного Расселом Рейвертом из Университета Миссури, Линдой Фу из Детской национальной больницы в Вашингтоне (округ Колумбия) и Грегори Зиметом с медицинского факультета Университета Индианы<sup>5</sup>). Другое исследование, осуществленное Катариной Волфф из Бергенского университета в Норвегии, выявило схожий эффект при вакцинации от COVID. Предчувствие сожалений о бездействии (отсутствии прививки) и созданной из-за этого угрозе для себя и для других оказалось более мощным стимулом, подталкивающим людей к вакцинации, чем даже такие факторы, как отношение к вакцинации друзей и родных<sup>6</sup>.

Когда мы воображаем, как ужасно будем чувствовать себя в будущем, если сегодня не будем действовать как должно, эта негативная эмоция — которую мы скорее имитируем, а не ощущаем — может улучшить наше поведение. Проведенный в 2016 году метаанализ 81 исследования (всего 45 618 участников) показал, что «предугадываемое сожаление ассоциируется с широким спектром моделей поведения в отношении здоровья»<sup>7</sup>. Например, одно известное британское исследование, проведенное Чарльзом Эйбрахамом из Университета Сассекса и Паскалем Шираном из Шеффилдского университета, показало, что

---

люди, которых побудили согласиться с простым утверждением «Если я не позанимаюсь физкультурой по крайней мере шесть раз на протяжении следующих двух недель, я об этом пожалею», в конечном итоге тренировались значительно больше, чем те, кто не задумывался ни о каких сожалениях<sup>8</sup>.

Целый ряд исследований за последние 15 лет продемонстрировал, что предугадываемое сожаление также может побудить нас есть больше фруктов и овощей<sup>9</sup>; сделать прививку от вируса папилломы человека<sup>10</sup>; записаться на прививку от гриппа<sup>11</sup>; пользоваться презервативами<sup>12</sup>; стараться узнать больше о собственном здоровье<sup>13</sup>; отслеживать ранние признаки рака<sup>14</sup>; быть внимательнее за рулем<sup>15</sup>; пройти скрининг шейки матки<sup>16</sup>; бросить курить<sup>17</sup>; снизить потребление полуфабрикатов<sup>18</sup> и даже сортировать мусор<sup>19</sup>.

Предугадываемое сожаление бывает полезным инструментом для принятия решений. В ситуациях, когда вы не уверены, как действовать дальше, спросите себя: «Если я не буду делать Х, пожалею ли я об этом решении в будущем?» Ответьте на этот вопрос. Примените свой ответ к текущей ситуации. Этот подход лежит в основе скромной, но растущей популярности «вечеринок некрологов», когда люди, прислушиваясь к своему внутреннему Альфреду Нобелю, пишут собственные некрологи и используют эти записи для того, чтобы ориентироваться на них в оставшиеся годы жизни<sup>20</sup>. Эта же идея вдохновляет и так называемые премортемы («предсмертный анализ», от лат. *premortem*). При применении этой методики в менеджменте рабочие команды мысленно переносятся в будущее еще до начала проекта, чтобы представить себе самый кошмарный сценарий, где все пошло не так, например проект не удалось завершить вовремя, был превышен бюджет или вообще ничего не получилось сделать. Затем сотрудники используют свои догадки о причинах неудач, чтобы предотвратить серьезные ошибки<sup>21</sup>.

---

Если есть человек, который может служить воплощением такого подхода к работе и к жизни — высший хищник в пищевой цепи предугадываемого сожаления, — то им будет Джейф Безос. Он стал одним из богатейших людей в мире, основав Amazon, одну из крупнейших компаний планеты. Он владеет газетой *The Washington Post*. Он летает в космос. А в сфере нашей самой недопонятой эмоции он лучше всего известен благодаря идее, которую называет «методикой минимизации сожалений».

В начале 1990-х годов Безос, работая в банковской сфере, придумал компанию, которая продавала бы книги посредством новомодной технологии под названием World Wide Web. Когда Безос рассказал своему начальнику, что собирается уволиться с высо-кооплачиваемой должности, начальник призвал его поразмыс-лить об этом шаге несколько дней, прежде чем принять решение.

Будучи по образованию специалистом в области теории вычислительных машин и систем, Безос хотел применить для анализа своего решения рационально структурированный спо-соб — своего рода алгоритм для достижения обоснованного вывода. И он в конце концов его придумал. Вот как он объяснял это в интервью 2001 года:

Я хотел мысленно перенестись в то время, когда мне будет 80 лет, и сказать: «Ладно, теперь посмотрим, как прошла моя жизнь. Хотелось бы, чтобы в прошлом я свел к мини-муму количество своих сожалений». Я знал, что, когда мне будет 80 лет, я не буду жалеть о том, что попробовал это сделать. Я не буду жалеть о том, что попытался поучаст-вовать в этом проекте, который называется «интернет»: я думал, это будет и правда мощная штука. Я знал, что, если у меня ничего не получится, я не буду об этом жалеть, но я знал, что единственное, о чем я могу пожалеть, так это

---

о том, что я даже не попробовал. Я знал, что мысль об этом будет преследовать меня каждый день, и поэтому, когда я взглянул на ситуацию таким образом, принять решение оказалось невероятно легко<sup>22</sup>.

Безос предугадал сожаление об отваге, а затем поставил себе цель избежать его в будущем и сделал это стимулом для себя в настоящем. Методика минимизации сожалений стала мудрым выбором для него — и может стать полезной моделью мышления для всех нас. Предугадывая свои сожаления, как мы убедились, можно улучшить здоровье, помочь себе стать миллиардером и завоевать признательность университетских библиотекарей, рассылающих анкеты. Это сильное средство.

Но на его ярлычке должно быть написано о побочных эффектах!

## Отрицательные аспекты прогнозирования

Чтобы понять, как предугадывание сожалений может завести нас не туда, позвольте мне пригласить вас проехаться на метро, купить микроволновую печь, обменять лотерейный билет на деньги и сдать типовой тест.

Представьте себе: утро, час пик, вы торопитесь на метро, чтобы добраться до работы. По пути к станции у вас развязывается шнурок, потому что в утренней спешке вы не затянули его как следует. Вы замечаете на тротуаре свободное место, на минутку останавливаетесь, завязываете шнурки и идете дальше. На станции вы видите, как ваш поезд отходит от платформы. Тьфу ты! Если бы вы только не задержались, чтобы завязать шнурок, вы бы успели на свой поезд.

---

Как вы думаете, насколько сильным будет ваше сожаление, если вы опаздываете на метро на одну минуту?

И еще один вопрос в связи с этим: как вы думаете, насколько сильным будет сожаление, если вы опаздываете на свой поезд метро на пять минут?

Дэниел Гилберт из Гарвардского университета, возглавивший группу исследователей, проводивших эксперименты по этой самой теме на станции метро в Кембридже, штат Массачусетс, утверждает: большинство людей полагают, что расстройства намного сильнее, если опаздывают на одну минуту, по сравнению с задержкой на пять минут. Однако на самом деле сожаление, которое испытывают люди в подобной ситуации, оказывается примерно одинаковым в обоих случаях, и в действительности оно не так уж и велико.

Одна из проблем, связанных с использованием предугадываемых сожалений в качестве инструмента для принятия решений, заключается в том, что мы очень плохо предугадываем интенсивность и продолжительность собственных эмоций<sup>23</sup>. А предугадывание сожалений дается нам хуже всего. Мы зачастую преувеличиваем свое будущее расстройство и преуменьшаем способность справиться с ним или утолить боль контрфактуалом «*По крайней мере*». Как пишут Гилберт и его коллеги, предугадываемое сожаление «может быть чем-то вроде буки: выглядеть в нашем воображении больше, чем на самом деле». Мы похожи на бесполковых метеорологов, которые все время выдают (неверный) прогноз о дожде. В результате, как утверждают исследователи, «те, кто, принимая решение, идет на жертвы, чтобы избежать сожалений в будущем, возможно, покупают эмоциональную страховку, которая на самом деле им не понадобится»<sup>24</sup>.

У завышения значимости сожалений есть еще одно последствие: оно может омрачить наши решения. Представьте себе, что вы немного подождали на станции, сели на следующий поезд

---

метро и добрались до рабочего места. Продуктивно потрудившись утром, вы идете на обеденный перерыв и заглядываете в ближайший магазин электроники, чтобы купить себе в квартиру настольную микроволновую печь. После короткой беседы с продавцом вы сужаете выбор до двух вариантов.

Обе печи одинакового размера, одинаковой мощности, обладают одинаковыми свойствами. Они идентичны и отличаются только двумя характеристиками. Первая микроволновая печь известной марки, а вторая — «ноунейм». А еще первая стоит \$149, а вторая — \$109.

Какую из них вы выберете?

Когда подобный эксперимент проводил Итамар Симонсон из Стэнфордского университета, он выяснил, что при выборе ответа покупатели делятся примерно пополам. Половина выбирает более дорогую марку с именем, половина — менее дорогую модель неизвестной марки.

Но потом исследователь внес один нюанс. Он сказал покупателям, что вскоре после принятия решения он откроет им, как оценил эти два варианта независимый журнал для потребителей. Когда в воздухе повисло такое обещание, клиенты насторожились. Теперь уже большая часть людей — если быть точным, две трети — склонялись в сторону известной марки. Люди предчувствовали, что им придется сильнее пожалеть, если они отойдут от общепринятой позиции (предпочтение признанным брендам), а затем узнают, что решение было неправильным<sup>25</sup>. Чтобы избежать этого неприятного ощущения, покупатели предпочитали не рисковать. Их уже меньше волновало качество принятого решения: они старались выбрать то, что не заставит их пожалеть, — а два этих пути не всегда совпадают.

Ожидание сожалений может порой сбивать нас, не давая принять лучшее решение из возможных и склоняя к решению,

---

которое максимально защитит нас от сожалений, — и вы снова убедитесь в этом, вернувшись в свой офис.

Выходя из магазина бытовой техники, вы покупаете за \$1 лотерейный билет Powerball: на следующий день будет разыгрываться \$80 млн. Так получилось, что я тоже купил такой билет. И я решаю предложить вам сделку. Я обменяю свой билет на ваш и дам вам за это \$3.

Согласитесь ли вы на это?

Конечно, согласиться стоит. И вы, конечно, не согласитесь.

У обоих наших билетов шансы на выигрыш равны. Если вы пойдете на обмен, ваш шанс выиграть в лотерею остается точно таким же — очень и очень маленьким. Но у вас теперь будет на \$3 больше, чем раньше. Проще некуда!

Однако в лабораторных экспериментах более половины людей отказываются от таких предложений — ведь им так легко представить себе сожаление, которое они испытывают, если окажется, что они продали выигрышный билет<sup>26</sup>. И только когда экспериментаторы клали билет в запечатанный конверт, так, чтобы люди не видели, какой номер билета у них был изначально, и не могли впоследствии определить, побывал ли у них в руках выигрышный билет, испытуемые проявляли большую готовность пойти на такую сделку<sup>27</sup>.

