

БОЮСЬ ОШИБИТЬСЯ

Как принимать решения
и не терять себя



ВИКТОР ПЛАВСКИЙ

Виктор Плавский

Боюсь ошибиться. Как

принимать решения

и не терять себя

<https://litres.ru/74690747>

SelfPub; 2026

Аннотация

Иногда важное решение превращается в бесконечное «а вдруг я ошибусь?». Страшно потерять деньги, разочаровать близких или снова упрекать себя, если всё сложится не так.

В этой книге я разбираю знакомые жизненные ситуации: смену работы, семейные договорённости, крупную покупку и выбор после прошлой неудачи. Мы поговорим о том, как прислушаться к себе, внимательно оценить возможные последствия и чужие советы, а если что-то пойдёт не по плану — разобраться в случившемся без жестоких обвинений в свой адрес.

Здесь нет обещания единственно правильного решения. Есть вопросы, примеры и наглядные схемы, которые помогут разобраться в своих обстоятельствах и выбрать следующий шаг.

Содержание

Введение. А вдруг я ошибусь?	4
Часть первая. Чего именно вы боитесь, когда выбираете	7
Глава 1. «А вдруг я потом пожалею?»	7
Что вы можете потерять	7
Если страшно ошибиться не только за себя	8
Идеальный вариант, которого не предлагают	9
Когда оба решения жалко терять	10
Что делать с сожалением заранее	11
Глава 2. Когда одна ошибка перечёркивает всё	13
«Как я мог так поступить?»	14
Поступок и человек — не одно и то же	16
Но ведь я правда виноват	17
Вы тогда не знали того, что знаете сейчас	18
Когда хочется вообще больше ничего не решать	20
Что сказать себе, когда мысль возвращается	21
Одна ошибка — одна история	22
Глава 3. Почему чужой ответ кажется надёжнее своего	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Виктор Плавский

Боюсь ошибиться. Как принимать решения и не терять себя

Введение. А вдруг я ошибусь?

Иногда решение ждёт нас с самого утра. Вы просыпаетесь и вспоминаете: нужно ответить человеку, который предложил работу. Или сказать родственникам, сможете ли вы помочь им с переездом. Или наконец решить, идти ли учиться тому, что давно интересно.

Сами вопросы разные. Общее в них — неприятное ощущение, что ответить можно неверно. Вы уже представляете, как соглашаетесь и потом жалеете. Потом думаете об отказе — и находите причины пожалеть о нём тоже.

В такие моменты окружающие часто советуют довериться себе. Совет хороший, если понятно, как это сделать. А если внутри одновременно звучат несколько ответов? Вы хотите перемен, но вспоминаете о деньгах. Потом думаете о том, как на ваше решение отреагируют близкие. И не знаете, с какой стороны подступить к выбору.

Эта книга не даст за вас готового ответа. Я не знаю всех обстоятельств вашей жизни. Зато мы можем вместе посмотреть, почему некоторые решения становятся такими тяжёлыми, как отличать реальную опасность от предположений и где во всём этом находятся ваши собственные желания.

Мы поговорим и об ошибках. Не только о том, как их избежать, но и о том, что происходит после них. Потому что решение порой пугает не одной возможной потерей. Пугает мысль, что, если что-то пойдёт не так, вы останетесь с этим наедине и ещё долго будете себя обвинять.

Здесь будут примеры, которые я придумал для этой книги. Они не описывают жизнь конкретных людей. У вас могут быть совсем другие обстоятельства, поэтому примеры стоит рассматривать как возможность подумать, а не как готовую инструкцию.

В некоторых главах я предлагаю вопросы или небольшие действия. Что-то может пригодиться вам сейчас, к чему-то захочется вернуться позже. Вам не нужно читать с карандашом в руке или немедленно принимать важное решение. Иногда достаточно заметить мысль, которая давно мешала, и вернуться к ней позже.

Если решение касается здоровья, закона, крупных долгов или безопасности, одной книги недостаточно: по возможности стоит получить помощь человека, который разбирается в вашей конкретной ситуации. А для начала попробуем вместе разобраться с тем, что происходит, когда вы говорите себе:

«А вдруг я ошибусь?»

Часть первая. Чего именно вы боитесь, когда выбираете

Глава 1. «А вдруг я потом пожалею?»

