

ВСТУП

Яка користь від жалю?

Кожна людина бодай у якісь моменти життя про щось шкодує. Чому ви застрягли на минулих рішеннях? Про що ви шкодуєте найбільше? Чи спонукають вас жалі до якихось дій, чи, навпаки, заважають діяти? Можливо, ви читаете цю книгу тому, що втомилися жалкувати, поринаючи у ненависть до себе або уявляючи майбутнє, яке виглядає порожнім і марним. Або ж ви втомилися шкодувати про можливості, які пропустили, бо боялися помилитися. Або ви почали відчувати, що всі ваші важливі рішення були хибними, і ви мали б передбачити, що до цього дійде.

Як і більшість речей у житті, жаль має свою користь. Він може бути ешафотом, на якому ви себе стратите, але також може стати інструментом для навчання. Ви можете використати те, чого навчилися, щоб рухатися вперед, можливо, в іншому напрямку, відкриваючи двері, про які ви навіть не здогадувалися. Жаль може допомогти вам ухвалювати рішення по-іншому, таким чином, щоб мінімізувати непотрібний або перебільшений смуток.

Однак ніхто не може передбачити майбутнє з абсолютною точністю, тому якоюсь мірою жалкування неминуче. Хороша новина полягає в тому, що ми можемо вибирати, як обходитись з жалем, коли він виникає.

Я запрошую вас у подорож через злети й падіння, а також переваги й недоліки жалю. Я маю намір продемонструвати вам, що ви можете успішно використовувати жаль, ви можете вчитися у нього і навіть планувати його. І я покажу вам, що, навіть коли жаль захоплює вас, заманює в пастку, занурює в почуття провини, самозвинувачення і некритичність, з цього є вихід.

«Якби» не має бути останнім словом. Натомість останнім словом має бути «Далі».

Важко уявити собі повноцінне життя без смутку. Кожен з нас може думати, що якби ми зробили інший вибір, то щось склалося б для нас краще. І багато хто з нас припускає, що коли ми зробимо вибір зараз, то в майбутньому, ймовірно, будемо шкодувати про нього. Жаль може змусити нас застрягнути в минулому, надмірно перейматись прийнятими рішеннями та фантазувати про те, що життя було б набагато кращим, якби ми вчинили інакше. А ще жаль може утримувати нас на якорі минулого, не даючи рухатися вперед, коли ми обмірковуємо нове рішення і вже передбачаємо, про що будемо шкодувати, якщо результат виявиться не таким, як ми очікували. Якщо ви схожі на більшість людей, ви можете час від часу застрягати в

жалкуванні: зациклюватись на тому, що вирішили зробити або не зробити, нехтувати позитивом у своєму реальному житті, критикувати себе й потрапляти під потік таких негативних почуттів як тривога, смуток, докори сумління, розчарування та відчай. Бувають моменти, коли кожен з нас поринає в думки: «Я міг би, хотів би, мав би», – і ми втікаємо, переслідуючи своїми жалями. Для деякого з нас ця втеча ніколи не закінчується.

Ліза прийшла до мене, коли їй було вже за тридцять, гірко скаржачись на досвід двох тривалих стосунків, у яких, на її думку, чоловіки змусили її повірити, що одружаться з нею. Її біологічний годинник цокав, вона продовжувала наполягати на зобов'язаннях з боку партнера та не отримувала їх. Зла, пригнічена, відчуваючи, що час спливає, Ліза міркувала над тим, наскільки це несправедливо, як вона закрила для себе інші можливості, вагалася між звинуваченням чоловіків і звинуваченням себе. Жаль Лізи підживлювався її переконанням, що їй потрібен чоловік, аби бути щасливою, і що їй потрібен чоловік, щоб мати дитину. І ніщо інше не задовольнило б її.

Мей – партнерка у новому стартапі, який, здається, йде в нікуди. Тепер вона думає, що їй слід було обрати більш традиційний кар'єрний шлях, з більшою безпекою та меншою відповідальністю. Мей годинами мріє про те, яким життям вона могла б жити, якби не застригнула до стартапу, що здавався їй таким привабливим замолоду. Спо-

стерігаючи за друзями, які насолоджуються більш безпечною роботою та доходом, вона думає, що була дурною, наївною, безвідповідальною, бо не усвідомлювала ризики, пов'язані з цим. Тепер Мей вважає, що будь-яке рішення, яке вона ухвалить, буде невдалим, позаяк вона розглядає свій вибір професії як катастрофу, від якої їй ніколи не оговтатись.

Кевін одружений з Габріелою вже дванадцять років, і йому здається, що єдине, що вони роблять – це сваряться. Вона стала холодною, байдужою, відстороненою – рідко проявляє будь-які ознаки прихильності. Коли вони лише зустрічалися, Кевін вірив, що Габріела зможе зарадити його проблемам самотності та низької самооцінки, тому він подумав: «Це найкраще, що я можу зробити, і – зрештою – я не стаю молодшим». Тепер Кевін шкодує, що був з нею, але не бачить виходу з ситуації, адже у них є п'ятирічний син, і – до того ж – кому він тепер потрібен?

Можливо, ви могли б написати власну історію про жалкування. Можливо, жалі переслідують вас повсюди. Вони захоплюють вас. Ваш розум зосереджений на них, позаяк ви або переймаєтесь можливим жалкуванням в майбутньому, якщо ви щось зміните, або журитеся про минуле. Читаючи далі, спробуйте визначити, про що ви шкодуєте зараз – або про що очікуєте шкодувати в майбутньому – і подивіться, чи ідеї, які ми висвітлюємо в цій книзі, проливають світло на те, через що ви проходитье,

і чи вони допоможуть вам впоратися з приреченістю, яка нависла над вашою головою.

