А.Х. Фам

Выбор не выбирать: бегство от ответственности или зрелая личностная позиция

*В данной статье рассматривается такая специфическая разновидность выбора, как выбор не выбирать. Автор выделяет и анализирует две феноменологически различные формы отказа от выбора, различающиеся личностными предпосылками, степенью осознанности, устойчивости проявления в жизни и последствиями для человека. Незрелый (безличный) отказ представляет собой бегство, или уход, от выбора, в то время как зрелый (субъектный) выбор не выбирать является следствием занятия определенной личностной позиции.*

Ключевые слова: выбор, отказ от выбора, феноменология выбора, ответственность, зрелость личности, личностная позиция.

Выбор – это то, что мы делаем постоянно, ежедневно, по многу раз в течение дня. Как отмечают многие авторы (см., например, работы С. Кьеркегора[[1]](#footnote-1), Ж.-П. Сартра[[2]](#footnote-2), М.К. Мамардашвили[[3]](#footnote-3), Д.А. Леонтьева[[4]](#footnote-4), Е.Р. Калитеевской[[5]](#footnote-5)), результатом выборов личности является не только устранение неопределенности в отдельно взятых, исключительно важных для человека жизненных ситуациях, но и вся совокупность тех мелких и, по большей части, неосознаваемых решений, из которых соткана его повседневная жизнь. Разновидностью выбора, как ни парадоксально, является и неосознанный либо сознательный отказ от самой возможности выбирать: «это специфический выбор, имеющий свои последствия, выбор передачи разрешения ситуации под контроль внешних сил или случайности»[[6]](#footnote-6). Временное бездействие, промедление при принятии решения либо занятие выжидательной позиции в надежде на то, что текущая ситуация как-нибудь разрешится сама, приводят к тому, что «правильный» момент для совершения выбора оказывается безвозвратно упущен – и за человека выбирает кто-то другой (или сама жизнь).

В современной (преимущественно западной) культуре ценится активность человека при решении различных дилемм, подчеркивается значимость чувства контроля над жизнью для субъективного благополучия личности. В связи с этим, отказ от самостоятельного и своевременного устранения возникшей неопределенности нередко связывается с незрелым, инфантильным или даже малодушным поведением. В работах многих экзистенциальных философов, позитивных психологов и психотерапевтов сквозной нитью проходит идея о том, сколь важно чувствовать себя причиной происходящих в жизни изменений и брать на себя ответственность за совершаемые действия (см., в частности, работы Э. Деси и Р. Райана[[7]](#footnote-7), С. Мадди[[8]](#footnote-8), Р. Инглхарта с коллегами[[9]](#footnote-9), Д.А. Леонтьева с коллегами[[10]](#footnote-10)). В рамках современной психологической науки активно исследуются феномены субъектности (agency), автономии, свободы, жизнетворчества, самодетерминации, внутреннего локуса контроля (или каузальности) – все эти понятия устойчиво ассоциируются со зрелой личностью, способной делать качественные выборы в своей жизни.

Тем не менее, мы полагаем, что отказ от выбора в определенных ситуациях также может рассматриваться как разновидность субъектного поведения и быть вполне «хорошим» выбором в сложившихся обстоятельствах. Выбор не выбирать может приобретать разные формы (различающиеся степенью осознанности, устойчивости проявления в жизни, последствиями для человека и другими характеристиками) и, таким образом, не всегда сводится к бегству от ответственности.

Менее зрелую форму отказа от возможности выбирать можно назвать психологическим **уходом от выбора**. Он имеет множество «лиц», ряд из которых мы опишем ниже.