Вам предложили новую работу. Зарплата выше, обязанности интереснее, но офис дальше от дома. На прежнем месте всё знакомо. Зарплата давно не радует, зато можно уйти пораньше, если нужно забрать ребёнка. Ответить просят до пятницы.

Можно выписать преимущества обоих вариантов, поговорить с семьёй, уточнить условия. Но даже после этого остаётся то, чего вы не знаете. Каким окажется новый руководитель? Действительно ли получится совмещать дорогу с семейными делами? Изменится ли что-то на старом месте?

Вопрос «а вдруг я пожалею?» часто появляется именно там, где невозможно узнать всё заранее. Он понятен: никто не хочет обнаружить, что лишился важного и получил взамен совсем не то, на что рассчитывал.

Что вы можете потерять

Иногда полезно разобраться, чего именно вы боитесь.

Вместо общего «будет плохо» иногда обнаруживается вполне конкретная вещь: «Я боюсь, что мне не хватит денег на аренду». Или: «Боюсь, что не смогу видаться с ребёнком так часто». Или: «Я уже рассказывал друзьям, как хочу эту работу, и мне будет стыдно признаться, что она не подошла».

Все три опасения заслуживают внимания, но обращаться с ними приходится по-разному. Для первого нужно понять расходы и условия оплаты. Для второго — узнать, насколько гибок график и кто сможет помочь. С третьим полезно задуматься о том, почему мнение друзей так сильно влияет на решение и чьё мнение для вас действительно важно.

И после этих вопросов решение не всегда становится простым. Более высокая зарплата не поможет, если рабочий день заканчивается тогда, когда вам нужно забрать ребёнка. А неудобная дорога может оказаться терпимой, если взамен вы получите работу, которую давно искали.

Если страшно ошибиться не только за себя

Выбор может касаться всей семьи. Например, новое место работы обещает больше денег, но из-за дороги вы будете позже возвращаться домой. Вы переживаете не только за себя: кто заберёт ребёнка, сможет ли близкий человек перестроить свой день, не окажется ли вся дополнительная нагрузка на нём?

В таком случае важно не принимать решение за всех, но и не искать у семьи единственного разрешения. Можно обсудить, что на самом деле изменится для каждого. Иногда близкие готовы помочь охотнее, чем мы предполагали. Иногда у них тоже есть ограничения, о которых мы не спросили.

Ответ может оказаться неприятным. Например, предложенный график нравится вам, но семья пока не может его поддержать. Тогда полезно уточнить у работодателя, возможен ли другой режим. Если нет, придётся сравнить реальные варианты, а не тот идеальный, в котором никто ничем не рискует.

И всё же вы тоже участник этого разговора. Ваше желание зарабатывать больше или заниматься интересным делом имеет значение наряду с нуждами близких. Обсудить его — не значит поставить окружающих перед фактом.

Идеальный вариант, которого не предлагают

Порой мы словно ждём третьего письма: в нём непременно предложат интересную работу, высокую зарплату, дорогу в десять минут и гарантию, что все коллеги окажутся приятными людьми. Пока такого письма нет, ни на одно из двух имеющихся отвечать не хочется.

Искать дополнительные варианты разумно. На рынке труда, например, действительно может появиться другая вакан-

сия. Но важно понимать, сколько времени у вас есть и что произойдёт, если нынешнее предложение уйдёт другому человеку. Иногда стоит подождать. Иногда лучше выбрать из того, что доступно сейчас.

Чтобы не сравнивать всё сразу, можно задать себе более простой вопрос: без чего я точно не смогу принять это предложение? Для одного это определённая сумма после обязательных расходов, для другого — возможность вовремя возвращаться домой. Остальное тоже имеет значение, но с важнейших условий легче начать разговор.

Когда оба решения жалко терять

Бывает, что вы выбираете не между хорошим и плохим, а между двумя хорошими возможностями. Например, хотите принять приглашение на учёбу в другом городе и одновременно не хотите уезжать от близких. Отказ от любого варианта будет связан с потерей. Если после ответа вам грустно, это ещё не означает, что выбранное решение было неверным.

Можно заранее назвать себе, что останется в стороне. «Я останусь дома и пока не поеду учиться» или «Я поеду и буду видеться с семьёй реже». Это неприятно произносить, зато становится понятнее, с чем придётся иметь дело. А дальше можно обсудить, есть ли способ сохранить хотя бы часть важного: узнать о дистанционных занятиях или заранее договориться с близкими о встречах. Может оказаться, что та-

ких возможностей сейчас нет.

