

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 контрфактуального 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 заикливайтесь 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. Упущенный шанс стать более счастливым, более смелым, более разносторонним человеком, чем стал. Упущенный шанс достичь каких-то важных целей за ограниченный промежуток единственной жизни.

9. **Нравственные сожаления** 131

Обман. Неверность. Кража. 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 посредственностями. Незадолго до их визита секретарь Пиаф пытался связаться с тем и другим и отменить встречу. Сначала певица отказалась принять посетителей, заставив их вытерпеть унизительное ожидание в гостиной. Но, уже собираясь ложиться в постель, она вышла к ним, завернувшись в синий халат, и сменила гнев на милость.

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

Дюмон сел за фортепьяно. В волнении и испарине он стал наигрывать свою новую мелодию, негромко проговаривая написанные Вокером слова к ней¹.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

Нет, ни о чем.

Нет, я ни о чем не жалею.

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

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

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

Нет, ни о чем.

Нет, я ни о чем не жалею.

Все оплачено, выметено, забыто.

Мне плевать на прошлое.

Несколько недель спустя Пиаф спела эту песню на французском телевидении. Она длилась всего 2 минуты 19 секунд.

В декабре, когда Эдит триумфально завершила ею свой концерт в «Олимпии», спасший концертный зал от разорения, ее 22 раза вызывали на сцену аплодисментами. К концу следующего года поклонники купили более миллиона пластинок с записью этой песни. Так звезда превратилась в подлинную легенду музыки.

Через три года Эдит Пиаф не стало.

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

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

За год до Баттисты похожую татуировку сделал себе и ее соотечественник Жерманно Телис. Еще в детстве он буквально

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

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

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

НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЮ

Привлекательная, но опасная теория

Некоторые убеждения действуют исподволь, как включенная фоном музыка. Другие становятся гимном определенного стиля жизни. Но мало какое кредо звучит громче, чем заверения, будто сожалеть о сделанном — значит лишь бесполезно тратить время и отравлять себе жизнь. Вся культура транслирует нам это послание: забудьте о прошлом, стремитесь к 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*².

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

Если же вам мало тысяч чернильных надписей на людских телах, прислушайтесь к голосам двух крупнейших деятелей американской культуры, которых практически ничто не объединяет — ни пол, ни религия, ни политические пристрастия: ничто, кроме исповедания этого символа веры. «Не оставляйте места сожалениям», — советовал основоположник позитивного мышления преподобный доктор Норман Винсент Пил, сформировавший облик христианства в XX веке и наставлявший Ричарда Никсона и Дональда Трампа. «Не тратьте время на... сожаления», — вторила ему судья Рут Бадер Гинзбург, вторая женщина, вошедшая в состав Верховного суда США, практикующая иудейка и культовая фигура для американских либералов³.

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

Джоли. «Я не верю в сожаления», — говорит Боб Дилан. «Я не верю в сожаления», — говорит Джон Траволта. А еще — звезда Лаверна Кокс. И умеющий ходить по раскаленным углям коуч-вдохновитель Тони Роббинс. И трясущий своей шикарной шевелюрой гитарист Guns N' Roses Слэш⁴. И я готов биться об заклад, что о том же твердит половина книг из раздела популярной психологии в ближайшем к вам книжном магазине. В Библиотеке конгресса США хранится более 50 книг с заголовком «Ни о чем не жалея»⁵.

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

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

Оно совершенно ошибочно.

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

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

И это не мрачная фантазия, не глупое стремление почувствовать себя окруженными теплом и заботой посреди холодного

и равнодушного мира. Именно к таким выводам пришли ученые в своем исследовании, начавшемся более полувека назад.

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

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

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

чтобы на смертном одре Пиаф с удовлетворением вспоминала все свои решения, особенно если учесть, что многие из них только приближали ее уход.

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

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

Татуировка Чейз даже слегка иронизирует над неубедительностью философии, которую на первый взгляд проповедует. На ней написано не «No Regrets», а «No Ragrets» — с намеренной орфографической ошибкой. Это решение — привет забытой комедии 2013 года «Мы — Миллеры» с Джейсоном Судейкисом в роли Дэвида Кларка. Дэвид — мелкий торговец марихуаной, который, чтобы отработать долг перед крупным дилером, вынужден собрать для себя фальшивую семью (жену и двух детей-подростков). В одной сцене Дэвид общается со Скотти Пи — легкомысленным молодым человеком на мотоцикле, захавшим 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 Штатах⁶. 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 премию⁷. Основная идея Марковица приобрела известность как «современная портфельная теория». Он разработал — если сильно упростить для краткости — математические расчеты, подтверждающие справедливость поговорки «не клади все яйца в одну корзину».

До Марковица многие инвесторы считали, что путь к богатству предполагает инвестирование в одну или две компании с высоким потенциалом. И действительно, буквально пара

вложений часто приносили огромную прибыль. Угадайте, кто выстрелит, — и заработаете огромное состояние. Правда, следуя этой стратегии, вы в конечном итоге рискуете получить массу неликвидов. Но погодите: ведь инвестирование на том и стоит! Это риск. Марковиц показал, что, отойдя от прежней стратегии, инвесторы могут снизить свои риски — и при этом по-прежнему получать хорошую прибыль за счет диверсификации. Инвестируйте в корзину акций, а не только в одну компанию. Расширьте диапазон индустрий, в которые вкладываетесь. В этом случае инвесторы не получают огромной выгоды от каждой из сделок, но со временем начнут зарабатывать значительно больше при существенно меньших рисках. Если у вас есть сбережения, инвестированные в паевые или торгуемые инвестиционные фонды, то это благодаря современной портфельной теории.

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

Конечно, положительные эмоции очень важны. Без них мы бы чувствовали себя потерянными. Важно видеть позитивные аспекты происходящего, думать о хорошем, находить свет во тьме. Оптимизм положительно отражается на физическом здоровье. Такие эмоции, как радость, благодарность и надежда, существенно улучшают наше самоощущение⁸. Нужно,

чтобы в нашем портфеле было много положительных эмоций. Их должно быть больше, чем отрицательных⁹. 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 разрушителен¹⁰: 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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru