



The Power  
of Regret:  
How Looking  
Backward Moves  
Us Forward  
Daniel Pink

# Сила сожалений

Как взгляд в прошлое двигает нас в будущее

Дэниел Пинк

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Сила сожалений. Как взгляд  
в прошлое двигает нас в  
будущее. Дэниел Пинк. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

## Smart Reading

Сила сожалений. Как взгляд в прошлое двигает нас в будущее.  
Дэниел Пинк. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг»,  
2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Сила сожалений. Как взгляд в прошлое двигает нас в будущее» Дэниела Пинка. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Ошибки, неверные решения и досадное бездействие в ответ на шанс, предложенный судьбой, – с кем не случалось таких неприятностей? Сожаления о том, что мы сделали или не сделали, могут отравлять жизнь много лет. Но они же могут стать инструментом нашего прогресса, указателями зоны ближайшего развития, полезной пищей для размышлений. Как разобраться в своих и чужих сожалениях, как научиться извлекать пользу из ошибок прошлого и что делать, если времени на исправление осталось совсем мало? Дэниел Пинк отвечает на эти вопросы и делится простыми и доступными техниками управления сожалениями, которые можно применять для себя и для окружающих. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Плохие новости для тех, кто ни о чем не жалеет	6
Сожаление под микроскопом	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Сила сожалений. Как взгляд в прошлое двигает нас в будущее. Дэниел Пинк. Саммари**

**Оригинальное название:**

The Power of Regret: How Looking Backward Moves Us Forward

**Автор:**

Daniel Pink

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Плохие новости для тех, кто ни о чем не жалеет

### Не самый правдивый девиз

Татуировка с надписью No regrets смотрится круто. Песня Эдит Пиаф Non, je ne regrette rien любима миллионами. Призыв «не тратить времени на сожаления» звучит из уст политиков и рэперов, коучей, учителей и деятелей шоу-бизнеса, среди которых Анджелина Джоли, Боб Дилан и Слэш. Похоже, все кругом согласны, что ни о чем не жалеть – значит быть смелым, сильным и мудрым человеком. Но правда ли это? И насколько девиз «Я ни о чем не жалею» в действительности помогает тем, кто в него верит?

Дэниел Пинк уверен: и сама Эдит Пиаф, умирая в 47 лет, жалела о многом, что сделала в жизни не так. *И все, кто безжалостно избавляется от сожалений, лишают себя ценного ресурса, источника силы и подсказок на будущее.*

Верный баланс между признанием ошибок и умением не казнить себя за них – ключ к успеху во многих жизненных сферах. О том, как его найти, как научиться сознательно перерабатывать яд сожалений в эликсир успеха, рассказано в этой книге.

### Одержимость позитивом

Современный человек со всех сторон слышит призывы «быть позитивным» и «сосредоточиться на хорошем». Это ведет к эмоциональному дисбалансу: негативные эмоции, которые природа дала нам для того, чтобы мы успешно приспосабливались к меняющимся условиям жизни, оказываются в немилости, подавляются и обесцениваются. *Сожаления – нормальная часть человеческой природы. Они помогают нам узнать больше о мире и о себе и сделать полезные выводы на будущее.*

В 1990 году Нобелевскую премию по экономике получил Гарри Марковиц, который доказал: для долгосрочного успеха на фондовом рынке необходимо иметь диверсифицированный портфель инструментов. Аналогично с эмоциями: делая ставку только на позитив, человек рискует стать банкротом, растерять мотивацию к развитию и не сумеет реализовать свой потенциал.

Разочарование помогает нам избегать опасного поведения. Гнев сигнализирует об угрозах и провокациях, обостряет чувство справедливости и придает сил.

*Избыток негативных эмоций может обессилить, но полное их отсутствие ничем не лучше.* Ведь если бы мы не умели помнить об ошибках и учиться на них, вероятнее всего, мы и сегодня жили бы в пещерах.