Когда у решения есть цена, сомнения иногда сохраняются и после выбора. Не стоит требовать от себя радости по поводу каждой его стороны. Можно ценить полученную возможность и одновременно скучать по тому, от чего пришлось отказаться.

Что делать с сожалением заранее

Сожаление неприятно ещё до того, как оно случилось. Мы мысленно проигрываем неудачу так подробно, будто она уже произошла. При этом легко забыть, что после решения жизнь продолжится: появится новая информация, поддержку можно попросить, а некоторые договорённости — пересмотреть.

Не любое последствие обратимо. Поэтому я бы не стал говорить: «Просто попробуйте, всегда можно вернуться». Иногда вернуться действительно трудно или невозможно. Но полезно различать ситуации, в которых можно сначала узнать больше, и те, где решение окончательное или потери слишком велики.

Если у вас есть возможность, спросите себя: что я сделаю, если выбранный вариант не подойдёт? Не для того, чтобы готовиться к худшему весь вечер. А чтобы понять, есть ли рядом люди, деньги или время, на которые можно опереться. Если такой опоры пока нет, её отсутствие — важная часть

решения.

Вам не обязательно доказывать, что вы никогда не пожалее-
те. Достаточно по возможности разобраться, чем вы риску-
ете, и честно признать то, чего пока не знаете. Дальше при-
дётся выбирать, опираясь на то, что вам удалось узнать.

Глава 2. Когда одна ошибка перечёркивает всё

Вы возвращаетесь мыслями к одному и тому же разговору. Или к покупке, на которую долго собирали. Или к работе, от которой тогда отказались.

В тот момент решение казалось разумным. А теперь вы знаете, чем всё закончилось, и думаете: «Ну как я мог этого не видеть?»

Возможно, вы ошиблись. Возможно, всё оказалось сложнее, чем можно было предположить. А может быть, до сих пор неясно, было ли другое решение лучше. Но разговор с собой всё равно начинается примерно одинаково: надо было думать, надо было проверить, надо было не торопиться.

Я не хочу отнимать у вас право жалеть о том, что случилось. Некоторые ошибки действительно дорого обходятся. Иногда теряются деньги, портятся отношения, приходится отказываться от планов. Если вы всё ещё разбираетесь с последствиями, слова «не переживайте» вряд ли помогут. Скорее захочется спросить: «А что мне тогда делать со всем этим?»

Давайте начнём не с попытки убедить себя, что ничего страшного не произошло. Начнём с другого вопроса: что именно вы сейчас говорите себе об этой истории?

«Как я мог так поступить?»

Представим Анну. Она давно хотела сделать ремонт на кухне. Наконец нашла мастера: знакомая сказала, что он работал у её родственников, фотографии выглядели хорошо, цена её устраивала. Анна внесла предоплату. Мастер начал работу, потом стал переносить приезды, а спустя несколько недель перестал отвечать.

Кухня осталась недоделанной. Часть денег тоже не удалось вернуть. Анне пришлось искать другого человека и заново рассчитывать расходы.

История неприятная сама по себе. А Анна вдобавок думает: «Я доверчивая. Меня легко обмануть. Мне вообще нельзя поручать такие дела».

Она не просто пытается разобраться, что произошло с ремонтом. Она начинает сомневаться в себе. И теперь, когда нужно выбрать мастера для другой работы, ей страшно даже позвонить. Кажется, что она снова всё испортит.

Одна история — три разных вопроса

СОБЫТИЕ

Что произошло?

ОЦЕНКА СЕБЯ

Что я о себе после этого думаю?

ДАЛЬШЕ

Что можно исправить или уточнить?

Ошибка и отношение к себе — разные вопросы.

Схема 1. Одна история — три разных вопроса

Анна — вымышленный персонаж, но сама ситуация, возможно, вам знакома. Не обязательно с ремонтом. Кто-то доверился человеку, который подвёл. Кто-то вложил деньги в обучение и понял, что оно ему не подходит. Кто-то согласился на работу, которая оказалась совсем не такой, как обещали.

После таких случаев можно сделать полезные выводы. Например: в следующий раз мне важно обсудить сроки, сохранить договорённости, выяснить, что делать, если работа остановится, и зафиксировать дополнительные условия в

договоре. Эти меры не дают полной гарантии, но помогают подготовиться.