В случае с лотереей и во многих других случаях стремление свести сожаления к минимуму не совпадает со стремлением минимизировать риски. И если мы не подойдем к задаче предугадывания будущих сожалений должным образом, мы в конце концов начнем принимать решения для минимизации сожалений, а не для минимизации риска. Иногда это означает, что мы останемся вовсе без решения. Стремление избежать сожалений часто ведет к стремлению избегать принятия решений, как показало множество исследований<sup>28</sup>. Если мы чрезмерно сосредоточимся на том, о чем будем жалеть в будущем,

---

мы можем застыть и решить не принимать никаких решений. Схожим образом в исследованиях переговоров оказалось, что чрезмерная фокусировка на предугадываемых сожалениях тормозила процесс и не давала продвигаться вперед. Переговорщики избегали риска, и заключение сделки становилось менее вероятным<sup>29</sup>.

Ваш рабочий день подходит к концу, но дел у вас еще много. Вам свойственно честолюбие, и вы не только работаете, но и параллельно учитесь на риелтора. Сегодня вечером у вас первый экзамен: 80 вопросов с несколькими вариантами ответа.

Вы торопливо выпиваете чашку кофе и входите в кабинет, где проходит экзамен. У вас два часа на то, чтобы выполнить тест. Все идет хорошо. Вы постепенно продвигаетесь от вопроса к вопросу, отмечая свои варианты ответа кружком на отдельном листе, и тут вам приходит в голову мысль:

«В вопросе номер 23 я выбрал ответ В. А теперь мне кажется, что правильным ответом может оказаться С».

Как вы поступите: вернетесь к этому вопросу, сотрете первый вариант ответа и обведете кружком новый? Или будете полагаться на первоначальную догадку?

На любом уровне образования и профессиональной подготовки эксперты советуют одно и то же. В опросах большинство преподавателей высшей школы предлагают вам придерживаться первоначального интуитивного ответа, потому что изменение ответов, как правило, ухудшает оценки студентов. Консультанты по учебным вопросам Университета штата Пенсильвания едины во мнении: «Чутье обычно вас не подводит. Не меняйте свой ответ, если вы не будете совершенно уверены в новом варианте». Компания The Princeton Review, занимающаяся подготовкой обучающихся ко всем видам стандартизованных тестов, предостерегает: «В большинстве случаев лучше полагаться на интуицию, а не чрезмерно мудрствовать

---

над ответом. Многие учащиеся в конце концов меняют правильный ответ на неправильный!»<sup>30</sup>

Традиционная мудрость проста: придерживайтесь первоначального импульса и не меняйте свой ответ.

Традиционная мудрость еще и ошибочна. Почти все исследования, где рассматривалась эта тема, показали: когда учащиеся меняют ответ в тесте, они значительно чаще исправляют неправильный ответ, заменяя его правильным (отлично!), чем правильный неправильным (вот досада!). Учащиеся, меняющие свои ответы, обычно повышают свою оценку<sup>31</sup>.

Так почему же тогда не перестают звучать эти неправильные советы?

Потому что наши суждения искажает предугадываемое сожаление.

В 2005 году Джастин Крюгер, социальный психолог, ныне работающий в Нью-Йоркском университете, в сотрудничестве с Дерриком Виртцем, ныне работающим в Университете Британской Колумбии, и Дэйлом Миллером из Стэнфордского университета изучил исправления в работах студентов на более чем 1500 экзаменах по психологии в Иллинойсском университете, где тогда преподавали Крюгер и Виртц. Замена неправильного ответа правильным случалась в два раза чаще, чем замена правильного ответа неправильным, что соответствовало данным более ранних исследований.

Но, когда исследователи спросили студентов, о чем они, по их мнению, станут сожалеть больше — об «исправлении, когда следовало оставить прежний ответ» или о «сохранении прежнего ответа, когда следовало его исправить», — ответы были показательными. 74% опрошенных студентов ожидали, что больше расстроятся из-за замены ответа. 26% считали, что это не будет иметь значения. Ни один из студентов не думал, что будет больше жалеть о том, что оставил первоначальный ответ.

---

Крюгер, Виртц и Миллер называют это «заблуждением относительно природного чутья», а возникает оно из-за предугадываемого сожаления. «Когда человек неправильно решает задачу в результате того, что пошел против своего природного чутья, это запоминается лучше, чем когда человек решает задачу неправильно из-за того, что не стал противоречить природному чутью, — пишут они. — Сожаление, возникающее, когда ответ был исправлен, хотя стоило оставить первоначальный вариант, достаточно сильно, чтобы неправильный ответ на этот вопрос воспринимался почти как трагедия»<sup>32</sup>. Опасаясь грозящих нам в будущем «Если бы», мы ошибаемся. И вы тоже ошибаетесь. Поскольку вы не исправили свой ответ, вы только что завалили тест и вам придется его пересдать. Если бы вы только знали об этом исследовании раньше!

Предугадываемое сожаление часто может сделать нас лучше. Но, как демонстрирует ваш полный событий день, прежде чем принимать это лекарство, нужно внимательно прочесть этикетку.

### **Внимание!**

**Предугадываемое сожаление может вызывать паралич решительности, привести к избеганию рисков, заблуждениям относительно природного чутья и снижению оценок за сдачу тестов.**

Как у любого препарата широкого действия, у предугадываемых сожалений есть опасные побочные эффекты. Но это не единственная проблема, которая с ними связана.

Герберт Саймон — один из почти тысячи человек, получивших премию, названную в честь динамитного магната, предвидевшего будущие сожаления (мы встретились с ним в начале

---

главы). Саймон был талантливым социологом, преподававшим в Университете Карнеги–Меллона в течение 50 лет, и его интеллектуальный вклад охватывал многие области, включая политологию, когнитивную психологию и искусственный интеллект. Но, вероятно, его величайшим наследием было то, что он подтолкнул экономику как науку к тому, чтобы в анализ включали человеческое измерение.

В эпоху до Саймона ведущие экономические модели исходили из того, что, когда люди принимают решения, их предпочтения стабильны и у них есть вся необходимая информация, так что они всегда стараются максимально увеличить свой доход. В каждом случае и в каждый момент мы стремимся покупать по самой низкой цене, продавать по самой высокой цене и неустанно наращивать свою прибыль.

Саймон убедил экономистов, что это предположение, пусть и соответствующее истине в некоторых случаях, верно не всегда. Наши предпочтения иногда меняются. Из-за самых разных факторов у нас часто бывает недостаточно необходимой информации, чтобы принять идеальное решение. Кроме того, стремление всегда получать максимальную выгоду во всех сферах жизни может изматывать. Во многих ситуациях мы просто недостаточно сильно заинтересованы в том, чтобы найти идеальный вариант — безупречный кровельный бруск, несравненный бургер в ресторане быстрого питания, — и бываем готовы согласиться на достаточно хорошее предложение.

Иногда мы добиваемся максимального результата, объяснил Саймон. А в другое время «довольствуемся минимумом»<sup>33</sup>. Если это так — а анализ человеческого поведения показал, что это так, — экономические модели должны были измениться, и так оно и произошло. В 1978 году Саймон получил за свои труды Нобелевскую премию по экономике.

---

Психологи не сразу начали изучать эмоциональные последствия двух подходов к принятию решений, обозначенных Саймоном. Этот момент наступил в 2002 году, когда шесть социологов под управлением Барри Шварца и Эндрю Уорда из Суортмор-колледжа разработали шкалу личностей, с помощью которой можно измерить склонность человека к максимизации или готовности удовольствоваться малым. Используя систему из 17 вопросов, они смогли определить, какие люди ориентируются на идеал (максимизаторы), а какие чаще выбирают то, что соответствует некоторому порогу приемлемости (минимизаторы).

Приложив эту шкалу максимизации к более чем 1700 испытуемым, ученые соотнесли результаты с измерением уровня благополучия участников эксперимента. Здесь исследователей ожидал сюрприз. Большинство из максимизаторов ощущали себя несчастными. Максимизаторы говорили о «значительно меньшей удовлетворенности жизнью, меньшем довольстве и оптимизме» и значительно чаще страдали от депрессии, нежели минимизаторы<sup>34</sup>.

Когда же ученые попытались объяснить источники такого недовольства жизнью, они нашли главного виновника — «повышенную чувствительность максимизаторов к сожалениям, как в действительности испытываемым, так и предугадываемым». Максимизаторы жалели обо всем на каждом этапе. Прежде чем принять решение. После того как примут решение. Во время принятия решения. Какой бы ни была ситуация, они всегда воображали себе, что могли бы получить что-то лучшее, если бы только действовали по-другому<sup>35</sup>. Но эти альтернативные сценарии (восходящие контрфактуалы) не приводили к продуктивному сожалению, когда «чувство нужно для мышления». Они заманивали людей в ловушку руминаций и «чувств ради чувств». Стремясь обрести во всем максимальное удовлетворение, в большинстве случаев они распыляли его.

---

Тут-то и кроется проблема. Недостаток методики минимизации сожалений, которую применяет Безос, состоит в том, что постоянные старания предугадать и минимизировать сожаления могут стать одним из видов нездоровой максимизации. Использование этой методики всюду и всегда — путь к отчаянию.

Как же тогда примирить эти встречные токи: получить преимущества предугадываемых сожалений и не попасть в нисходящий поток?

Выход в том, чтобы сфокусировать свои устремления.

## Оптимизация сожалений

Не стоит стремиться постоянно минимизировать сожаления. Нужно ставить себе цель их *оптимизировать*. Комбинируя науку предугадываемых сожалений и новую глубинную структуру сожалений, мы можем усовершенствовать свою модель мышления.

Назовем это методикой оптимизации сожалений.

Эта переосмысленная методика строится на четырех принципах.

- Во многих случаях предугадывание сожалений может привести к более здоровому поведению, более разумным решениям в профессиональной сфере и большей удовлетворенности жизнью.
- Однако, когда мы предугадываем сожаления, мы зачастую их переоцениваем, покупая эмоциональную страховку, которая нам не понадобится, и таким образом искажая свои решения.
- А если мы зайдем слишком далеко — если мы максимизируем минимизацию сожалений в своей жизни, — мы можем еще сильнее ухудшить свое положение.

- 
- В то же время люди по всему миру последовательно выражают одни и те же четыре ключевых сожаления. Эти сожаления не меняются. Они соотносятся с базовыми потребностями человека. А все вместе они показывают дорогу к благополучной жизни.

Методика оптимизации сожалений требует уделять время и усилия тому, чтобы предугадывать четыре базовых вида сожалений: сожаления об основах, сожаления об отваге, нравственные сожаления и сожаления о взаимоотношениях. А предугадывать сожаления, не подпадающие под эти четыре категории, обычно не стоит.