## Сожаление под микроскопом

### Анатомия сожаления

Дети научаются сожалеть о неверных решениях и поступках примерно к семи годам, и качество принимаемых ими решений сразу резко улучшается. Психиатры знают, что при повреждении орбитофронтальной коры головного мозга люди теряют способность сожалеть, а значит, и принимать оптимальные решения. Сожаления – признак здорового и зрелого ума. ***Сожаление доступно только человеку, потому что мы умеем:***

- ▶ мысленно переноситься из настоящего в прошлое и будущее;
- ▶ сочинять истории, которые объясняют наши действия, придают им смысл и вес в контексте жизни.

*Типичный пример сожаления: взрослая женщина считает, что если бы 20 лет назад она последовала за своей мечтой, а не прислушалась к мнению отца, то выбрала бы другую профессию и прожила бы лучшую жизнь. Здесь налицо: путешествие во времени, подмена субъекта (ответственность за неверное решение перекладывается на отца) и сравнение настоящей жизни с воображаемым идеалом. С такими задачами может справляться только человеческий мозг.*

Нырнув из настоящего в прошлое и сравнив воображаемый идеал с текущей ситуацией, мы делаем следующий шаг в создании сожаления – принимаем ответственность на себя. ***Мы не сожалеем о том, на что не могли повлиять.*** Поступки других людей и внешние обстоятельства могут вызывать гнев, разочарование, печаль и т. д. Но ***сожаление начинается там, где человек недоволен тем, что сделал (или не сделал) он сам.***

Сожаление не феномен, а сложно устроенный процесс, типичный только для человека. Голландские ученые Марсель Зеленберг и Рик Питерс сформулировали это так: «Когнитивный аппарат человека запрограммирован на сожаления». Сожаления делают нас людьми.

### Серебряный призер всегда несчастен

Когда на подиум поднимаются три спортсмена, самыми счастливыми обычно выглядят те, кто получил золото (и это понятно) и бронзу (что?!). А серебряный призер чаще всего не очень рад своей медали. Все дело в объяснительных моделях – а еще, конечно, в нашей способности придумывать то, чего не случилось.

*«Если бы я (немного поднажал)...» – думает серебряный призер, представляя себя на месте победителя.*

*«По крайней мере, я (попал в тройку победителей)...» – думает бронзовый, представляя, что мог бы остаться вовсе без медали.*

Эти две объяснительные модели определяют глубину и тяжесть сожалений, а также помогают нам управлять ими. Казалось бы, при всеобщей страсти к позитивному мышлению модель «По крайней мере, я...» должна быть более популярна. Но данные исследований неумолимы: шансы застрять в модели «Если бы я...» гораздо выше.

***Около 80 % сожалений описываются моделью «Если бы я только...».*** Это объясняется просто: сожаления такого рода, причиняя боль, помогают вырабатывать лучшие решения

на будущее, а значит, полезны для выживания человечества как вида. Скажем спасибо эволюции.

Сожаления:

► помогают принимать лучшие решения на основе прошлого **опыта** (тщательнее собирать информацию, лучше анализировать возможные варианты, не спешить с решениями);

► **повышают эффективность**: эксперименты показали, что люди, которым дается несколько попыток в достижении какого-то желанного результата, чаще испытывают сожаления о своих ошибках. Именно эта горечь помогает им в следующий раз быть более эффективными, внимательными, сосредоточенными и т. п. В целом склонные к сожалениям люди добиваются больших успехов в жизни (конечно, если умеют управлять своими сожалениями);

► **придают особый смысл нашей биографии**: конструируя разные сценарии своей жизни, мы можем убедиться в том, что некоторые негативные события привели в итоге к позитивным результатам. А значит, наши ошибки были совершены не зря. Этот же механизм отвечает за чувство принадлежности к группе, религиозные чувства и патриотизм.

*Эбби Хендерсон, которая сожалеет о том, что не успела записать истории, которые могли бы рассказать ее бабушки и дедушки, создала проект по сбору воспоминаний пожилых людей. Раз в неделю они получают электронное письмо с определенным вопросом (в частности, «о чем вы сожалеете больше всего?») и пишут в ответ историю. В конце года эти тексты собирают и публикуют в виде книги.*

## Яд или лекарство?

*Сожаления дают нам ценную информацию, но также вызывают тяжелые чувства, в которых можно увязнуть надолго.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.