Подумайте також, як ви відчуваєте те, що визнаєте жалем. Жаль – це і набір думок, і широкий спектр емоцій. Думки можуть бути такими: «Я мав би зробити щось інше» або «Я ідіот, що зробив це». Жаль завжди стосується того, що ми зробили або не зробили, та супроводжується постійним відчуттям, що ми мали б зробити щось інше. Емоціями, зумовленими цими думками, можуть бути сум, безпорадність, відчай, гнів, розгубленість і навіть цікавість. Емоція жалю є складною – це не просто тривога чи смуток. Деякі люди відчувають жаль без сильних емоцій, наприклад: «Я шкодую, що у мене були ці стосунки, але тепер я можу рухатися далі». Але інші люди зациклюються на своєму жалю, нескінченно критикують себе і відчувають, що застрягли в минулому.

Ви не самотні в цьому

Жаль – друга найбільш поширена емоція, про яку згадують люди, найпоширенішим є «кохання». І якщо ваші жалкування часто стосуються рішень, які ви ухвалили або не ухвалили щодо романтичних стосунків, то ви в хорошій компанії. Але про що ще ви шкодуєте? Рішення, які ви ухвалили щодо роботи, навчання, місця проживання, того, що робити, а чого не робити? Якщо ви схильні до

жалю, ви можете щодня шкодувати про досить тривіальні речі – наприклад, про те, що замовили в меню ресторану, що ви сказали своєму партнеру за сніданком, якою дорогою ви пішли на роботу чи до крамниці. Або ж ви шкодуєте про «вагоміші» речі в житті – наприклад, про вибір партнера, про те, яку кар'єру обрали, або про те, де ви живете. Ви не самотні – але це може вас не дуже втішити. Вас хвилюють жалі, які застрягли у вашій голові, тож ви, ймовірно, думаєте, що маєте їх усунути.

Але чи можемо ми позбутися жалю? І чи повинні? Коротка відповідь – ні.

Про що ви дізнаєтеся з цієї книги

Жаль – це чудовий навчальний інструмент, який ви можете використовувати, щоб зробити своє життя кращим – ухвалювати рішення, з якими ви можете жити, які скеровують вас у напрямку, куди ви дійсно хочете йти. І коли часом трапляються неминучі розчарування, як це буває з усіма нами, не дозволяйте жалю тиранити себе.

Ймовірно, ви читаете цю книгу, тому що...

- часто хвилюєтеся, ухвалюючи рішення, стримуєтеся через страх, що пошкодуєте про результат;
- ви засмучені своїм теперішнім життям, бо вважаєте, що все було б набагато краще, якби ви діяли інакше;

- відчуваєте, що не можете змінити ситуацію, позаяк вірите у ненадійність власних суджень через минулий досвід;
- почуваєтеся обділеними, бо не можете повністю насолоджуватися тим, що маєте, адже постійно порівнюєте його зі своїм уявним *міг би*.

Тоді вам доведеться...

- ✓ навчитися ухвалювати рішення так, аби мінімізувати жалкування;
- ✓ навчитися давати собі раду з жалем, якого ви не можете уникнути;
- ✓ а головне – навчитися перетворювати жаль на продуктивний.

Люди зациклюються на своїх минулих рішеннях – обмірковують їх – так, ніби програють уявне краще життя, яке вони могли б мати, якби не вчинили того, що вчинили. Вони відкидають і дискредитують своє теперішнє життя, п'ють, щоб притлумити біль, звинувачують інших людей за рішення, які вони ухвалили, і, найголовніше, звинувачують самих себе. Я бачив людей у віці сімдесяти років, які живуть жалем про рішення, ухвалені десятиліття тому. Вони стоять на якорі, в пастці, занурені в себе і переможені єдиною думкою, яка їх мучить: «Якби ж тільки я зробив щось інше».

У наступних розділах я описую наукові дані про жаль: хто і про що шкодує; культурні, вікові та гендерні відмінності у проявах жалю; а також на-

слідки жалю. Ми розглянемо також, як жалкування може бути корисним: як воно може наставляти нас, утримувати від імпульсивних дій і допомагати вчитися на своїх помилках та помилках інших людей. Я допоможу вам дослідити, як ви думаєте про жаль, які установки можете мати про те, як слід ухвалювати рішення, які ваші очікування щодо того, яким має бути ваше життя, і як ви реагуєте на нав'язливі думки, що з'являються у вашій голові. Я підходжу до цього питання з погляду сучасної когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Велика цінність КПТ полягає в тому, що ви вивчаєте інструменти, які можете використовувати, щоб дати раду з неефективними думками й почуттями. Це все одно, що мати терапевта, який завжди поруч із вами. Але тепер терапевт – це *ви самі*. Ваше нове розуміння жалю – як він працює, як ви його відчуваєте і що ви можете зробити інакше для того, щоб звільнитися від пастки «якби ж тільки» – досягне кульмінації через опанування стратегіями, що допоможуть зробити жаль продуктивним. Ви більше не будете марно намагатися усунути його зі свого життя, а застосовуватимете його на власну користь, підвищивши самосвідомість та здобувши нові навички для ухвалення рішень, яких вимагає від вас життя.

Багатьох із нас захоплюють тривоги, роздуми та жаль – так, ніби ми маємо контролювати, підкорятися та боротися з будь-якими тривожними думками, що виникають у нас. Але коли ви зрозу-