1. *«Выбор прошлого»*[[11]](#footnote-11), то есть выбор привычных (стереотипных, однозначных, хорошо знакомых) способов реагирования в проблемных жизненных ситуациях. Согласно американскому психологу С. Мадди, существуют две принципиально различные стратегии выбора человека: выбор прошлого и выбор будущего. Выбор будущего – это выбор в пользу саморазвития, познания нового, выхода за пределы известного и комфортного. Для человека, выбирающего будущее, характерны открытость опыту и готовность что-либо изменить, если старые схемы поведения кажутся уже отработанными, неактуальными. Выбор прошлого же, напротив, обусловлен стремлением к комфорту, безопасности и сохранению статус-кво, избеганием новизны и неопределенности. Если выборы прошлого становятся жизненным стилем человека, через какое-то время он может почувствовать нарастающую скуку, нехватку информации, ощущение собственного бессилия и жизненного застоя, что, в конечном итоге, способно привести к переживанию экзистенциальной вины, связанной с отказом от осуществления новых возможностей, и жалобам на бессмысленность существования. Но наряду с неудовлетворенностью текущим положением вещей у человека в этой ситуации может быть глубокая убежденность в том, что улучшить или изменить что-либо невозможно, поскольку его отношения с миром жестко определены, незыблемы и однозначны. Помимо восприятия собственных отношений с миром как неких данностей, не способных к изменению, иллюзии безысходности[[12]](#footnote-12) и наличия настроек «по умолчанию»[[13]](#footnote-13), выбор прошлого может быть обусловлен дефицитом такой индивидуально-психологической характеристики, как готовность к выбору[[14]](#footnote-14). Высокая готовность к выбору проявляется в способности человека к распознаванию точек бифуркации в своей жизни, или высокой чувствительности к ситуациям выбора, в то время как при слабой выраженности этой характеристики человек может пропускать открывающиеся перед ним новые возможности, поскольку оказывается не в состоянии их замечать.

2. *Прокрастинация*, то есть отсрочивание момента выбора с целью максимально длительного сохранения статус-кво имеющихся альтернатив. В этом случае имеет место «нулевой поступок», по Е.Л. Доценко[[15]](#footnote-15) (уклонение от выбора, отсутствие поступка в ситуации задачи на поступок). или «застревание» на мотивационной фазе действия без перехода к волевой фазе (см. «модель Рубикона» Х. Хекхаузена, Ю. Куля и П. Голвитцера[[16]](#footnote-16)). Согласно авторам данной модели, совершение действия происходит в четыре этапа. На первой, подготовительной мотивационной фазе, человек находится перед несколькими вариантами развития событий, он активно собирает и сопоставляет информацию об альтернативах, будучи открыт любой поступающей извне информации. После принятия решения, происходящего в точке Рубикона, наступает вторая, преакциональная волевая фаза. На этом этапе процесс выбора заканчивается, переработка информации становится пристрастной, и субъект сосредотачивается на конкретных условиях для воплощения сформировавшейся интенции в действие. Но, между тем, реальное поведение людей при решении различных жизненных дилемм порой выходит за рамки этой схемы. При прокрастинации этап решительных действий так и не наступает: мотивационные процессы фазы планирования затягиваются на неопределенный срок, делая переход через точку Рубикона невозможным[[17]](#footnote-17).

3. Осознаваемая или неосознанная *подмена собственного выбора решением другого.* Это явление широко известно в социальной психологии как конформизм, понимаемый как принятие готовых поведенческих стандартов, изменение поведения или убеждения под давлением авторитетных лиц или большинства – причем, что важно, это давление может быть как реальным, так и только воображаемым[[18]](#footnote-18). На проявление конформности могут повлиять как особенности личности (локус контроля, степень тревожности, внушаемости, компетентности и др.), так и особенности группы (численный состав, статус, уровень сплоченности и агрессивности группы и проч.), а также степень публичности и значимости ситуации для человека, культурные традиции и многие другие факторы[[19]](#footnote-19). Стоит отметить, что воздействие на процесс решения может быть оказано и в том случае, если другие люди не принимают деятельного участия в выборе, а просто присутствуют рядом: на первый план при принятии решения может выйти желание подчеркнуть свою принадлежность к группе[[20]](#footnote-20). Согласно Дж. Марсиа, развившему представление Э. Эриксона о базовом человеческом стремлении к обретению эго-идентичности и кризисах, сопровождающих этот процесс, конформное поведение в ситуации профессионального самоопределения и выбора системы ценностей характерно для многих людей юношеского возраста, находящихся в статусе предрешенности[[21]](#footnote-21). Жизненно важные выборы подростков, имеющих этот статус идентичности, совершаются скорее родителями или учителями, нежели самостоятельно, а потому воспринимаются как нечто предопределенное. В результате молодые люди принимают на себя обязательства относительно сделанных выборов, не проходя при этом через период принятия самостоятельных решений (и через кризис идентичности, соответственно). В данном случае внутренняя работа по выбору остается не проделанной, не происходит соотнесения как самих альтернатив, так и мнения значимых других со своим Я; в результате имеет место «пустой», спонтанный, вынужденный выбор, выбор без самоопределения[[22]](#footnote-22).

4. *Перекладывание* частичной или полной *ответственности за выбор на другого*, что особенно часто встречается при принятии решений в группе, когда представление о субъекте выбора размыто, и есть иллюзия некоей «коллективной» ответственности. В частности, это находит отражение в известных социально-психологических феноменах диффузии ответственности и огруппления мышления[[23]](#footnote-23).

