

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ: ФИЛОСОФИЯ, ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОТЕРАПИЯ 2/2016 (28)

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ЖУРНАЛ
ПО ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМУ ПРАКСИСУ**

**ИЗДАЕТСЯ В НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
И КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ**

ВЫХОДИТ С СЕНТЯБРЯ 2002 г.

ВЫП. 2/2016 (28)

ДЕКАБРЬ 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВЕЧНАЯ ПАМЯТЬ

Леонтьев Д. Горестный юбилей.....	4
Братченко С. Моя психолого-педагогическая история.....	6

РУССКАЯ ВЕТВЬ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Алексейчик А. Теоретические основы.....	12
Лелик А. Мои целебные стажировки в клинике доктора Алексейчика. Часть 1. Ясность и гласность.....	26
Гнездилов А. Потерявшая свою смерть.....	37
Жорина И. Со-переживание, или Сказочные Встречи.....	40
Балашов В. Сокровищница детства, или Сказочные дары А.В. Гнездилова.....	44

ВСМАТРИВАЯСЬ В СЕМЬЮ

Олейник Н. Старший брат.....	50
Фримет Н. Письмо Сережи Каренина — маме, на тот свет.....	66
Лобок А. Смысл волшебства. О «внутреннем ребенке» Германа Гессе.....	69
Малин И. Ресурсы современной семьи с точки зрения духовно-ориентированной психотерапии.....	87

О ЗДОРОВЬЕ

Денискова Е. Психологическая антропология в психотерапии и православной аскетике: к проблеме психического здоровья.....	96
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Усачев Е. Становление феноменологического сознания в МИЭК.....	106
Рейдерман И., Зиневич А. Существует ли экзистенциальное мировоззрение?.....	109

СОЕДИНЕНИЕ НЕСОЕДИНИМОГО

Городецкая И. Встреча с будущим, или для чего идут к астрологу.....	123
Ван Сюэфу. Чжи Мянь: Подход к исцелению/терапии через встречу с реальностью.....	131
Омецинский Д. Жизнь и творчество Лу Синя как нарратив для экзистенциальной терапии в Китае.....	147

ВЫБОР — НЕ ВЫБИРАТЬ?

Хованский В. История комфортного консультанта.....	163
Фам А. Выбор как процесс: многогранный, парадоксальный и непредсказуемый.....	168

ПОЭЗИЯ — ДОМ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИСТА

Рейдерман И. Жизнь — это просто попытка не спать... ..	181
---------------------------------------------------------------	-----

CONTENT

ETERNAL MEMORY

Leontiev D. A sad anniversary	4
Bratchenko S. My psycho-pedagogical history	6

RUSSIAN BRANCH OF EXISTENTIAL THERAPY

Alekseychik A. Theoretical foundations.....	12
Lelyk A. My curative internship at the clinic of Dr. Alexeychik. Part 1. Clarity and transparency.....	26
Gnezdilov A. The girl who lost her death	37
Zhorina I. Empathy or a Fabulous Meeting	40
Balashov V. Treasure of childhood. Fabulous gifts of the A.V. Gnezdilov	43

PEERING INTO THE FAMILY

Oleynik N. The older brother.....	50
Frimet N. Serg Karenin's letter to his mother to the afterlife	66
Lobok A. The meaning of magic. On Herman Hesse's "inner child"	69
Malin I. Modern family resources from the point of view of spiritually oriented psychotherapy.....	87

ABOUT A HEALTH

Denyskova E. Psychological anthropology in psychotherapy and ascetical theology: to the problem of mental health.....	96
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

THE FUNDAMENTAL THOUGHTS

Usachev E. The establishment of phenomenological consciousness in MIEK	106
Reyderman I., Zinevych A. Does existential worldview exist?	109

CONNECTING THE UNCONNECTED

Gorodetskaya I. Meeting with the future, or why we go to astrologer	123
Wang Xuefu. <i>Zhi Mian</i> : Approaching Healing/Therapy Through Facing Reality.....	131
Ometsinsky D. Lu Xun's life and art as a narration for existential therapy in China	147

CHOICE — NOT TO CHOOSE?

Khovanskiy V. History comfortable consultant.....	163
Fam A. Choice as a process: multi-faceted, paradoxical, and unpredictable	168

POETRY — HOME OF THE EXISTENTIALIST

Reyderman I. Life is just an attempt not to sleep... ..	181
----------------------------------------------------------------	-----

**ВЫБОР КАК ПРОЦЕСС: МНОГОГРАННЫЙ, ПАРА-
ДОКСАЛЬНЫЙ И НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ**
**CHOICE AS A PROCESS: MULTI-FACETED,
PARADOXICAL, AND UNPREDICTABLE**

Анна Фам (Москва)
Anna Fam (Russia)

Аннотация

Данная статья посвящена анализу феномена выбора и описанию его основных парадоксов. Согласно мнению автора, подлинный жизненный выбор представляет собой нелинейный и творческий процесс, сложный как для переживания, так и для научного изучения.