Итак, в рамках методики оптимизации сожалений, когда мы принимаем решение о том, как действовать дальше, следует начинать с вопроса, имеем ли мы дело с одним из основных видов сожалений.

Если нет, удовольствуйтесь малым. Например, если вы покупаете мебель для сада или (еще одну) микроволновку, это решение вряд ли будет затрагивать какую-то из базовых и неизменных людских потребностей. Сделайте свой выбор и двигайтесь дальше. Все будет нормально.

Если же решение действительно относится к одной из сфер «большой четверки», потратьте больше времени на то, чтобы его взвесить. Вообразите себя в будущем: через 5 лет, через 10 лет, в возрасте 80 лет, как вам больше нравится. И из этой точки в будущем спросите себя, какой вариант поможет вам заложить необходимые основы, пойти на разумный риск, поступить правильно или сохранить важные для вас отношения. Предугадайте эти сожаления. Затем выберите вариант, который по максимуму их предотвратит. Используйте эту методику несколько раз, и вы начнете понимать ее силу.

---

Повседневная жизнь состоит из сотен решений — некоторые из них играют крайне важную роль для нашего благополучия, а многие другие несущественны. Понимание разницы между ними может радикально изменить вашу жизнь. Если мы знаем, о чём по-настоящему жалеем, то знаем, и что мы по-настоящему ценим. Сожаление — эта досадная, сбивающая с толку и, несомненно, знакомая каждому эмоция — указывает нам путь к тому, чтобы прожить свою жизнь достойно и счастливо.

## ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОИМИ СОЖАЛЕНИЯМИ: ОБЗОР

### *Сожаление о действии*

- 1. Исправьте положение.** Извинитесь, загладьте вину или попробуйте возместить ущерб.
- 2. Примените контрафактуал «По крайней мере».** Найдите положительную сторону: представьте, каким образом положение могло оказаться еще хуже, и отдайте должное тому факту, что этого не произошло.

### *Любое сожаление (о действии или бездействии)*

- 1. Самораскрытие.** Переживите сожаление заново и ощутите облегчение, рассказав о нем другим — признание все расставляет по местам и разряжает обстановку — или написав о нем текст только для себя.
- 2. Самосострадание.** Нормализуйте и нейтрализуйте сожаление, относясь к себе так, как вы отнеслись бы к другу.
- 3. Самодистанцирование.** Проанализируйте и составьте стратегию на основе жизненных уроков, полученных благодаря сожалению: используйте подходы отдаления во времени, в пространстве или посредством речи.

### *Чтобы использовать предугадываемые сожаления при принятии решений:*

- 1. Довольствуйтесь малым в большинстве ситуаций выбора.** Если речь *не* идет об одном из четырех базовых видов сожаления, примите решение, не сомневайтесь в себе и двигайтесь дальше.

---

**2. Ориентируйтесь на максимум в большинстве важнейших решений.** Если речь *и правда* идет об одном из четырех базовых видов сожаления, представьте себя в определенный момент будущего и спросите себя, какой из вариантов максимально поможет вам заложить прочные основы для жизни, пойти на разумный риск, поступить правильно или наладить отношения с другими людьми.

---

---

«Жалею, что не была смелее и не сделала больше для защиты нашей демократии!»

*Женщина, 82 года, Пенсильвания*

«Жалею, что не был добреe к людям. Я часто слишком стремился быть правым, а не человечным».

*Мужчина, 41 год, Великобритания*

«Жалею, что не пошла на концерт Принца, потому что он пришелся на будни. Будни у нас каждый день, а Принц был один. Глупый выбор».

*Женщина, 58 лет, Колорадо*

---

---

## Эпилог

# Сожаление и искупление

**К**огда я впервые рассматривал данные, полученные в рамках Американского исследования сожалений, то заострил свое внимание на паре выводов, которые вызывали у меня раздражение.

Вспомним, что необходимым условием для переживания сожаления является свобода действий — определенная степень контроля по крайней мере над некоторыми аспектами нашей жизни. Меня интересовало, чувствовали ли люди из моей выборки, что могут влиять на свой выбор и на свои действия. Иными словами, считали ли они, что у них есть свобода воли? Или же они были убеждены, что на самом деле главную роль играли не они, что их жизнь разворачивалась как составная часть более общего плана и находилась вне зоны их контроля?

Я задал им оба этих вопроса.

Я спросил наших 4489 респондентов: считаете ли вы, что у людей есть свобода воли, что в целом они контролируют собственные решения и выбор?

Подавляющее большинство, 82% опрошенных, ответили «да».

Один — ноль в пользу личностной субъектности.

---

В другом месте опроса я также поинтересовался: верите ли вы, что большинство событий в жизни происходит не просто так?

Подавляющее большинство, 78% опрошенных, также ответили «да».

Тут очко в пользу судьбы.

Давайте объявим, что поединок закончился ничьей — а также противоречием в представлениях.

Когда я сопоставил ответы на оба вопроса, результат оказался обескураживающим. Всего лишь 5% выборки выразили несогласие с обоими предположениями. Эти люди сказали, что у них нет свободы воли и что у происходящего в жизни нет никакого смысла. Назовем эту крошечную группу людей *нигилистами*.

В то же время 10% опрошенных были убеждены, что обладают свободой воли, и отрицали представление о том, что у событий может быть какая-то скрытая причина. Назовем эту группу *индивидуалистами*. Еще 10% придерживались противоположных взглядов. Для них свобода воли — лишь миф, а у всего вокруг есть какая-то предрешенность. Это будут *фаталисты*.

Однако в самую крупную группу, к которой относятся три четверти опрошенных американцев, вошли те, кто согласился с обоими утверждениями: что они располагают свободой воли и что большинство событий происходят для чего-то — хотя кажется, что два этих убеждения противоречат друг другу.

Как же назвать эту озадачивающую группу?

Какое-то время я ломал над этим голову. Тщательно все обдумав, я выбрал для обозначения этой группы название... *люди*.

Поднимите капот сожаления, и вы увидите, что мотор, который приводит его в движение, — это способность рассказывать истории. Сама наша способность испытывать сожаление зависит от того, насколько наше воображение может переноситься назад во времени, переписывать события и выдумывать более

---

счастливый финал, нежели в первоначальном варианте сценария. Наша способность реагировать на сожаление и задействовать его для благих целей зависит от наших способностей как рассказчиков: умения поведать историю, проанализировать ее компоненты, создать и воссоздать следующую главу.

Сожаления зависят от рассказывания историй. Благодаря этому возникает вопрос: кто мы в этих историях — создатель или персонаж, автор сценария или исполнитель?

Как сообщили мне опрошенные — своими на первый взгляд противоречивыми и на удивление человечными ответами на мои безупречно логичные вопросы, — мы будем и теми и другими. Если наша жизнь — это история, которую мы рассказываем сами себе, сожаление напоминает нам, что наша роль двояка. Мы и авторы, и актеры. Мы можем влиять на сюжет, однако не в полной мере. Мы можем отринуть сценарий, но не всегда. Мы живем на перекрестке свободной воли и обстоятельств.

Психолог из Северо-Западного университета Дэн Макадамс давно утверждал, что люди формируют собственные представления о себе путем рассказывания историй. Согласно его исследованиям, когда мы пытаемся осмыслить наше бытие, в нас борются два прототипических нарратива. Первый из них он называет «нарратив ухудшения»: здесь все начинается с хороших событий и заканчивается плохими. Второй он называет «нарратив искупления»: он начинается с плохих событий и заканчивается хорошими<sup>1</sup>.

Макадамс установил, что люди, чьи представления о себе включают нарратив ухудшения, чаще бывают недовольны своей личной жизнью и не отличаются заметными успехами в карьере. А люди, строящие жизненную историю на нарративе искупления, выступают как их противоположность. Они в целом более довольны жизнью и более реализованы, а также оценивают свою жизнь как полную смысла.

---

Сожаление предлагает нам идеальную историю искупления. Она настолько же мощная и поддерживающая, как и любая другая положительная эмоция. Но она является на наш порог под маской.

Просто расспросите об этом Шерил Джонсон.

Сожаление, которое она испытывала из-за того, что перестала общаться со своей близкой подругой Джен, не переставало ее мучить — так сильно, что однажды утром, в мае 2021 года, она переступила через неловкость и решила послать Джен письмо по электронной почте.

«Наверное, странно получить от меня весточку после стольких лет» — так начиналось это письмо.

Хотя они не общались на протяжении 25 лет, Джен ответила уже через несколько часов. Для воссоединения две старых подруги решили встретиться за виртуальным ланчем.

«Наконец-то у меня была возможность сказать ей: я понимала, что совершила ошибку, — поведала мне Шерил после этого ланча, — и я ей рассказала, как мне жаль, что мы потеряли столько лет, которые мы могли бы провести вместе».

Что же ответила Джен?

«Но у нас же еще много лет впереди».

Если мы думаем о сожалении в таком свете — оглядываясь назад, чтобы двигаться вперед, берем под контроль то, что можем контролировать, откладываем то, что не можем, и создаем собственные истории искупления, — оно может подарить нам свободу.

Так вышло у меня.

Одно из моих глубоких сожалений сводилось к тому, что в молодости я не был добре к людям. Я не уверен, что это было мне зачем-то нужно, — хотя вспоминать об этом для меня долго было важно. Теперь я стараюсь (не всегда успешно) чаще руководствоваться добрыми побуждениями.

---

Я также жалею о том, что не всегда был честен: эти моменты пока не стали разрушительными, но все же оставили след у меня в памяти. Теперь я стараюсь не добавлять на полки с этими мыслями новых сожалений и прилагаю больше усилий, чтобы поступать правильно.

Я жалею об определенных решениях в сфере учебы и карьеры. Но теперь я меньше ругаю себя за эти промахи и использую уроки, которые получил, чтобы достойно прожить оставшиеся годы и черпать в этом опыте мудрость для советов другим.

Жалею, что не поддерживал достаточно близких отношений с друзьями, наставниками и коллегами. Теперь я прилагаю больше усилий, чтобы не терять с ними связи.

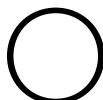
Жалею, что не всегда, когда надо было, решался на риск в предпринимательстве и в творчестве, не был настолько дерзким, как позволяют мне возможности и как желает душа. Теперь же... не переключайтесь.

Посвятив несколько лет изучению и проживанию нашей самой неверно понимаемой эмоции, я выяснил о себе то же самое, что узнал о других. Сожаления делают меня человеком. Сожаления делают меня лучше. Сожаления дают мне надежду.



---

## Благодарности

 чем я точно не жалею, так это о том, что на моей стороне так много потрясающих людей. Особая благодарность...

Джейку Моррисси — за его мудрые (и отчаянно необходимые) структурные правки этой рукописи, его элегантную обработку моей неэлегантной прозы и наши регулярные разговоры, которые всегда были лучом света в темные дни пандемии.