Важное, хоть и тонкое различие между двумя вышеописанными ситуациями отказа от выбора мы видим в том, что при этом нарушаются разные звенья, или этапы, деятельности выбора. В первом случае (подмена собственного выбора решением другого) человек по тем или иным причинам устраняется от участия в самом процессе выбора, используя чужое, готовое решение в качестве своего «импланта» – при том что далее он может достаточно эффективно и ответственно вкладываться в реализацию этого решения. В случае же перекладывания ответственности за выбор на другого ситуация, на наш взгляд, обратная: человек может активно участвовать в процессе выбора, вносит свой вклад в принятие группового решения – но нести ответственность за его последствия отказывается.

5. *«Псевдопоступок»*, по Е.Л. Доценко, когда «человек поведенчески совершает некий выбор (чаще под влиянием жизненных обстоятельств), не приняв самостоятельного решения на личностном уровне. В результате он де-факто берет на себя ответственность перед социальным окружением за совершенный выбор, но личностно не принимает эту ответственность»[[24]](#footnote-24). Мы полагаем, что псевдопоступок может иметь несколько проявлений.

А. Одно из них – это ситуация, когда реальное поведение человека в силу тех или иных причин не отражает того, что ему кажется правильным. Используя упомянутую выше «модель Рубикона» Х. Хекхаузена, Ю. Куля и П. Голвитцера[[25]](#footnote-25), можно сказать, что в этом случае имеет место расщепление (или разрыв, отсутствие содержательной связи) между мотивацией и действием: в результате работы по сопоставлению альтернатив у человека рождается одно решение, а реализуется в итоге – другое.

Б. Следующим возможным проявлением псевдопоступка является поведение человека в сложной, этически неоднозначной ситуации, когда он до последнего момента не знает, как ему следует поступить, откладывает момент выбора, избегая любых размышлений на эту тему, поскольку это трудно и неприятно, и в результате принятое решение оказывается случайным, непродуманным, ситуативно обусловленным (см. пример с парторгом 30-х годов XX века, отдавшим решение трудной моральной дилеммы на волю случая, в книге Е.Л. Доценко «Психология личности»[[26]](#footnote-26)). В данном случае происходит совершение определенного *действия*, но не *поступка* – как внутренне обоснованного и ответственного, сознательного и опосредованного ценностями выбора (см. также работы В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунова[[27]](#footnote-27) и Е.Е. Соколовой[[28]](#footnote-28)). В этом варианте псевдопоступка подготовительная мотивационная фаза практически отсутствует: человек делает «прыжок» в волевую фазу, минуя переход точки Рубикона.

В обоих случаях псевдопоступка выбор, совершаемый человеком, оказывается не наполнен внутренним содержанием, не подкреплен личностной позицией человека.

Все вышеперечисленные разновидности ухода, или бегства, от выбора объединяет то, что эти «выборы» совершаются *без* и *вне* личности человека: у них нет субъекта – а следовательно, нет того, кто за сделанный выбор бы отвечал (см. также характеристику безличного выбора[[29]](#footnote-29) и реактивного (безличного) выбора[[30]](#footnote-30)). Чаще всего, они происходят неосознанно (и в ряде случаев у человека отсутствует само понимание того, что он находится в ситуации, в которой выбор необходим и возможен). Их предпосылками является неготовность человека к совладанию с неопределенностью и риском, а также принятию на себя ответственности, неизбежных при совершении подлинного выбора; неготовность к изменениям – в себе и жизни, и к тому, чтобы платить за выбор определенную цену (см. также описание цены выбора в работе Д.А. Леонтьева[[31]](#footnote-31)). Уход от ответственности может быть следствием «искушения субчеловеческим»[[32]](#footnote-32): избегания более трудного и энергозатратного пути построения своей жизни. Таким образом, человек живет, действуя по пути наименьшего сопротивления. Наконец, безличный отказ от выбора имеет тенденцию к воспроизведению: если человек прибегает к уходу от выбора систематически, этот механизм реагирования на новые, неопределенные, неудобные ситуации закрепляется и может стать основой его жизненного стиля (см. также механизмы бегства от свободы в одноименной книге Э. Фромма[[33]](#footnote-33)).

Между тем, мы полагаем, что отказ от выбора может приобретать и более зрелые формы и быть следствием **занятия личностной позиции** в определенной жизненной ситуации. Ниже мы опишем виды ситуаций, в которых, на наш взгляд, выбор не выбирать может быть именно таким.