А можно решить: «Мне нельзя доверять собственным решениям». Тогда при следующем выборе — даже если он никак не связан с ремонтом — Анна снова будет сомневаться в себе.

Поступок и человек — не одно и то же

Когда я предлагаю разделить ошибку и отношение к себе, это может звучать как игра словами. Деньги ведь не вернулись. Разговор не стал мягче. Потерянное время не появилось снова.

Да, последствия остаются. Именно поэтому о них и стоит говорить отдельно.

Анна может признать: «Я внесла предоплату, не обсудив достаточно подробно условия работы. Теперь у меня недоделанная кухня, и мне нужно понять, какие есть варианты». В этой фразе есть неприятные факты. С ними можно что-то делать: собрать переписку, узнать о возможностях вернуть деньги, решить, какую часть работы заканчивать сначала. Возможно, ей понадобится совет специалиста.

А фраза «Я ни на что не способна» не помогает разобраться ни с одним из этих вопросов. Из-за одного случая Анна судит обо всей своей жизни, хотя он ничего не говорит о том, как Анна заботится о близких, справляется с работой, чему

учится, какие решения раньше принимала удачно.

Можно ошибиться в чём-то важном и всё равно оставаться человеком, которому стоит помогать. В том числе когда этот человек — вы сами.

Если сейчас вам трудно в это поверить, не нужно заставлять себя. Достаточно заметить разницу между двумя вопросами: «Что я сделал и что теперь могу предпринять?» и «Что со мной не так?» Первый может привести к ответу. Второй иногда надолго оставляет человека один на один с обвинением.

Но ведь я правда виноват

Здесь хочется остановиться. Не все ошибки похожи на историю Анны. Бывает, человек сказал то, чего не стоило говорить. Не выполнил обещание. Отмахнулся от просьбы, а потом узнал, как сильно это задело близкого. Или принял решение, последствия которого пришлось разделить семье.

В таких случаях трудно услышать предложение быть к себе добрее. Оно может показаться попыткой снять с себя ответственность: «Получается, я причинил боль, а теперь должен себя утешать?»

Я понимаю это возражение. Если кому-то был причинён вред, важно его не прятать. Иногда нужно извиниться, вернуть деньги, исправить работу или дать человеку время. Иногда человек не готов простить, и заставить его нельзя.

Но бесконечно повторять себе «я ужасный» — не то же самое, что исправлять случившееся. Можно много раз мучительно прокрутить разговор в голове и так и не спросить близкого, что он почувствовал. Можно месяцами стыдиться долга и не узнать, как договориться о его погашении. Самоосуждение бывает таким тяжёлым, что занимает все силы, которые нужны для следующего шага.

Забота о себе здесь не отменяет заботы о другом человеке. Она помогает остаться в ситуации достаточно долго, чтобы увидеть: за что я отвечаю, что могу исправить, а что уже нельзя вернуть. И признать это бывает больно.

При этом не всякая чужая обида означает, что вы поступили плохо. Человек может расстроиться, когда вы отказали ему в просьбе, хотя у вас были на это причины. А может быть и так, что вы имели право отказать, но сказали слишком резко. Разобраться обычно полезнее, чем сразу объявить виноватым себя или другого.

Вы тогда не знали того, что знаете сейчас

После неудачи прошлое выглядит обманчиво ясным. Если мастер исчез, кажется очевидным, что ему нельзя было доверять. Если новая работа оказалась плохой, вспоминаются все сомнения перед собеседованием. Если отношения закончились болезненно, отдельные разговоры начинают выглядеть

как предупреждения, которые невозможно было пропустить.

Но тогда рядом с сомнениями были и другие сведения. На работе предложили хорошие условия. Человек проявлял внимание и выполнял обещания. Мастера посоветовали знакомые. И вы принимали решение, имея только то, что знали на тот момент.

Это не значит, что предупреждения никогда не стоит слушать. Может быть, вы действительно заметили тревожный знак, но не придали ему значения. Теперь об этом полезно вспомнить — не чтобы снова себя наказать, а чтобы в будущем задать лишний вопрос или взять время на проверку.

Попробуйте мысленно вернуться в тот день и спросить себя: «Что я тогда знал? На что рассчитывал? Чего не мог знать?» Возможно, вы увидите место, где стоило поступить внимательнее. А возможно, обнаружите, что требуете от себя знания будущего.