Команде издательства Riverhead, особенно Эшли Гарланд, Лидии Херт, Джиффи Клоски, Джинн Диллинг Мартин и Эшли Саттон, — за то, что за всеми проектами Пинка стоят их усилия и интеллект.

Рэйфу Сэйгалину, невероятному литературному агенту, — за толковые советы по этой рукописи и за наше 25-летнее партнерство в работе над всеми книгами.

16 000 человек, принявшим участие во Всемирном исследовании сожалений, почти 5000 человек, чьи мнения сформировали Американское исследование сожалений, и более 100 человек, давшим в основном виртуальные интервью по определенно реальным вопросам.

Джозефу Хинсону, Натану Торренсу и Джошу Кеннеди, а также команде Qualtrics — за разработку ресурса Всемирного исследования сожалений и за то, что сделали его мощным и простым в использовании.

---

Фреду Кофману — за то, что вновь заводил мою застопорившуюся ментальную машину, показывая мне цель.

Кэмерону Френчу — за то, что в очередной раз находил факты, исправлял небылицы и проявил себя в исследовательском мастерстве словно швейцарский армейский нож.

Тане Майбороде — за то, что в очередной раз выдала графику класса премиум, несмотря на то что инструкции были уровня класса эконом.

Софии Пинк — за ее продвинутые математические способности и за обнаружение блестящих крупиц озарения, спрятанных в грязных кучах данных.

Элизе Пинк и Солу Пинку — за показанный ими красноречивый пример того, как успешно финишировать (в данном случае заканчивать высшее и среднее образование) в неoptимальных условиях.

Джессике Лернер — за все.

---

## Примечания

### *Глава 1. Как нашу жизнь ломают глупости про «никаких сожалений»*

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 Диланы и Траволты, но их часто цитируют и, насколько я знаю, никогда не опровергали (см., напр.: <https://www>.

- 
- reddit.com/r/quotes/comments/bdttn5/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, Harry. "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. Forgaard, 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.

## *Глава 2. Как благодаря сожалениям мы обретаем человечность*

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

- 
2. Bell, David E. "Reply: Putting a premium on regret." *Management Science* 31, no. 1 (1985): 117–122.
  3. 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).
  4. 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.
  5. 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».)
  6. 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.
  7. McCormack, Teresa, and Aidan Feeney. "The development of the experience and anticipation of regret." *Cognition and Emotion* 29, no. 2 (2015): 266–280.
  8. 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.
9. 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.
  10. 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.
  11. 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.
  12. 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. Stupny-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.
  13. Tagini, Sofía, 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.
14. 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>.
  15. Landman, Janet. *Regret: The persistence of the possible*. New York: Oxford University Press, 1993, 47.
  16. Zeelenberg, Marcel, and Rik Pieters. "A theory of regret regulation 1.0." *Journal of Consumer Psychology* 17, no. 1 (2007): 3–18.
  17. 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.
  18. Shimanoff, Susan B. "Commonly named emotions in everyday conversations." *Perceptual and Motor Skills* (1984).
  19. 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.
  20. 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.
  21. 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.
  22. Gilovich, Thomas, and Victoria Husted Medvec. "The experience of regret: What, when, and why." *Psychological Review* 102, no. 2 (1995): 379.
  23. Langley, William. "Edith Piaf: Mistress of heartbreak and pain who had a few regrets after all." *The Daily Telegraph*, October 13, 2013.

---

### **Глава 3. «По крайней мере» и «Если бы»**

1. Roesel, Neal J., and Kai Epstude. “The functional theory of counterfactual thinking: New evidence, new challenges, new insights.” In *Advances in experimental and social psychology*, vol. 56, 1–79. Academic Press, 2017.
2. Medvec, Victoria Husted, Scott F. Madey, and Thomas Gilovich. “When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists.” *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 603. (В этой работе исследованы также реакции призеров Игр Эмпайр Стейт 1994.)
3. Maxwell, Scott E., Michael Y. Lau, and George S. Howard. “Is psychology suffering from a replication crisis? What does ‘failure to replicate’ really mean?” *American Psychologist* 70, no. 6 (2015): 487; Yong, Ed. “Psychology’s replication crisis is running out of excuses.” *The Atlantic*, November 19, 2018.
4. Matsumoto, David, and Bob Willingham. “The thrill of victory and the agony of defeat: Spontaneous expressions of medal winners of the 2004 Athens Olympic Games.” *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 3 (2006): 568.
5. Hedgcock, William M., Andrea W. Luangrath, and Raelyn Webster. “Counterfactual thinking and facial expressions among Olympic medalists: A conceptual replication of Medvec, Madey, and Gilovich’s (1995) findings.” *Journal of Experimental Psychology: General* (2020) (те, чей результат превзошел ожидания, тоже улыбались больше. Кроме того, хотя результаты удалось воспроизвести почти полностью, в одном из исследований утверждалось, что риск разочарования у серебряных призеров может быть выше, чем у бронзовых, из-за более высоких ожиданий); McGraw, A. Peter, Barbara A. Mellers, and Philip E. Tetlock. “Expectations and emotions of Olympic athletes.” *Journal of Experimental Social Psychology* 41, no. 4 (2005): 438–446 (другая работа показала, что выражения лиц серебряных и бронзовых призеров похожи, однако в интервью серебряные медалисты высказывают больше контрафактальных мыслей); Allen, Mark S., Sarah J. Knipper, and Amy Y. C. Chan. “Happiness and counterfactual thinking at the 2016 Summer Olympic Games.” *Journal of Sports Sciences* 37, no. 15 (2019): 1762–1769.
6. “Emma Johansson tog OS-silver i Rio.” *Expressen Sport*, August 7, 2016. Доступно по адресу: <https://www.expressen.se/sport/os-2014/emma-johansson-tog-os-silver-i-rio/>.
7. Zeelenberg, Marcel, and Rik Pieters. “A theory of regret regulation 1.0.” *Journal of Consumer Psychology* 17, no. 1 (2007): 3–18; Roesel, Neal J., and Taekyun

- 
- Hur. "Affective determinants of counterfactual thinking." *Social Cognition* 15, no. 4 (1997): 274–290; Nasco, Suzanne Altobello, and Kerry L. Marsh. "Gaining control through counterfactual thinking." *Personality and Social Psychology Bulletin* 25, no. 5 (1999): 557–569.
8. Summerville, Amy, and Neal J. Roese. "Dare to compare: Fact-based versus simulation-based comparison in daily life." *Journal of Experimental Social Psychology* 44, no. 3 (2008): 664–671.
  9. Teigen, Karl Halvor, and Tine K. Jensen. "Unlucky victims or lucky survivors? Spontaneous counterfactual thinking by families exposed to the tsunami disaster." *European Psychologist* 16, no. 1 (2011): 48.
  10. См., напр.: FitzGibbon, Lily, Asuka Komiya, and Kou Murayama. "The lure of counterfactual curiosity: People incur a cost to experience regret." *Psychological Science* 32, no. 2 (2021): 241–255.

#### ***Глава 4. Как благодаря сожалениям мы становимся лучшие***

1. Ku, Gillian. "Learning to de-escalate: The effects of regret in escalation of commitment." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 105, no. 2 (2008): 221–232.
2. Kray, Laura J., and Michele J. Gelfand. "Relief versus regret: The effect of gender and negotiating norm ambiguity on reactions to having one's first offer accepted." *Social Cognition* 27, no. 3 (2009): 418–436.
3. Galinsky, Adam D., Vanessa L. Seiden, Peter H. Kim, and Victoria Husted Medvec. "The dissatisfaction of having your first offer accepted: The role of counterfactual thinking in negotiations." *Personality and Social Psychology Bulletin* 28, no. 2 (2002): 271–283.
4. Kray, Laura J., Adam D. Galinsky, and Keith D. Markman. "Counterfactual structure and learning from experience in negotiations." *Journal of Experimental Social Psychology* 45, no. 4 (2009): 979–982.
5. Reb, Jochen. "Regret aversion and decision process quality: Effects of regret salience on decision process carefulness." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 105, no. 2 (2008): 169–182. См. также: Smallman, Rachel, and Neal J. Roese. "Counterfactual thinking facilitates behavioral intentions." *Journal of Experimental Social Psychology* 45, no. 4 (2009): 845–852.
6. Galinsky, Adam D., and Gordon B. Moskowitz. "Counterfactuals as behavioral primes: Priming the simulation heuristic and consideration of alternatives."

- Journal of Experimental Social Psychology 36, no. 4 (2000): 384–409. См. также: Epstude, Kai, and Kai J. Jonas. “Regret and counterfactual thinking in the face of inevitability: The case of HIV-positive men.” Social Psychological and Personality Science 6, no. 2 (2015): 157–163. (Среди мужчин с ВИЧ сожаление снижало качество жизни, но повышало приверженность практикам безопасного секса.)
7. Meldrum, Helen Mary. “Reflecting or ruminating: Listening to the regrets of life science leaders.” International Journal of Organization Theory and Behavior (2021).
  8. Schwartz, Barry. *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco, 2004.
  9. O’Connor, Eimear, Teresa McCormack, and Aidan Feeney. “Do children who experience regret make better decisions? A developmental study of the behavioral consequences of regret.” *Child Development* 85, no. 5 (2014): 1995–2010.
  10. Markman, Keith D., Matthew N. McMullen, and Ronald A. Elizaga. “Counterfactual thinking, persistence, and performance: A test of the Reflection and Evaluation Model.” *Journal of Experimental Social Psychology* 44, no. 2 (2008): 421–428. (Некоторые типы нисходящих контрфактуалов также улучшали результат, но далеко не так сильно, как эти оценочные восходящие контрфактуалы.)
  11. Roese, Neal J. “The functional basis of counterfactual thinking.” *Journal of Personality and Social Psychology* 66, no. 5 (1994): 805.
  12. Markman, Keith D., Igor Gavanski, Steven J. Sherman, and Matthew N. McMullen. “The mental simulation of better and worse possible worlds.” *Journal of Experimental Social Psychology* 29, no. 1 (1993): 87–109.
  13. Galinsky, Adam D., and Gordon B. Moskowitz. “Counterfactuals as behavioral primes: Priming the simulation heuristic and consideration of alternatives.” *Journal of Experimental Social Psychology* 36, no. 4 (2000): 384–409. (В данном случае, как представляется, эффект оказал сам феномен контрфактуального мышления, а не направление контрфактуала.) См. также: 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.
  14. Gao, Hongmei, Yan Zhang, Fang Wang, Yan Xu, Ying-Yi Hong, and Jiang Jiang. “Regret causes ego-depletion and finding benefits in the regrettable events alleviates ego-depletion.” *Journal of General Psychology* 141, no. 3 (2014): 169–206.