1. *Развернутая внутренняя работа выбора не привела к появлению решения*. Были предприняты активные усилия по сопоставлению альтернатив, перепробованы различные стратегии «выбирания», включающие опору на интуицию, смыслы и ценности, обращение к значимым другим за советом и использование специальных психотехнических приемов для фасилитации процесса выбора[[34]](#footnote-34) – но понимания, как именно следует поступить, так и не возникло. То, что с подобной трудностью при решении «задачи на смысл» может столкнуться и человек, обладающий выраженной готовностью к выбору и высокой внутренней мотивацией к принятию качественного и своевременного решения, может быть обусловлено самой природой личностного выбора. С одной стороны, совершение качественного выбора невозможно без определенной внутренней подготовки (включающей не только анализ данной конкретной ситуации выбора, но и навыки рефлексии и опыт принятия решений в прошлом). С другой стороны – переход Рубикона в процессе выбора ничем не детерминирован[[35]](#footnote-35), его нельзя «сделать», запрограммировать или как-либо ускорить. Само решение часто приходит к человеку внезапно и неожиданно (не только для внешних наблюдателей, но и для самого выбирающего). Для того чтобы создать условия для «созревания» выбора в описанном случае, порой достаточно, проделав большую внутреннюю работу по взвешиванию разнонаправленных альтернатив и выработке смысловых оснований для их сравнения, позволить себе *отстроиться* от этой ситуации[[36]](#footnote-36), переключиться на что-то другое, чтобы ответ пришел в конечном итоге сам, спонтанно и без специальных усилий – наподобие того, как интенсивная мыслительная деятельность подготавливает почву для инсайта при решении интеллектуальных задач[[37]](#footnote-37). Таким образом, то, что может выглядеть как отказ от продолжения работы выбора, на самом деле является условием, позволяющим выбору осуществиться.

Отметим, что, несмотря на внешнее сходство между описанной разновидностью субъектного выбора и псевдопоступком, рассмотренным выше (в обеих ситуациях решение возникает само, неподконтрольно и неожиданно для самого человека), у них есть важное содержательное различие. В случае зрелого выбора человек не отворачивается от самой необходимости выбирать, не входит в процесс выбора зажмурившись, а, напротив, предпринимает активные усилия по разрешению возникшей неопределенности. Если уподобить выбор айсбергу, то можно сказать, что его верхушка – это конкретные действия человека, направленные на реализацию принятого решения, а бОльшая часть ледяной глыбы, скрытая под водой, – это та огромная внутренняя работа, которая закономерно приводит к его созреванию. В случае псевдопоступка же итог выбора случаен, внутренне ничем не обусловлен, причину произошедшего человек видит в других людях и обстоятельствах, и, хоть внешне результат его выбора может выглядеть так же, у его «айсберга» на самом деле нет вообще ничего, кроме этой верхушки.

2. В*ыраженная нехватка собственных ресурсов для совершения качественного выбора*. Дефицит ресурсов может проявляться, в частности, в нехватке знаний и опыта разрешения подобных дилемм, недостаточном понимании событийного и смыслового контекста ситуации, или же в слишком сильной эмоциональной вовлеченности в ситуацию, препятствующей полноценному анализу всех имеющихся альтернатив, а также в физическом либо эмоциональном истощении. Таким образом, с одной стороны, человек осознает, что принятие качественного, обдуманного, самостоятельного решения является энергоемким процессом (см. теорию истощения эго Р. Баумайстера[[38]](#footnote-38), а также описание работы выбора в статье Д.А. Леонтьева[[39]](#footnote-39)), а с другой – в актуальной жизненной ситуации не ощущает в себе запаса энергии для совершения работы выбора на ожидаемом уровне. В этом случае *делегирование* права выбирать другому лицу или *откладывание* момента выбора до тех пор, пока необходимые ресурсы не будут восстановлены или обретены, могут быть более удачными стратегиями, нежели выбор «вхолостую», который заведомо не приведет к желательным результатам. Как отмечает известный психотерапевт, основатель процессуально-ориентированной психологии А. Минделл, «иногда при подавленном настроении может быть очень полезно расслабиться, предоставить всему идти своим чередом, поддаться и уступить чувству земли»[[40]](#footnote-40). «Пауза» в выборе также может помочь человеку взглянуть на актуальную жизненную ситуацию со стороны, увидеть ее доселе не замеченные, но важные для ее целостного понимания аспекты, и найти доступ к своему внутреннему чутью («чего мне *на самом деле* хочется сейчас?»)[[41]](#footnote-41).

