

# ЗМІСТ

**ПОДЯКИ** ..... 14

**ВСТУП** ..... 16

## КРОК 1. ЗРОЗУМІЙТЕ ЖАЛЬ

### Розділ I

Що таке жаль? ..... 30

### Розділ II

Як працює жаль ..... 51

## КРОК 2. НАВЧИТЬСЯ УХВАЛЮВАТИ ПРАВИЛЬНІ РІШЕННЯ

### Розділ III

Які упередження керують вашими рішеннями  
та живлять ваш жаль? ..... 94

### Розділ IV

Як ви сприймаєте ризик? ..... 129

### Розділ V

Передчуття жалю спонукає вас до дій  
чи до бездіяльності? ..... 167

### Розділ VI

Обираємо ..... 204

**КРОК 3. ЗМУСЬТЕ ЖАЛЬ ПРАЦЮВАТИ НА ВАС****Розділ VII**

Ефективне подолання невтішних результатів .. 246

**Розділ VIII**

Відмовляємось від румінації ..... 290

**Розділ IX**

Вчимося у почуття провини ..... 318

**Розділ X**

Використовуємо продуктивний жаль ..... 356

**ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО**

Озираючись назад – усе ж дивимося вперед ..... 385

**РЕСУРСИ ..... 394**Організації, що надають підтримку людям  
з проблемами психічного здоров'я ..... 394

Книги про тривогу та румінацію ..... 396

Книги про ухвалення рішень ..... 397

Наукові статті про жаль ..... 398

Посилання ..... 401

**ПРО АВТОРА ..... 420**

# ЩО ТАКЕ ЖАЛЬ?

Однією з найдивовижніших рис людської природи є наша здатність думати про те, що могло б статися та як усе б могло бути. Наша уява дозволяє нам розглядати цілу низку можливостей, так що ми можемо планувати далеке майбутнє і подумки репетирувати альтернативи, які ми, зрештою, не будемо реалізовувати. Ми могли б обрати ті чи інші стосунки, кар'єру, зробити певну покупку чи взяти один із десертів, але вагаємося, позаяк можемо припустити неприємні наслідки цього вибору. Ми уявляємо, що нові стосунки загрожуватимуть нашим теперішнім стосункам, відмова від кар'єри заради іншої роботи може закінчитися катастрофою, купівля дорогої речі призведе до боргів, яких ми не можемо собі дозволити, а ласування смачним шоколадним тортом обернеться набором ваги, якої ми прагнемо позбутися.

І так само як ми можемо уявити, що будемо шкодувати про майбутнє, ми часто потерпаємо від жалю за минулим. Яким було б наше життя, якби ми мали іншого партнера, кар'єру, дім чи здоро-

*Знайти свободу від жалю*



ві звички? Чи були б ми сьогодні щасливішими, більш задоволеними та успішними в роботі, чи мали б комфортніше житло, чи змогли б знову влізти у свій юнацький одяг? Здається, немає кінця тому, про що ми можемо жалкувати.

### ЕМОЦІЯ МОЖЛИВОСТІ

Але, можливо, жаль – це ціна мудрості. Ми можемо уявити світ, кращий за той, в якому ми жили; ми можемо уявити, яким було б життя, якби ми обрали щось інше. Жаль – це здатність уявляти можливості. Це *емоція ймовірності*. Він вказує на те, що могло б чи може бути – не обмежуючись тим, що існує насправді.

Розгляньмо деякі з цих спостережень про жаль.

Найгіркіші сльози проливають над могилами за неказані слова і незроблені вчинки.

ГАРРІЄТ БІЧЕР СТОУ

Можливо, все, що ми можемо зробити, це сподіватися, що насамкінець у нас будуть правильні жалі.

АРТУР МІЛЛЕР

Є дві можливі ситуації – можна зробити одне або інше. Моя чесна думка та моя дружня порада така: робіть або не робіть – ви пожалкуєте про одне і про інше.

СЬОРЕН К'ЄРКЕГОР

Знайти свободу від жалю

Є люди, які кажуть, що ми ніколи не повинні ні про що шкодувати. Вони стверджують, що з жалю не може бути нічого доброго, що ми цілковито маємо жити тут і тепер. Немає сенсу, вважають ці люди, шкодувати про те, що ти вільно обрав, і що залишити минуле позаду – це єдине розумне рішення. Інший полюс – це ті, хто потрапив до пастки жалкування про зроблене або незроблене у минулому. Вони не можуть насолоджуватися тим, що мають або що могли б робити зараз, бо уявляють, що їхнє життя було б кращим, якби вони вчинили щось інакше у минулому. Але як сказав один комік: «Єдина причина жити в минулому – це та, що оренда тоді була дешевшою».

Хто має рацію?

І те, й інше може бути частково правильним, а частково – ні. Насправді ми маємо усвідомити, що якщо жаль є настільки поширеним, настільки вкоріненим у людську природу, то він мав би мати певну цінність. Чому він еволюціонував? Чому він існує? Яка від нього користь? Можливо, у жалкуванні є якісь переваги. Але жаль має і зворотний бік. Він призводить до почуття провини, нерішучості, сумнівів, тривожності та депресії. Це «або-або», з яким ми стикаємося, рішення, які ми не ухвалили, можливості, які ми можемо лише уявити, але ніколи не використовуємо. Ми перебуваємо у стані внутрішньої боротьби. Ми уявляємо, що могло б статися, проте часто знецінюємо те, що маємо у реальності.

*Знайти свободу від жалю*