- 
15. Wang, Yang, Benjamin F. Jones, and Dashun Wang. “Early-career setback and future career impact.” *Nature Communications* 10, no. 1 (2019): 1–10. (Несколько ученых из группы чуть-чуть проигравших, судя по всему, ушли из профессии или, по крайней мере, в дальнейшем не подавали заявок на какие-либо гранты. Но исследователи пришли к выводу, что причиной различия стало не это отсевивание ученых, чьи способности были, возможно, более посредственными.)
  16. Kray, Laura J., Linda G. George, Katie A. Liljenquist, Adam D. Galinsky, Philip E. Tetlock, and Neal J. Roese. “From what might have been to what must have been: Counterfactual thinking creates meaning.” *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (2010): 106. См. также: Choi, Hyeman, and Keith D. Markman. “‘If only I had’ versus ‘If only I had not’: Mental deletions, mental additions, and perceptions of meaning in life events.” *Journal of Positive Psychology* 14, no. 5 (2019): 672–680. (Субтрактивные контрафактуалы стимулируют чувство осмысленности сильнее, чем аддитивные, которые чаще помогают подготовиться к будущему.)
  17. Roese, Neal J., and Kai Epstude. “The functional theory of counterfactual thinking: New evidence, new challenges, new insights.” In *Advances in experimental social psychology*, vol. 56, 1–79. Academic Press, 2017; Heintzelman, Samantha J., Justin Christopher, Jason Trent, and Laura A. King. “Counterfactual thinking about one’s birth enhances well-being judgments.” *Journal of Positive Psychology* 8, no. 1 (2013): 44–49.
  18. Ersner-Hershfield, Hal, Adam D. Galinsky, Laura J. Kray, and Brayden G. King. “Company, country, connections: Counterfactual origins increase organizational commitment, patriotism, and social investment.” *Psychological Science* 21, no. 10 (2010): 1479–1486.
  19. Stewart, Abigail J., and Elizabeth A. Vandewater. “If I had it to do over again... Midlife review, midcourse corrections, and women’s well-being in midlife.” *Journal of Personality and Social Psychology* 76, no. 2 (1999): 270.
  20. James, William. *The principles of psychology*. Vols. 1–2. Pantianos Classics, 2021, 432–433. Рус. пер.: Джемс У. *Психология* / Под ред. Л. А. Петровской. — М.: Педагогика, 1991. С. 254–255.
  21. Fiske, Susan T. “Thinking is for doing: Portraits of social cognition from daguerreotype to laserphoto.” *Journal of Personality and Social Psychology* 63, no. 6 (1992): 877.

- 
22. Hendel, Hilary Jacobs. “Ignoring your emotions is bad for your health. Here’s what to do about it.” *Time*, February 27, 2018.
23. Аргументированную критику этого подхода можно найти в: Lukianoff, Greg, and Jonathan Haidt. *The coddling of the American mind: How good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure*. New York: Penguin Books, 2019.
24. Monroe, Michelle Renee, John J. Skowronski, William MacDonald, and Sarah E. Wood. “The mildly depressed experience more post-decisional regret than the non-depressed.” *Journal of Social and Clinical Psychology* 24, no. 5 (2005): 665–690; Callander, Gemma, Gary P. Brown, Philip Tata, and Lesley Regan. “Counterfactual thinking and psychological distress following recurrent miscarriage.” *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 25, no. 1 (2007): 51–65; Gilbar, Ora, Nirit Plivazky, and Sharon Gil. “Counterfactual thinking, coping strategies, and coping resources as predictors of PTSD diagnosed in physically injured victims of terror attacks.” *Journal of Loss and Trauma* 15, no. 4 (2010): 304–324.
25. 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.
26. Broomhall, Anne Gene, Wendy J. Phillips, Donald W. Hine, and Natasha M. Loi. “Upward counterfactual thinking and depression: A meta-analysis.” *Clinical Psychology Review* 55 (2017): 56–73; Roese, Neal J., Kai Epstude, Florian Fessel, Mike Morrison, Rachel Smallman, Amy Summerville, Adam D. Galinsky, and Suzanne Segerstrom. “Repetitive regret, depression, and anxiety: Findings from a nationally representative survey.” *Journal of Social and Clinical Psychology* 28, no. 6 (2009): 671–688.
27. Zeelenberg, Marcel, and Rik Pieters. “A theory of regret regulation 1.0.” *Journal of Consumer Psychology* 17, no. 1 (2007): 3–18. Зеленберг и Питерс утверждают, что «чувства нужны, чтобы действовать», отмечая, что отрицательный аффект «сигнализирует организму, что необходимы корректирующие действия и обдумывание».
28. Crum, Alia J., Peter Salovey, and Shawn Achor. “Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response.” *Journal of Personality and Social Psychology* 104, no. 4 (2013): 716.
29. 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.
30. Kray, Laura J., Linda G. George, Katie A. Liljenquist, Adam D. Galinsky, Philip E. Tetlock, and Neal J. Roese. “From what might have been to what must have been: Counterfactual thinking creates meaning.” *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (2010): 106.
  31. Lippke, Andrea Codrington. “In make-do objects, collectors find beauty beyond repair.” *New York Times*, December 15, 2010.

#### ***Глава 5. Сожаления на поверхности***

1. U.S. Department of Commerce, Bureau of the Census, *Current Population Reports (Series P-20, No. 45)*, October 22, 1953. Table 11.
2. Erskine, Hazel. “The polls: Hopes, fears, and regrets.” *Public Opinion Quarterly* 37, no. 1 (1973): 132–145.
3. Landman, Janet, and Jean D. Manis. “What might have been: Counterfactual thought concerning personal decisions.” *British Journal of Psychology* 83, no. 4 (1992): 473–477.
4. Metha, Arlene T., Richard T. Kinnier, and Ellen H. McWhirter. “A pilot study on the regrets and priorities of women.” *Psychology of Women Quarterly* 13, no. 2 (1989): 167–174.
5. Lecci, Len, Morris A. Okun, and Paul Karoly. “Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment.” *Journal of Personality and Social Psychology* 66, no. 4 (1994): 731.
6. DeGenova, Mary Kay. “If you had your life to live over again: What would you do differently?” *International Journal of Aging and Human Development* 34, no. 2 (1992): 135–143.
7. 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.
8. Hattiangadi, Nina, Victoria Husted Medvec, and Thomas Gilovich. “Failing to act: Regrets of Terman’s geniuses.” *International Journal of Aging and Human Development* 40, no. 3 (1995): 175–185. (Эти люди были из числа так называемых «термитов» — вундеркиндов, которых в 1920-е годы начал изучать Льюис Термен и жизненный путь которых он и его коллеги отслеживали на протяжении всех этих лет.)

- 
9. Roes, Neal J., and Amy Summerville. "What we regret most... and why." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 9 (2005): 1273–1285.
  10. Morrison, Mike, and Neal J. Roes. "Regrets of the typical American: Findings from a nationally representative sample." *Social Psychological and Personality Science* 2, no. 6 (2011): 576–583.

### ***Глава 6. Четыре базовых сожаления***

1. Chomsky, Noam. *Syntactic structures*. New York: De Gruyter Mouton, 2009; Chomsky, Noam. *Deep structure, surface structure and semantic interpretation*. New York: De Gruyter Mouton, 2019; Anderson, Stephen R. "On the role of deep structure in semantic interpretation." *Foundations of Language* (1971): 387–396. Рус. пер.: Хомский Н. Синтаксические структуры // Новое в лингвистике. — М., 1962. — Вып. II. — С. 412–527.
2. Chomsky, Noam. *Aspects of the theory of syntax*. Cambridge, MA: MIT Press, 1965. Рус. пер.: Хомский Н. Аспекты теории синтаксиса. — М.: Изд. Московского университета, 1972. Доступно по адресу: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Linguist/homsk/index.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Linguist/homsk/index.php).

### ***Глава 7. Сожаления об основах***

1. O'Donoghue, Ted, and Matthew Rabin. "Doing it now or later." *American Economic Review* 89, no. 1 (1999): 103–124; Frederick, Shane, George Loewenstein, and Ted O'Donoghue. "Time discounting and time preference: A critical review." *Journal of Economic Literature* 40, no. 2 (2002): 351–401.
2. Robbins, Jamie E., Leilani Madrigal, and Christopher T. Stanley. "Retrospective remorse: College athletes' reported regrets from a single season." *Journal of Sport Behavior* 38, no. 2 (2015).
3. Hemingway, Ernest. *The sun also rises*. New York: Scribner, 1954. Рус. пер.: Хемингуэй Э. Фиеста (И восходит солнце). Пер. В. М. Топпер, разные издания.
4. Wagenaar, William A., and Sabato D. Sagaria. "Misperception of exponential growth." *Perception and Psychophysics* 18, no. 6 (1975): 416–422; Levy, Matthew, and Joshua Tasoff. "Exponential-growth bias and lifecycle consumption." *Journal of the European Economic Association* 14, no. 3 (2016): 545–583.
5. Jones, Edward E., and Victor A. Harris. "The attribution of attitudes." *Journal of Experimental Social Psychology* 3, no. 1 (1967): 1–24; Kelley, Harold H.

---

“The processes of causal attribution.” *American Psychologist* 28, no. 2 (1973): 107; Bem, Daryl J. “Self-perception theory.” In *Advances in experimental social psychology*, vol. 6, 1–62. Academic Press, 1972; Ross, Lee. “The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process.” In *Advances in experimental social psychology*, vol. 10, 173–220. Academic Press, 1977; Henrich, Joseph, Steven J. Heine, and Ara Norenzayan. “The weirdest people in the world?” *Behavioral and Brain Sciences* 33, no. 2–3 (2010): 61–83.

#### ***Глава 8. Сожаления об отваге***

1. Costa, Paul T., and Robert R. McCrae. “Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI).” *Psychological Assessment Resources* (1992); Ones, Deniz S., and Stephan Dilchert. “How special are executives? How special should executive selection be? Observations and recommendations.” *Industrial and Organizational Psychology* 2, no. 2 (2009): 163–170.
2. Margolis, Seth, and Sonja Lyubomirsky. “Experimental manipulation of extraverted and introverted behavior and its effects on well-being.” *Journal of Experimental Psychology: General* 149, no. 4 (2020): 719. См. также: Kuijpers, E., J. Pickett, B. Wille, and J. Hofmans. “Do you feel better when you behave more extraverted than you are? The relationship between cumulative counter dispositional extraversion and positive feelings.” *Personality and Social Psychology Bulletin* (2021): 01461672211015062.
3. 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; Gilovich, Thomas, and Victoria Husted Medvec. “The experience of regret: What, when, and why.” *Psychological review* 102, no. 2 (1995): 379.
4. Gilovich, Thomas, Ranxiao Frances Wang, Dennis Regan, and Sadafumi Nishina. “Regrets of action and inaction across cultures.” *Journal of Cross-Cultural Psychology* 34, no. 1 (2003): 61–71. См. также: Chen, Jing, Chi-Yue Chiu, Neal J. Roese, Kim-Pong Tam, and Ivy Yee-Man Lau. “Culture and counterfactuals: On the importance of life domains.” *Journal of Cross-Cultural Psychology* 37, no. 1 (2006): 75–84.
5. 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; Gilovich, Thomas, and Victoria Husted Medvec. “The experience

- 
- of regret: What, when, and why.” *Psychological review* 102, no. 2 (1995): 379; См. также: Savitsky, Kenneth, Victoria Husted Medvec, and Thomas Gilovich. “Remembering and regretting: The Zeigarnik effect and the cognitive availability of regrettable actions and inactions.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 23, no. 3 (1997): 248–257.
6. Nash, O. *The Best of Ogden Nash*. Chicago: Ivan R. Dee, 2007. Рус. пер.: Нэш, Огден. *Туда отсюда не попасть*. — СПб.: Пальмира, 2018 и др. издания.