3. *Ни* *одна из альтернатив в ситуации этической дилеммы не воспринимается как субъективно возможная,* поскольку выбор любого из вариантов действия предполагает отказ от того, что представляет для данного человека абсолютную ценность. По сути, это патовая ситуация: любое решение приведет к тому, что человек не сможет больше оставаться самим собой, лишится самоуважения, предав ту или иную часть своего Я. Примеров подобных дилемм, несмотря на их драматизм и зачастую трагизм, множество – и в реальной жизни (например, совершить ли предательство друга ради спасения любимой женщины), и в художественной литературе (см. выбор главного героя романа Л. Улицкой «Казус Кукоцкого»[[42]](#footnote-42): публично поддержать борьбу с космополитизмом либо поставить крест на проекте, в развитии которого был сосредоточен смысл всей его жизни; или выбор героя романа «Зеленый шатер» того же автора: пойти под арест либо эмигрировать, оставив на Родине больную жену[[43]](#footnote-43)). Сопоставляемые при таком выборе ценности нельзя проранжировать; построить между ними иерархические отношения невозможно. Это задача, принципиально не решаемая при исходной постановке вопроса («кого ты больше любишь – маму или папу?»), и тогда отказ от выбора может быть способом выхода на мета-уровень, освобождения от жестких рамок, навязываемых ситуацией («выбери либо первое, либо второе»). *Исключение* себя из ситуации выбора здесь – это изменение второго порядка, при котором трансформируются не элементы системы, а система как таковая[[44]](#footnote-44). В данном случае оно направлено на сохранение глубинных отношений с самим собой, сохранение своей целостности, возможности уйти от разрушительной дихотомичности («или …, или …») к интеграции принципиально не сравнимого, но равнозначно важного («и …, и …»), даже если ценой этой интеграции оказывается сама жизнь.

4. *Альтернативы ощущаются как абсолютно равноценные*. В отличие от предыдущего случая, здесь возможно сравнение альтернатив по единой шкале, приведение их последствий к «общему знаменателю», но трудность заключается в том, что рассматриваемые возможности, будучи разнонаправленными, имеют одинаковый «вес». Таким образом, человек оказывается в равной степени готовым к любому варианту развития событий, формулируя свое отношение к сложившейся ситуации следующим образом: «мне все равно, что будет выбрано в итоге». Уместным способом разрешения неопределенности в данном случае может стать *бросание жребия* (см. также экспериментальное изучение опосредствованных процессов выбора в работе Л.С. Выготского[[45]](#footnote-45)). Применение этой эвристичной психотехники позволяет человеку, осведомленному о рисках, которые связаны с отказом от самостоятельного выбора, получить удовлетворяющее его решение проблемы, затратив на выбор минимальное количество времени и сил. Отметим также, что нередко само использование процедуры жребия при принятии решения помогает человеку лучше погрузиться в пространство выбора, понять его смысловые основания, глубже прочувствовать каждую из имеющихся альтернатив и расставить между ними приоритеты. Таким образом, как это ни парадоксально, бросание жребия может выступить в качестве психотехнического приема, позволяющего не уйти от решения, а прийти к нему[[46]](#footnote-46).

5. *Последствия выбора не являются личностно значимыми*. Как правило, это выбор в «проходной», повседневной жизненной ситуации, относительно часто воспроизводящейся в жизни человека (например, где провести вечер выходного дня, фасоль какой марки купить в магазине, в какую дверь вагона метро войти). Отказ от принятия решения в данном случае – это способ *добровольного ограничения* своей *свободы выбора*: в его основе может лежать представление об ограниченности собственных ресурсов и нежелание тратить время и энергию на решение второстепенных вопросов (при наличии более значимых и интересных жизненных задач). Это ситуация, когда развернутая деятельность выбора не кажется психологически оправданной, поскольку выигрыш, получаемый в результате, не окупает тех значительных интеллектуальных, эмоциональных и временных усилий, которые были затрачены на поиск «идеального» решения [см., в частности, выводы, описанные в книге «Парадокс выбора» современного американского психолога Б. Шварца[[47]](#footnote-47). Как замечает специалист в области поведенческой экономики, профессор Гарвардского университета К. Санстейн, «иногда мы пользуемся свободой и повышаем свое благополучие, выбирая не выбирать. Это дает нам время сфокусироваться на настоящих проблемах»[[48]](#footnote-48). В своей книге «Иллюзия выбора. Кто принимает решения за нас и почему это не всегда плохо» он говорит о пользе правил, или настроек, по умолчанию в ряде сфер нашей жизни: «Разумные правила по умолчанию, освобождающие нас от обязанности выбирать, делают жизнь лучше и свободнее… Если бы мы их отменили, то быстро почувствовали бы себя перегруженными и подавленными»[[49]](#footnote-49).