Abstract

The article is dedicated to analysis of choice phenomenon and to description of its main paradoxes. According to the author, a real life choice is a non-linear and creative process, difficult both for experience and scientific research.

Ключевые слова: выбор; парадоксы выбора; реальные жизненные ситуации.

Keywords: choice; paradoxes of choice; real life situations.

Вы всегда можете изменить свое решение и выбрать другое будущее, или другое прошлое.

Р.Д. Бах. Иллюзии

Феномен выбора интриговал меня с детства. Осознание точек перелома, моментов творчества и непредзаданности в своей собственной жизни всегда вызывало у меня амбивалентные ощущения. Каждый раз, когда я вставала перед выбором — решиться на то или это и цена вопроса была велика, мне казалось, что жизнь будто замирает, время останавливается (как обычно на секунду замирают качели в своей самой высокой точке, прежде чем начать стремительное

Фам Анна Хунговна — старший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, кандидат психологических наук.

движение в обратную сторону). И в этом стоп-кадре у меня всегда было много чувств. Было переживание большой ответственности, предвкушение, ожидание чего-то нового, любопытство («а что будет дальше?»), некоторое ощущение нереальности («неужели я это делаю?»), радость от того, что я нахожусь в поле возможностей и могу на что-то повлиять, что-то благодаря мне становится событием, прямо здесь и сейчас, и одновременно с этим — смятение, а иногда тяжесть и некоторая грусть.

В том, что в момент выбора в сознании одновременно представлены различные, и зачастую полярные, противоречивые эмоции, я видела проявление его парадоксальной природы, а в эмоциональной заряженности этого процесса — неизбежное следствие его значимости и сложности.

Мой интерес к тому, что же остается за закрытой дверью, какие возможности таят в себе невыбранные варианты, всегда был столь силен, что при выборе из двух привлекательных альтернатив я, если была такая возможность, стремилась выбрать обе. Издержки же, связанные с необходимостью потратить вдвое больше времени, сил или денег, чтобы обеспечить оба выбранных варианта, часто казались (и продолжают казаться) мне меньшими, чем возможные моральные издержки, связанные с отказом от одной из этих альтернатив и осознанием того, что я упускаю что-то очень важное. С формальной точки зрения — этот способ обращения с неопределенностью, при всей его привлекательности, не является стратегией выбора в полном смысле этого слова, поскольку редукции альтернатив не происходит.

Тем не менее, наблюдая за другими людьми и анализируя собственное поведение при разрешении многочисленных дилемм, я постепенно приходила к выводу, что картина реального жизненного выбора нередко выходит за рамки тех достаточно простых и понятных схем, которые прописаны в классических учебниках по принятию решений. Реальные ситуации выбора с трудом поддаются алгоритмизации! Они представляют собой решение «задачи на смысл» (Леонтьев, 1975) в проективной жизненной ситуации, или ситуации с открытым началом и открытым концом (Поддьяков, 2000): нет ни полной информации об имеющихся условиях, ни готового (а порой и просто внятного) списка решений, из которых предстоит выбирать — а даже если альтернативы и заданы изначально, критерии для их сопоставления в большинстве случаев все равно приходится конструировать самостоятельно (см. также концепцию видов выбора по Д.А. Леонтьеву: Леонтьев, Пилипко, 1995). **Работа выбора во многих реальных жизненных ситуациях строится в обход**

здорового смысла, вопреки целесообразности, логике сохранения энергии и минимизации усилий... С попытки осмыслить этот парадокс начался мой научно-исследовательский интерес к проблеме выбора, его качества и индивидуальных особенностей.

Об иррациональности (или, точнее, инорациональности) личностного выбора свидетельствуют данные многочисленных исследований (см., в частности, Kahneman, Tversky, 1979; Плаус, 1998; Ariely, 2008; Леонтьев, 2014 а). При этом стоит отметить одну примечательную особенность: чем значимее и сложнее стоящая перед человеком дилемма, тем более творческим, нелинейным, непредсказуемым может быть сам процесс выбора, тем парадоксальнее — его итог (Фам, Леонтьев, 2015).