### ***Глава 9. Нравственные сожаления***

1. Haidt, Jonathan. *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. New York: Vintage, 2012 (я рекомендую к прочтению и другие книги Хайдта: Lukianoff, Greg, and Jonathan Haidt. *The coddling of the American mind: How good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure*. New York: Penguin Books, 2019; Haidt, Jonathan. *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books, 2006).
2. Haidt, Jonathan. “The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment.” *Psychological Review* 108, no. 4 (2001): 814; Haidt, Jonathan, Fredrik Bjorklund, and Scott Murphy. “Moral dumbfounding: When intuition finds no reason.” Неопубликованная рукопись, University of Virginia (2000): 191–221.
3. Graham, Jesse, Jonathan Haidt, and Brian A. Nosek. “Liberals and conservatives rely on different sets of moral foundations.” *Journal of Personality and Social Psychology* 96, no. 5 (2009): 1029.
4. Graham, Jesse, Jonathan Haidt, Sena Koleva, Matt Motyl, Ravi Iyer, Sean P. Wojcik, and Peter H. Ditto. “Moral foundations theory: The pragmatic validity of moral pluralism.” *Advances in experimental social psychology*, vol. 47, 55–130. Academic Press, 2013.
5. Там же.
6. Graham, Jesse, Jonathan Haidt, Matt Motyl, Peter Meindl, Carol Iskiwitch, and Marlon Mooijman. “Moral foundations theory.” *Atlas of moral psychology* (2018): 211–222.
7. Lynd, Robert Staughton, and Helen Merrell Lynd. *Middletown: A study in contemporary American culture*. New York: Harcourt, Brace, and Company, 1929.

- 
8. Haidt, Jonathan. *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. New York: Vintage, 2012, 163.
  9. "Americans' Abortion Views Steady in Past Year." <https://news.gallup.com/poll/313094/americansabortion-views-steady-past-year.aspx>.
  10. Durkheim, Emile. *The elementary forms of the religious life*. [1912]. New York: Free Press, 1965, 34. Рус. пер.: Дюркгейм Э. Элементарные формы религиозной жизни: Тотемическая система в Австралии. — М.: Элементарные формы, 2018. — С. 104.

#### ***Глава 10. Сожаления о взаимоотношениях***

1. Строго говоря, организация была «женским братством» (fraternity), поскольку она не была женским отделением мужского братства, как большинство сестринств (sororities). Но и по форме, и по сути это было сестринство, поэтому я использую традиционное для таких объединений название.
2. Morrison, Mike, Kai Epstude, and Neal J. Roes. "Life regrets and the need to belong." *Social Psychological and Personality Science* 3, no. 6 (2012): 675–681.
3. См., напр.: Eyal, Tal, Mary Steffel, and Nicholas Epley. "Perspective mistaking: Accurately understanding the mind of another requires getting perspective, not taking perspective." *Journal of Personality and Social Psychology* 114, no. 4 (2018): 547.
4. Epley, Nicholas, and Juliana Schroeder. "Mistakenly seeking solitude." *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 5 (2014): 1980.
5. Boothby, Erica J., and Vanessa K. Bohns. "Why a simple act of kindness is not as simple as it seems: Underestimating the positive impact of our compliments on others." *Personality and Social Psychology Bulletin* (2020): 0146167220949003.
6. Miller, Dale T., and Cathy McFarland. "Pluralistic ignorance: When similarity is interpreted as dissimilarity." *Journal of Personality and Social Psychology* 53, no. 2 (1987): 298; Prentice, Deborah A., and Dale T. Miller. "Pluralistic ignorance and the perpetuation of social norms by unwitting actors." B: *Advances in experimental social psychology*, vol. 28, 161–209. Academic Press, 1996; Prentice, Deborah A., and Dale T. Miller. "Pluralistic ignorance and alcohol use on campus: Some consequences of misperceiving the social norm." *Journal of Personality and Social Psychology* 64, no. 2 (1993): 243.
7. Mineo, Liz. "Good genes are nice, but joy is better." *Harvard Gazette* 11 (2017).

- 
8. Там же.
  9. Другое исследование утверждает, что эта цифра выше, но речь по-прежнему идет о выраженном меньшинстве родителей по всему миру. См., напр.: Piotrowski, Konrad. "How many parents regret having children and how it is linked to their personality and health: Two studies with national samples in Poland." *PLOS One* 16, no. 7 (2021): e0254163.
  10. Ko, Ahra, Cari M. Pick, Jung Yul Kwon, Michael Barlev, Jaimie Arona Krems, Michael EW Varnum, Rebecca Neel, et al. "Family matters: Rethinking the psychology of human social motivation." *Perspectives on Psychological Science* 15, no. 1 (2020): 173–201.
  11. Vaillant, George E. "Happiness is love: Full stop." Неопубликованная рукопись (2012).

### ***Глава 11. Возможность и обязательство***

1. Higgins, E. Tory. "Self-discrepancy: A theory relating self and affect." *Psychological Review* 94, no. 3 (1987): 319.
2. Davidai, Shai, and Thomas Gilovich. "The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets." *Emotion* 18, no. 3 (2018): 439. (Авторы полагают, что наша идеальная самость также менее достижима и связана скорее с абстрактными ценностями, чем с конкретными действиями, и менее зависит от контекста по сравнению с должной самостью.)
3. См., напр.: Joel, Samantha, Jason E. Plaks, and Geoff MacDonald. "Nothing ventured, nothing gained: People anticipate more regret from missed romantic opportunities than from rejection." *Journal of Social and Personal Relationships* 36, no. 1 (2019): 305–336.
4. Roese, Neal J., and Amy Summerville. "What we regret most... and why." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 9 (2005): 1273–1285.
5. Это становится особенно заметно при анализе различий между сожалениями представителей североамериканской и восточных культур. Эти различия не очень велики, но жители таких стран, как Япония или Корея, тем не менее чаще выражают межличностные сожаления, в то время как жители Северной Америки чаще выражают сожаления, ориентированные на собственную личность. См.: Komiya, Asuka, Yuri Miyamoto, Motoki Watabe, and Takashi Kusumi. "Cultural grounding of

---

regret: Regret in self and interpersonal contexts.” *Cognition and Emotion* 25, no. 6 (2011): 1121–1130; Hur, Taekyun, Neal J. Roese, and Jae-Eun Namkoong. “Regrets in the East and West: Role of intrapersonal versus interpersonal norms.” *Asian Journal of Social Psychology* 12, no. 2 (2009): 151–156; Komiya, Asuka, Shigehiro Oishi, and Minha Lee. “The rural-urban difference in interpersonal regret.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 42, no. 4 (2016): 513–525.

### ***Глава 12. Исправление положения и «По крайней мере»***

1. Zeelenberg, Marcel, Joop van der Pligt, and Antony S. R. Manstead. “Undoing regret on Dutch television: Apologizing for interpersonal regrets involving actions or inactions.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 24, no. 10 (1998): 1113–1119.
2. Goffman, Erving. *Relations in public*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers, 2009, 114.
3. Emmerling, Johannes, and Salmai Qari. “Car ownership and hedonic adaptation.” *Journal of Economic Psychology* 61 (2017): 29–38.
4. См., напр.: Gilbert, D. T., E. C. Pinel, T. D. Wilson, S. J. Blumberg, and T. P. Wheatley. “Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting.” *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 3 (1998): 617.

### ***Глава 13. Раскрытие, сострадание и дистанция***

1. Deaner, Robert O., Amit V. Khera, and Michael L. Platt. “Monkeys pay per view: Adaptive valuation of social images by rhesus macaques.” *Current Biology* 15, no. 6 (2005): 543–548.
2. Tamir, Diana I., and Jason P. Mitchell. “Disclosing information about the self is intrinsically rewarding.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, no. 21 (2012): 8038–8043.
3. Там же.
4. Frattaroli, Joanne. “Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis.” *Psychological Bulletin* 132, no. 6 (2006): 823.
5. Tamir, Diana I., and Jason P. Mitchell. Указ. соч.
6. Lyubomirsky, Sonja, Lorie Sousa, and Rene Dickerhoof. “The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life’s triumphs and defeats.” *Journal of Personality and Social Psychology* 90, no. 4 (2006): 692.

- 
7. Torre, Jared B., and Matthew D. Lieberman. "Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation." *Emotion Review* 10, no. 2 (2018): 116–24.
  8. Lyubomirsky, Sonja, Lorie Sousa, and Rene Dickerhoof. Указ. соч.: 692.
  9. Collins, Nancy L., and Lynn Carol Miller. "Self-disclosure and liking: A meta-analytic review." *Psychological Bulletin* 116, no. 3 (1994): 457. (Выделено мною.)
  10. Pennebaker, James W. "Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications." *Behaviour Research and Therapy* 31, no. 6 (1993): 539–48; Pennebaker, James W., and Cindy K. Chung. "Expressive writing, emotional upheavals, and health." In Friedman, Howard S., and Roxane Cohen Silver, eds. *Foundations of health psychology*. New York: Oxford University Press, 2007; Pennebaker, James W. "Writing about emotional experiences as a therapeutic process." *Psychological Science* 8, no. 3 (1997): 162–66; Gortner, Eva-Maria, Stephanie S. Rude, and James W. Pennebaker. "Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms." *Behavior Therapy* 37, no. 3 (2006): 292–303.
  11. Pennebaker, James W. "Writing about emotional experiences as a therapeutic process." *Psychological Science* 8, no. 3 (1997): 162–166.
  12. Killham, Margo E., Amber D. Mosewich, Diane E. Mack, Katie E. Gunnell, and Leah J. Ferguson. "Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance." *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 7, no. 3 (2018): 297; Powers, Theodore A., Richard Koestner, David C. Zuroff, Marina Milyavskaya, and Amy A. Gorin. "The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit." *Personality and Social Psychology Bulletin* 37, no. 7 (2011): 964–975; Powers, Theodore A., Richard Koestner, and David C. Zuroff. "Self-criticism, goal motivation, and goal progress." *Journal of Social and Clinical Psychology* 26, no. 7 (2007): 826–840; Kamen, Leslie P., and Martin E. P. Seligman. "Explanatory style and health." *Current Psychology* 6, no. 3 (1987): 207–218; Buchanan, Gregory McClell, Martin E. P. Seligman, and Martin Seligman, eds. *Explanatory style*. New York: Routledge, 2013.
  13. Baumeister, Roy F., Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger, and Kathleen D. Vohs. "Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?" *Psychological Science in the Public Interest* 4, no. 1 (2003): 1–44.