Несмотря на различия всех описанных ситуаций зрелого выбора, они имеют ряд общих черт. В каждом из проанализированных примеров выбор не безличен – он субъектен. Он не случаен и является итогом интенсивной (и часто длительной) внутренней работы. Важная особенность подобных выборов заключается в том, что человек не устраняется из проблемной ситуации, а, напротив, берет на себя ответственность за то, чтобы не выбирать, отдавая себе отчет во всех возможных издержках и рисках, сопряженных с принятием такого решения. В ряде случаев, возникшая дилемма не просто осознается субъектом, а глубоко и остро им переживается. Зрелый отказ от выбора не может происходить часто (исключение составляет лишь выбор в последней из описанных ситуаций, стоящей несколько особняком в приведенном перечне). Скорее, это эксклюзивная стратегия, прибегнуть к которой возможно лишь тогда, когда все иные варианты разрешения субъективной неопределенности не работают. И тогда, когда ничего, кроме этой «последней инстанции», не остается – включается иная логика: не логика выбора между альтернативами, а логика отношений с жизнью. Отказ от выбора совершается с позиции диалога. Человек не затаивается, не прячется от решения «задачи на смысл»[[50]](#footnote-50), а приглашает жизнь к соавторству, совместному участию в этом процессе – доверившись ей, опираясь на нее, используя ее как ресурс для поиска ответа на свой, вброшенный в мир, вопрос (см. также экзистенциально-аналитическую теорию А. Лэнгле[[51]](#footnote-51)) и при этом осознавая ее экзистенциальные ограничения (см. понятие заброшенности М. Хайдеггера[[52]](#footnote-52), четыре экзистенциальные данности существования, описанные И. Яломом[[53]](#footnote-53)). Важными условиями такого диалога являются феноменологическая установка открытости миру[[54]](#footnote-54) и глубокое, базовое доверие к нему[[55]](#footnote-55), следование естественным законам природы[[56]](#footnote-56), «чувство поддержки Земли» и восприятие ее как общей опоры всего, происходящего на ее поверхности[[57]](#footnote-57), а также личностная гибкость и мужество, чтобы отказаться от полного субъективного контроля над обстоятельствами.

Подытоживая сказанное, мы считаем важным подчеркнуть, что, несмотря на приведенный перечень различий между безличной и субъектной формами отказа от выбора, отличить их друг от друга по внешним признакам практически невозможно. Не зная жизненного контекста, в который та или иная ситуация выбора встроена, личностных особенностей выбирающего и важных для него смысловых акцентов в ситуации, не представляется возможным определить, был ли данный выбор не выбирать способом бегства от жизни – или формой диалога с ней. Граница между зрелостью и незрелостью в вопросах выбора – очень тонкая и, возможно, субъективная (на наш взгляд, ключевым моментом здесь является сохранение осознанности в переломной жизненной точке, будь то активный выбор или выбор не выбирать).

В заключение статьи хотелось бы, перефразируя известную молитву немецкого богослова К.Ф. Этингера, пожелать всем людям, оказывающимся на жизненном перепутье, спокойствия, чтобы не делать выбор там, где можно не выбирать, мужества, чтобы совершать выборы там, где выбирать нужно, и мудрости, чтобы отличить одно от другого.