Судить о решении, зная итог, похоже на просмотр уже сыгранного футбольного матча. Когда счёт известен, легко сказать, кому и в какой момент надо было отдать мяч. Игрок на поле видит ситуацию иначе: у него есть несколько секунд и только та информация, которая доступна сейчас. Это не делает любой его выбор удачным. Но помогает честнее оценить, в каких условиях он этот выбор делал.

Когда хочется вообще больше ничего не решать

После тяжёлой ошибки осторожность понятна. Если вы однажды потеряли деньги, естественно внимательнее относиться к предложениям. Если вас подвели, может потребоваться время, прежде чем вы снова доверитесь человеку. Вам не нужно немедленно становиться смелым.

После такой истории бывает трудно поверить, что в следующий раз всё может сложиться иначе. Не получилось на новой работе — значит, лучше никогда не менять работу. Ошиблись в одном человеке — значит, никому нельзя доверять. Купили ненужную дорогую вещь — значит, теперь каждую покупку нужно бесконечно согласовывать с близкими.

Такие правила могут ненадолго успокаивать: если я ничего не выберу, то и не ошибусь. Но цена у них тоже есть. Например, можно годами оставаться в неподходящих условиях, хотя появились другие варианты. Или перестать спрашивать себя, чего вы хотите, потому что всё равно страшно решить.

Я не предлагаю завтра отменить осторожность. Лучше попробовать уточнить правило. Вместо «никому нельзя доверять» — «мне нужно время, чтобы узнать человека, и я могу попросить о поддержке, если сомневаюсь». Вместо «я больше никогда не справлюсь с выбором работы» — «в прошлый

раз я не уточнил несколько важных условий; теперь хочу о них спросить».

Эти новые слова не обязаны сразу успокоить. Их задача скромнее: оставить вам возможность выбирать и одновременно защитить то, что для вас важно.

Что сказать себе, когда мысль возвращается

В следующий раз, когда вы снова вспомните свою ошибку, попробуйте не спорить с собой изо всех сил. Возможно, у вас действительно есть причины жалеть. Можно начать с простого: «Да, мне до сих пор неприятно об этом думать».

А потом, если хватит сил, задать себе несколько вопросов: — Что именно произошло? Если убрать слова «я глупый» или «я всё испортила», какие факты останутся?

— Есть ли сейчас что-то, что я могу исправить, уточнить или попросить помочь сделать?

— Какой вывод пригодится мне в будущем, а какое обвинение я просто повторяю?

— Что я знал тогда, а что стало понятно только позже?

На какие-то вопросы ответ найдётся быстро. На другие — нет. Возможно, после этого вам захочется поговорить с человеком, которому вы доверяете. Или оставить эту тему до момента, когда появятся силы. Оба варианта допустимы.

Если из-за случившегося вам долго не удаётся спать, ра-

ботать или справляться с повседневными делами, не обязательно оставаться с этим одному. Поддержка близкого человека или специалиста может быть уместной. Вам не нужно сначала доказать, что вы достаточно старались справиться самостоятельно.

Одна ошибка — одна история

Возможно, сейчас вам кажется, что какая-то ошибка многое перечеркнула. Я не стану уверять, что она ничего не изменила. Бывают события, после которых жизнь приходится устраивать заново. Бывают потери, которые нельзя просто исправить.

Но даже тогда история не заканчивается словами «со мной всё понятно». У человека остаются чувства, потребности, отношения с другими, способность просить о помощи и принимать решения дальше — иногда очень маленькие, иногда с чужой поддержкой.

Быть на своей стороне в такой момент — не значит восхищаться собой и не замечать последствий. Порой это означает сказать себе: «Да, я жалею о случившемся. Хочу разобраться, что теперь можно сделать». И попробовать обойтись без привычного «ну какая же я дура».

Если пока получается только первая часть — признать, что вам тяжело, — этого достаточно для начала. Далее можно двигаться в том темпе, который сейчас вам по силам.

Глава 3. Почему чужой ответ кажется надёжнее своего

Вы выбираете между двумя вариантами и спрашиваете совета у знакомого. Он выслушивает и уверенно говорит: «Конечно, соглашайся». На несколько минут становится легче. Кажется, теперь всё понятно.

Потом вы звоните другому человеку. Он считает, что соглашаться ни в коем случае нельзя. И вы снова там, где были, только теперь к собственным сомнениям добавились два чужих мнения.

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.