- 
14. Baumeister, Roy F., Laura Smart, and Joseph M. Boden. "Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem." *Psychological Review* 103, no. 1 (1996): 5; Raskin, Robert, Jill Novacek, and Robert Hogan. "Narcissism, self-esteem, and defensive self-enhancement." *Journal of Personality* 59, no. 1 (1991): 19–38; Campbell, W. Keith, Eric A. Rudich, and Constantine Sedikides. "Narcissism, self-esteem, and the positivity of self-views: Two portraits of self-love." *Personality and Social Psychology Bulletin* 28, no. 3 (2002): 358–368; Aberson, Christopher L., Michael Healy, and Victoria Romero. "Ingroup bias and self-esteem: A meta-analysis." *Personality and Social Psychology Review* 4, no. 2 (2000): 157–173.
  15. Neff, Kristin D., Kristin L. Kirkpatrick, and Stephanie S. Rude. "Self-compassion and adaptive psychological functioning." *Journal of Research in Personality* 41, no. 1 (2007): 139–154.
  16. Ferrari, Madeleine, Caroline Hunt, Ashish Harrysunker, Maree J. Abbott, Alissa P. Beath, and Danielle A. Einstein. "Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs." *Mindfulness* 10, no. 8 (2019): 1455–1473; Neff, Kristin D., and Christopher K. Germer. "A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program." *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 1 (2013): 28–44.
  17. Neff, Kristin D., Stephanie S. Rude, and Kristin L. Kirkpatrick. "An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits." *Journal of Research in Personality* 41, no. 4 (2007): 908–916.
  18. Neff, Kristin D., and Christopher K. Germer. "A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program." *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 1 (2013): 28–44.
  19. Mahmoud, Mohebi, and Zarei Sahar. "The relationship between mental toughness and self-compassion in elite and non-elite adolescent taekwondo athletes." *Journal of Motor and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2019): 21–31.
  20. Neff, Kristin D. "Self-compassion, self-esteem, and well-being." *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 1–12.
  21. Greenberg, Jonathan, Tanya Datta, Benjamin G. Shapero, Gunes Sevinc, David Mischoulon, and Sara W. Lazar. "Compassionate hearts protect against wandering minds: Self-compassion moderates the effect of mind-wandering on depression." *Spirituality in Clinical Practice* 5, no. 3 (2018): 155.

- 
22. Neff, Kristin D., Ya-Ping Hsieh, and Kullaya Dejitterat. "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure." *Self and Identity* 4, no. 3 (2005): 263–87.
23. Zessin, Ulli, Oliver Dickhäuser, and Sven Garbade. "The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 7, no. 3 (2015): 340–364.
24. Winders, Sarah-Jane, Orlagh Murphy, Kathy Looney, and Gary O'Reilly. "Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 27, no. 3 (2020): 300–329; Hiraoka, Regina, Eric C. Meyer, Nathan A. Kimbrel, Bryann B. DeBeer, Suzy Bird Gulliver, and Sandra B. Morissette. "Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed US Iraq and Afghanistan war veterans." *Journal of Traumatic Stress* 28, no. 2 (2015): 127–133.
25. Phillips, Wendy J., and Donald W. Hine. "Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis." *Health Psychology Review* 15, no. 1 (2021): 113–139.
26. Zhang, Jia Wei, and Serena Chen. "Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance." *Personality and Social Psychology Bulletin* 42, no. 2 (2016): 244–258.
27. См., напр.: Breines, Juliana G., and Serena Chen. "Self-compassion increases self-improvement motivation." *Personality and Social Psychology Bulletin* 38, no. 9 (2012): 1133–1143.
28. Neff, Kristin D. "Self-compassion, self-esteem, and well-being." *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 1 (2011): 1–12.
29. Kross, Ethan, and Özlem Ayduk. "Making meaning out of negative experiences by self-distancing." *Current Directions in Psychological Science* 20, no. 3 (2011): 187–191.
30. Kross, Ethan, Özlem Ayduk, and Walter Mischel. "When asking 'why' does not hurt distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions." *Psychological Science* 16, no. 9 (2005): 709–715.
31. Kross, Ethan, and Özlem Ayduk. "Self-distancing: Theory, research, and current directions." In *Advances in experimental social psychology*, vol. 55, 81–136. Academic Press, 2017.
32. Grossmann, Igor, Anna Dorfman, Harrison Oakes, Henri C. Santos, Kathleen D. Vohs, and Abigail A. Scholer. "Training for wisdom: The distanced-self-reflection diary method." *Psychological Science* 32, no. 3 (2021): 381–394.

- 
33. Ayduk, Özlem, and Ethan Kross. "Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity." *Psychological Science* 19, no. 3 (2008): 229–231.
34. Grossmann, Igor, and Ethan Kross. "Exploring Solomon's paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults." *Psychological Science* 25, no. 8 (2014): 1571–1580.
35. Leitner, Jordan B., Özlem Ayduk, Rodolfo Mendoza-Denton, Adam Magerman, Rachel Amey, Ethan Kross, and Chad E. Forbes. "Self-distancing improves interpersonal perceptions and behavior by decreasing medial prefrontal cortex activity during the provision of criticism." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 12, no. 4 (2017): 534–43. См. также: Waytz, Adam, Hal E. Hershfield, and Diana I. Tamir. "Mental simulation and meaning in life." *Journal of Personality and Social Psychology* 108, no. 2 (2015): 336.
36. Thomas, Manoj, and Claire I. Tsai. "Psychological distance and subjective experience: How distancing reduces the feeling of difficulty." *Journal of Consumer Research* 39, no. 2 (2012): 324–340.
37. Kross, Ethan, and Özlem Ayduk. "Self-distancing: Theory, research, and current directions." In *Advances in experimental social psychology*, vol. 55, 81–136. Academic Press, 2017.
38. Bruehlman-Senecal, Emma, and Özlem Ayduk. "This too shall pass: Temporal distance and the regulation of emotional distress." *Journal of Personality and Social Psychology* 108, no. 2 (2015): 356.
39. Rim, SoYon, and Amy Summerville. "How far to the road not taken? The effect of psychological distance on counterfactual direction." *Personality and Social Psychology Bulletin* 40, no. 3 (2014): 391–401.
40. Kross, Ethan, and Özlem Ayduk. "Self-distancing: Theory, research, and current directions." In *Advances in experimental social psychology*, vol. 55, 81–136. Academic Press, 2017.
41. Grossmann, Igor, Anna Dorfman, Harrison Oakes, Henri C. Santos, Kathleen D. Vohs, and Abigail A. Scholer. "Training for wisdom: The distanced-self-reflection diary method." *Psychological Science* 32, no. 3 (2021): 381–394. См. также: Kross, Ethan, Emma Bruehlman-Senecal, Jiyoung Park, Aleah Burson, Adrienne Dougherty, Holly Shabrack, Ryan Bremner, Jason Moser, and Özlem

- 
- Ayduk. "Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters." *Journal of Personality and Social Psychology* 106, no. 2 (2014): 304.
42. Dolcos, Sanda, and Dolores Albarracín. "The inner speech of behavioral regulation: Intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a You." *European Journal of Social Psychology* 44, no. 6 (2014): 636–642.
43. Orvell, Ariana, Ethan Kross, and Susan A. Gelman. "How 'you' makes meaning." *Science* 355, no. 6331 (2017): 1299–1302.
44. Kross, Ethan, Brian D. Vickers, Ariana Orvell, Izzy Gainsburg, Tim P. Moran, Margaret Boyer, John Jonides, Jason Moser, and Özlem Ayduk. "Third-person self-talk reduces Ebola worry and risk perception by enhancing rational thinking." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 9, no. 3 (2017): 387–409.
45. Moser, Jason S., Adrienne Dougherty, Whitney I. Mattson, Benjamin Katz, Tim P. Moran, Darwin Guevarra, Holly Shablack, et al. "Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI." *Scientific Reports* 7, no. 1 (2017): 1–9.
46. Этот пример взят из одной из моих любимых книг о бизнесе: Heath, Chip, and Dan Heath. *Decisive: How to make better choices in life and work*. New York: Random House, 2013. Рус. пер.: Хиз Чип, Хиз Дэн. *Ловушки мышления. Как принимать решения, о которых вы не пожалеете*. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
47. Koo, Minkyung, Sara B. Algoe, Timothy D. Wilson, and Daniel T. Gilbert. "It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts." *Journal of Personality and Social Psychology* 95, no. 5 (2008): 1217.

#### *Глава 14. Предугадывание сожалений*

1. Подробности этой истории, а также самые глубокие мотивы Нобеля остаются неясными. Кроме того, некоторые детали противоречат друг другу. См.: Lennon, Troy. "Swedish inventor Alfred Nobel was spurred by his obituary to create the Nobel Prize." *Daily Telegraph*, April 12, 2018; Andrews, Evan. "Did a premature obituary inspire the Nobel Prize?" *History.com*, July 23, 2020. Доступно по адресу: <https://www.history.com/news/did-a-premature-obituary-inspire-the-nobel-prize>. Однако эту историю рассказывали и пересказывали множество раз, в том числе в рамках благодарственных речей лауреатов Нобелевской премии. См., напр.: Gore, Al. "The Nobel lecture

- 
- given by the Nobel Peace Prize laureate 2007, Al Gore (Oslo, December 10, 2007)." The Nobel Foundation, Oslo (2007).
2. Chapman, Joyce. "Leveraging regret: Maximizing survey participation at the Duke University Libraries." Ithaka S+R blog, May 23, 2017. Доступно по адресу: <https://sr.ithaka.org/blog/leveraging-regret-maximizing-survey-participation-at-the-duke-university-libraries/>.
  3. См., напр.: Haisley, Emily, Kevin G. Volpp, Thomas Pellathy, and George Loewenstein. "The impact of alternative incentive schemes on completion of health risk assessments." *American Journal of Health Promotion* 26, no. 3 (2012): 184–188; Zeelenberg, Marcel, and Rik Pieters. "Consequences of regret aversion in real life: The case of the Dutch postcode lottery." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 93, no. 2 (2004): 155–168. Однако они не всегда эффективны. См., напр.: Gandhi, Linnea, Katherine L. Milkman, Sean Ellis, Heather Graci, Dena Gromet, Rayyan Mobarak, Alison Buttenheim, et al. "An experiment evaluating the impact of large-scale, high-payoff vaccine regret lotteries." *High-Payoff Vaccine Regret Lotteries* (August 13, 2021) (2021). (Лотерея сожалений в Филадельфии оказалась очень незначительное влияние на увеличение числа прививок от COVID.)
  4. Tversky, Amos, and Daniel Kahneman. "Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty." *Journal of Risk and Uncertainty* 5, no. 4 (1992): 297–323.
  5. Ravert, Russell D., Linda Y. Fu, and Gregory D. Zimet. "Young adults' COVID-19 testing intentions: The role of health beliefs and anticipated regret." *Journal of Adolescent Health* 68, no. 3 (2021): 460–463.
  6. Wolff, Katharina. "COVID-19 vaccination intentions: The theory of planned behavior, optimistic bias, and anticipated regret." *Frontiers in Psychology* 12 (2021).
  7. Brewer, Noel T., Jessica T. DeFrank, and Melissa B. Gilkey. "Anticipated regret and health behavior: A meta-analysis." *Health Psychology* 35, no. 11 (2016): 1264.
  8. Abraham, Charles, and Paschal Sheeran. "Deciding to exercise: The role of anticipated regret." *British Journal of Health Psychology* 9, no. 2 (2004): 269–278.
  9. Steptoe, Andrew, Linda Perkins-Porras, Elisabeth Rink, Sean Hilton, and Francesco P. Cappuccio. "Psychological and social predictors of changes in fruit and vegetable consumption over 12 months following behavioral and nutrition education counseling." *Health Psychology* 23, no. 6 (2004): 574.