1. Кьеркегор С. Наслаждение и долг. М.: Феникс, 1998. 416 с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм это гуманизм // Сумерки богов. М.: Изд-во полит. лит-ры, 1989. С. 319-344. [↑](#footnote-ref-2)
3. Мамардашвили М.К. Опыт физической метафизики. М.: Прогресс-Традиция, 2008. 304 с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть I. За пределами рациональности // Психологический журнал. Т. 35. 2014. №5. С. 5-18. [↑](#footnote-ref-4)
5. Калитеевская Е. Формирование личности гештальт-терапевта // Гештальт гештальтов. Евроазиатский вестник гештальттерапии. 2006. № 1. С. 144–151. [↑](#footnote-ref-5)
6. Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. Т. 35. 2014. №6. С. 62. [↑](#footnote-ref-6)
7. Deci E.L., Ryan R.M. The General Causality Orientations Scale: Self-determination in Personality // Journal of Research in Personality. 1985. Vol. 19. P. 109-134. [↑](#footnote-ref-7)
8. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87-101. [↑](#footnote-ref-8)
9. Inglehart R., Foa R., Peterson C., Welzel C. Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981–2007) // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3. No. 4. P. 264-285. [↑](#footnote-ref-9)
10. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 511-546. [↑](#footnote-ref-10)
11. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87-101. [↑](#footnote-ref-11)
12. Подробнее об этом см.: Козелецкий Ю. Человек многомерный (психологические эссе). Киев: Лыбидь, 1991. 288 с. [↑](#footnote-ref-12)
13. Подробнее об этом см.: Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть I. За пределами рациональности // Психологический журнал. Т. 35. 2014. №5. С. 5-18. [↑](#footnote-ref-13)
14. Подробнее об этом см.: Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 511-546, а также Фам А.Х. Готовность к выбору как индивидуально-психологическая переменная // Психология индивидуальности: материалы V Международной научной конференции, г. Москва, 9-11 декабря 2015 г. / Нац. иссл. ун-т «Высшая школа экономики»; Росс. гуманит. науч. фонд. М.: Логос, 2015. С. 536-537. [↑](#footnote-ref-14)
15. Доценко Е.Л. Виды поступков – от капитуляции перед неопределенностью до управления ею // Личность в ситуациях выбора: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием: Сборник тезисов / Новосибирский гос. ун-т. Новосибирск: РИЦ НГУ, 2015. С. 30. [↑](#footnote-ref-15)
16. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб: Питер, М.: Смысл, 2003. Гл. 6. [↑](#footnote-ref-16)
17. Также см.: Фам А.Х., Леонтьев Д.А. Индивидуальные стратегии выбора за пределами планирования и принятия решения // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т. 9. № 2. С. 45-49. [↑](#footnote-ref-17)
18. См., например: Майерс Д. Социальная психология. 3-е международное изд. СПб: Питер, 2000. Гл. 6. [↑](#footnote-ref-18)
19. Подробнее об этом см.: Майерс Д. Социальная психология. 3-е международное изд. СПб: Питер, 2000. 684 с., а также: Кондратьев М.Ю., Ильин В.А. Азбука социального психолога-практика. М.: Пер Сэ, 2007. 464 с. [↑](#footnote-ref-19)
20. Подробнее об этом см.: Ariely D. Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions. USA: HarperCollins Publishers, 2008. Chapter 13. [↑](#footnote-ref-20)
21. Подробнее об этом см.: Marcia J.E. Identity in adolescence: Handbook of adolescent psychology. 1980. No. 9(11). P. 159-187, а также: Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие. М.: Аспект Пресс, 2001. 460 с. [↑](#footnote-ref-21)
22. Также см.: Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть I. За пределами рациональности // Психологический журнал. Т. 35. 2014. №5. С. 5-18. [↑](#footnote-ref-22)
23. См., например: Майерс Д. Социальная психология. 3-е международное изд. СПб: Питер, 2000. 684 с. [↑](#footnote-ref-23)
24. Доценко Е.Л. Виды поступков – от капитуляции перед неопределенностью до управления ею // Личность в ситуациях выбора: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием: Сборник тезисов / Новосибирский гос. ун-т. Новосибирск: РИЦ НГУ, 2015. С. 31. [↑](#footnote-ref-24)
25. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб: Питер, М.: Смысл, 2003. Гл. 6. [↑](#footnote-ref-25)
26. Доценко Е.Л. Психология личности: Учебное пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2009. С. 59-64. [↑](#footnote-ref-26)
27. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. – 2-е изд. М.: Тривола, 1994. 304 с. [↑](#footnote-ref-27)
28. Соколова Е.Е. Идеи А.Н. Леонтьева и его школы о поступке как единице анализа личности в их значении для истории психологии // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева. М.: Смысл, 1999. 425 с. [↑](#footnote-ref-28)
29. Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. Т. 35. 2014. №6. С. 56-68. [↑](#footnote-ref-29)
30. Мандрикова Е.Ю., Леонтьев Д.А. Смысловые основания выбора и их альтернативы: фактичность прошлого или возможность будущего // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): Материалы международной конференции / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С.151-157. [↑](#footnote-ref-30)
31. Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. Т. 35. 2014. №6. С. 56-68. [↑](#footnote-ref-31)
32. Подробнее об этом см.: Леонтьев Д.А. Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнетворчества / Под ред. Е.И. Яцуты. Кемерово: Графика, 2002. С. 3-34. [↑](#footnote-ref-32)
33. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ, Минск: Харвест, 2007. 384 с. [↑](#footnote-ref-33)
34. Подробнее об этом см.: Фам А.Х. Подходы к повышению качества выбора и готовности к нему // Экзистенциальный анализ. 2015. № 7. С. 155-172. [↑](#footnote-ref-34)
35. Также см.: Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. Т. 35. 2014. №6. С. 56-68; Фам А.Х., Леонтьев Д.А. Индивидуальные стратегии выбора за пределами планирования и принятия решения // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т. 9. № 2. С. 45-49. [↑](#footnote-ref-35)
36. Также см. описание принципа недеяния в даосизме: Лао Цзы. Дао Дэ Цзин. Книга о пути и силе. Новосибирск: Вико, 1992. 128 с.; Пряхин Н.Г. Проблема ненасилия и недеяния в восточной философии и культуре (Древняя Индия – Древний Китай) // Мир человека. Обнинск: Вехи, 2007. №4. С. 23-32. [↑](#footnote-ref-36)
37. См.: Тихомиров О.К. Психология мышления: Учебное пособие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 272 с. [↑](#footnote-ref-37)
38. Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D.M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. V. 74. № 5. P. 1252-1265. [↑](#footnote-ref-38)
39. Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть I. За пределами рациональности // Психологический журнал. Т. 35. 2014. №5. С. 5-18. [↑](#footnote-ref-39)
40. Минделл А. Процессуальный ум. М.: ПОСТУМ, 2016. С. 102. [↑](#footnote-ref-40)
41. Также см.: Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом: Прикладная логотерапия. М.: Генезис, 2004. 128 с. [↑](#footnote-ref-41)
42. Улицкая Л. Казус Кукоцкого. М.: Эксмо-Пресс, 2001. Ч. 1. Гл. 9. [↑](#footnote-ref-42)
43. Улицкая Л. Зеленый шатер. М.: Эксмо, 2010. Гл. «Имаго». [↑](#footnote-ref-43)
44. Подробнее об этом см.: Watzlavik P., Weakland J.H., Fisch R. Change. Principles of Problem Formation and Problem Resolution. New York: W. W. Morton & Company. Inc., 1974. [↑](#footnote-ref-44)
45. Выготский Л.С. Проблемы развития психики // Собр. соч.: В 6 т. Т.3 / Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 1983. 368 с. [↑](#footnote-ref-45)
46. Также см.: Фам А.Х., Леонтьев Д.А. Индивидуальные стратегии выбора за пределами планирования и принятия решения // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т. 9. № 2. С. 45-49; Gigerenzer G. Risk savvy: How to make good decisions. New York: Penguin books, 2014. [↑](#footnote-ref-46)
47. Шварц Б. Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше». М.: Добрая книга, 2005. 288 с. [↑](#footnote-ref-47)
48. Санстейн К. Иллюзия выбора. Кто принимает решения за нас и почему это не всегда плохо. М.: Альпина Паблишер, 2016. С. 6. [↑](#footnote-ref-48)
49. Санстейн К. Иллюзия выбора. Кто принимает решения за нас и почему это не всегда плохо. М.: Альпина Паблишер, 2016. С. 15. [↑](#footnote-ref-49)
50. Подробнее см. об этом: Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.; Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с. [↑](#footnote-ref-50)
51. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом: Прикладная логотерапия. М.: Генезис, 2004. 128 с. [↑](#footnote-ref-51)
52. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления. М., Республика, 1993. 447 с. [↑](#footnote-ref-52)
53. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2015. 576 с. [↑](#footnote-ref-53)
54. Подробнее об этом см.: Лэнгле А. Феноменологический подход в экзистенциально-аналитической психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 2. С. 110-129. [↑](#footnote-ref-54)
55. См.: Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. (Серия: Библиотека зарубежной психологии). 342 с. [↑](#footnote-ref-55)
56. См. подробнее об «у-вэй» – принципе недеяния в даосизме: Лао Цзы. Дао Дэ Цзин. Книга о пути и силе. Новосибирск: Вико, 1992. 128 с.; Пряхин Н.Г. Проблема ненасилия и недеяния в восточной философии и культуре (Древняя Индия – Древний Китай) // Мир человека. Обнинск: Вехи, 2007. №4. С. 23-32. [↑](#footnote-ref-56)
57. Подробнее об этом см.: Минделл А. Процессуальный ум. М.: ПОСТУМ, 2016. 408 с. [↑](#footnote-ref-57)