- 
10. Pența, Marcela A., Irina Catrinel Crăciun, and Adriana Băban. "The power of anticipated regret: Predictors of HPV vaccination and seasonal influenza vaccination acceptability among young Romanians." *Vaccine* 38, no. 6 (2020): 1572–1578.
  11. Chapman, Gretchen B., and Elliot J. Coups. "Emotions and preventive health behavior: Worry, regret, and influenza vaccination." *Health Psychology* 25, no. 1 (2006): 82.
  12. Richard, Rene, Nanne K. de Vries, and Joop van der Pligt. "Anticipated regret and precautionary sexual behavior." *Journal of Applied Social Psychology* 28, no. 15 (1998): 1411–1428.
  13. Ahn, Jisoo, and Lee Ann Kahlor. "No regrets when it comes to your health: Anticipated regret, subjective norms, information insufficiency, and intent to seek health information from multiple sources." *Health Communication* 35, no. 10 (2020): 1295–1302.
  14. de Nooijer, Jascha, Lilian Lechner, Math Candel, and Hein de Vries. "Short- and long-term effects of tailored information versus general information on determinants and intentions related to early detection of cancer." *Preventive Medicine* 38, no. 6 (2004): 694–703.
  15. Elliott, Mark A., and James A. Thomson. "The social cognitive determinants of offending drivers' speeding behaviour." *Accident Analysis and Prevention* 42, no. 6 (2010): 1595–1605.
  16. Sandberg, Tracy, and Mark Conner. "A mere measurement effect for anticipated regret: Impacts on cervical screening attendance." *British Journal of Social Psychology* 48, no. 2 (2009): 221–236.
  17. Conner, Mark, Tracy Sandberg, Brian McMillan, and Andrea Higgins. "Role of anticipated regret, intentions, and intention stability in adolescent smoking initiation." *British Journal of Health Psychology* 11, no. 1 (2006): 85–101.
  18. Carfora, Valentina, Daniela Caso, and Mark Conner. "Randomised controlled trial of a text messaging intervention for reducing processed meat consumption: The mediating roles of anticipated regret and intention." *Appetite* 117 (2017): 152–160.
  19. Kaiser, Florian G. "A moral extension of the theory of planned behavior: Norms and anticipated feelings of regret in conservationism." *Personality and Individual Differences* 41, no. 1 (2006): 71–81.
  20. Mayes, Liz. "At this workshop, writing your own obit means analyzing your past — or future." *Washington Post*, December 10, 2019.

- 
21. Klein, Gary. "Performing a project premortem." *Harvard Business Review* 85, no. 9 (2007): 18–19. (Внимательные читатели заметят, что я писал о премортемах в книге: Pink, Daniel H. *When: The scientific secrets of perfect timing*. New York: Riverhead, 2019, 107–108. Рус. пер.: Пинк Д. *Таймхакинг: Как наука помогает нам делать все вовремя*. — М.: Альпина Паблишер, 2018.)
  22. Stillman, Jessica. "How Amazon's Jeff Bezos made one of the toughest decisions of his career." Inc., June 13, 2016.
  23. Wilson, Timothy D., and Daniel T. Gilbert. "Affective forecasting: Knowing what to want." *Current Directions in Psychological Science* 14, no. 3 (2005): 131–34; Gilbert, Daniel T., Matthew D. Lieberman, Carey K. Morewedge, and Timothy D. Wilson. "The peculiar longevity of things not so bad." *Psychological Science* 15, no. 1 (2004): 14–19. См. также: Crawford, Matthew T., Allen R. McConnell, Amy C. Lewis, and Steven J. Sherman. "Reactance, compliance, and anticipated regret." *Journal of Experimental Social Psychology* 38, no. 1 (2002): 56–63.
  24. Gilbert, Daniel T., Carey K. Morewedge, Jane L. Risen, and Timothy D. Wilson. "Looking forward to looking backward: The misprediction of regret." *Psychological Science* 15, no. 5 (2004): 346–350. См. также: Sevdalis, Nick, and Nigel Harvey. "Biased forecasting of postdecisional affect." *Psychological Science* 18, no. 8 (2007): 678–681.
  25. Simonson, Itamar. "The influence of anticipating regret and responsibility on purchase decisions." *Journal of Consumer Research* 19, no. 1 (1992): 105–118.
  26. Bar-Hillel, Maya, and Efrat Neter. "Why are people reluctant to exchange lottery tickets?" *Journal of Personality and Social Psychology* 70, no. 1 (1996): 17; Risen, Jane L., and Thomas Gilovich. "Another look at why people are reluctant to exchange lottery tickets." *Journal of Personality and Social Psychology* 93, no. 1 (2007): 12. (Также люди верят, что обмен лотерейными билетами повышает вероятность того, что их билет выиграет.)
  27. van de Ven, Niels, and Marcel Zeelenberg. "Regret aversion and the reluctance to exchange lottery tickets." *Journal of Economic Psychology* 32, no. 1 (2011): 194–200.
  28. Beattie, Jane, Jonathan Baron, John C. Hershey, and Mark D. Spranca. "Psychological determinants of decision attitude." *Journal of Behavioral Decision Making* 7, no. 2 (1994): 129–144; Wake, Sean, Jolie Wormwood, and Ajay B.

- 
- Satpute. "The influence of fear on risk taking: A meta-analysis." *Cognition and Emotion* 34, no. 6 (2020): 1143–1159; McConnell, Allen R., Keith E. Niedermeier, Jill M. Leibold, Amani G. El-Alayli, Peggy P. Chin, and Nicole M. Kuiper. "What if I find it cheaper someplace else? Role of prefactual thinking and anticipated regret in consumer behavior." *Psychology and Marketing* 17, no. 4 (2000): 281–298. (Гарантия цены может способствовать преодолению инерции покупателей, не желающих совершать покупку из страха, что цена в дальнейшем снизится.)
29. Larrick, Richard P., and Terry L. Boles. "Avoiding regret in decisions with feedback: A negotiation example." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 63, no. 1 (1995): 87–97.
  30. Merry, Justin W., Mary Kate Elenchin, and Renee N. Surma. "Should students change their answers on multiple choice questions?" *Advances in Physiology Education* 45, no. 1 (2021): 182–190; Princeton Review. "Fourteen avoidable mistakes you make on test day." Доступно по адресу: <https://www.princetonreview.com/college-advice/test-day-mistakes>.
  31. Merry, Justin W., Mary Kate Elenchin, and Renee N. Surma. "Should students change their answers on multiple choice questions?" *Advances in Physiology Education* 45, no. 1 (2021): 182–190; Bauer, Daniel, Veronika Kopp, and Martin R. Fischer. "Answer changing in multiple choice assessment: Change that answer when in doubt — and spread the word!" *BMC Medical Education* 7, no. 1 (2007): 1–5; Couchman, Justin J., Noelle E. Miller, Shaun J. Zmuda, Kathryn Feather, and Tina Schwartzmeyer. "The instinct fallacy: The metacognition of answering and revising during college exams." *Metacognition and Learning* 11, no. 2 (2016): 171–185. (Важна не спонтанность реакции, а метакогнитивные функции — то, насколько учащиеся уверены в своих ответах.)
  32. Kruger, Justin, Derrick Wirtz, and Dale T. Miller. "Counterfactual thinking and the first instinct fallacy." *Journal of Personality and Social Psychology* 88, no. 5 (2005): 725.
  33. Simon, Herbert A. "Rational choice and the structure of the environment." *Psychological Review* 63, no. 2 (1956): 129; Simon, Herbert A. "Rational decision making in business organizations." *American Economic Review* 69, no. 4 (1979): 493–513.
  34. Schwartz, Barry, Andrew Ward, John Monterosso, Sonja Lyubomirsky, Katherine White, and Darrin R. Lehman. "Maximizing versus satisficing: Happiness is a

- 
- matter of choice.” *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 5 (2002): 1178.
35. Там же. («Чем больше вариантов, тем больше вероятность неоптимального выбора, и знание об этом может испортить все удовольствие от принятого решения».)

#### ***Эпилог. Сожаление и искупление***

1. McAdams, Dan P., and P. J. Bowman. “Narrating life’s turning points: Redemption and contamination: Narrative studies of lives in transition.” In *Turns in the road: Narrative studies of lives in transition*. Washington, DC: American Psychological Association Press, 2001; McAdams, Dan P., Jeffrey Reynolds, Martha Lewis, Allison H. Patten, and Phillip J. Bowman. “When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 27, no. 4 (2001): 474–485; McAdams, Dan P. “The psychology of life stories.” *Review of General Psychology* 5, no. 2 (2001): 100–122; McAdams, Dan P. *The redemptive self: Stories Americans live by*, revised and expanded edition. New York: Oxford University Press, 2013.

---

Пинк Дэниел  
Сила сожалений

Как взгляд назад помогает нам идти вперед

*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*

Подписано в печать 15.11.2023. Формат 60×90/16.  
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.  
Объем 17,0 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблишер»  
1123060, Москва, а/я 28  
Тел. +7 (495) 980-53-54  
e-mail: [info@alpina.ru](mailto:info@alpina.ru)  
[www.alpina.ru](http://www.alpina.ru)

ООО «Альпина Паблишер»,  
115093, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Замоскворечье,  
ул. Щипок, д. 18, ком. 1; ОГРН 1027739552136

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Отпечатано с готовых файлов заказчика в АО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14