В качестве иллюстрации описанного парадокса мне хотелось бы привести известный отрывок из романа В. Гроссмана «Жизнь и судьба» (ч. 3, гл. 49):

«Из подвала двухэтажного дома, где размещалось полевое управление гестапо, военнопленные немцы выносили трупы советских людей. Несколько женщин, старики и мальчишки стояли, несмотря на холод, возле часового и наблюдали, как немцы укладывают на мерзлую землю трупы. У большинства немцев было безразличное выражение, они тягуче шагали, покорно вдыхали трупный запах. Лишь один из них, молодой человек в офицерской шинели, повязавший нос и рот грязным носовым платком, судорожно, по-лошадиному мотал головой, словно ее обжигали слепни.

<...>

Немец в офицерской шинели ощутил на себе давление медленного, жадного взгляда, которым следила за ним русская женщина. Чувство ненависти, возникнув, искало и не могло не найти своего приложения...

<...>

Пленные шли к подвалу, не ускоряя шага, животным инстинктом чувствуя, что стоит им сделать торопливое движение, и толпа кинется на них.

В очередной выход из подвала офицер и его напарник шагали несколько быстрее обычного — груз был легче. На носилках лежал труп девушки-подростка. Мертвое тело съежилось, ссохлось, и только светлые растрепанные волосы сохранили молочную, пшеничную прелесть, рассыпались вокруг ужасного, черно-коричневого лица умерщвленной птицы. Толпа негромко ахнула.

Пронзительно взвыл голос приземистой женщины, и словно сверкнувший нож вспорол холодное пространство.

— Деточка! Деточка! Деточка ты моя золотая!

Этот крик по чужому ребенку потряс людей. Женщина стала расправлять еще сохранившие следы завивки волосы на голове трупа. Она всматривалась в лицо с кривым, окаменевшим ртом и видела, как только мать могла одновременно видеть, и эти ужасные черты, и то живое и милое лицо, которое улыбалось ей когда-то из пеленочки.

Женщина поднялась на ноги. Она шагнула к немцу, и все заметили это, — глаза ее смотрели на него и одновременно искали на земле кирпич <...>.

Неизбежность того, что произойдет, чувствовал часовой и не мог остановить женщину, потому что она была сильнее, чем он и его автомат.

Немцы не могли отвести от нее глаз, и дети жадно и нетерпеливо глядели на нее.

А женщина уже ничего не видела, кроме лица немца с вязанным ртом. Не понимая, что делается с ней, неся ту силу, которая подчиняла себе все вокруг, и сама подчиняясь этой силе, она нащупала в кармане своего ватника кусок подаренного ей накануне красноармейцем хлеба, протянула его немцу и сказала:

— На, получай, на, жри» (Гроссман, 1988, с. 752-754).

Результат выбора, как в этом примере, может оказаться неожиданным и для самого человека, его сделавшего (героиня приведенного эпизода потом сама не могла понять, почему она поступила так, и — более того — эта ситуация, вероятно, до последнего момента и не воспринималась ею как ситуация выбора как такового). Конструирование новых возможностей может произойти уже в сам момент его совершения.

Подлинный личностный выбор (и тем более — выбор жизненно значимый, совершающийся в переломных обстоятельствах, в условиях повышенной неопределенности и риска) предполагает выход за рамки наличной ситуации, готовность к порождению нового. Он представляет собой деятельность самоопределения, процесс житнетворчества. Согласно данным ряда исследований (см. Фам, Леонтьев, 2013), построение деятельности выбора в наиболее важных жизненных ситуациях практически не предсказывается индивидуально-психологическими характеристиками (в то время как малозначимый, повседневный выбор, напротив, обуславливается многими особенностями личности и прошлым опытом человека).

Порой уже сама способность разглядеть точку бифуркации в том или ином моменте своей жизни является следствием выхода за пределы знакомого и привычного. Согласно недавним исследованиям (см. Фам, 2016), эта способность, которую можно назвать готовностью к выбору, присуща разным людям в неодинаковой степени. Люди с более высоким «порогом чувствительности» к ситуациям выбора реже замечают те мелкие, малозначимые решения, которые они принимают в ходе повседневной жизни. Кроме того, им может быть сложно увидеть различные варианты развития событий и в тех ситуациях, последствия которых для них важны: человек может полагать, что просто вынужден действовать определенным образом, не допуская даже гипотетической возможности поступить как-либо иначе.

Описанные рассуждения позволяют сформулировать следующий парадокс. **С одной стороны, выбор существует всегда.** Эту точку зрения отстаивают экзистенциальные философы и психологи, рассматривающие выбор как проявление фундаментальной человеческой свободы. В частности, Ж.-П. Сартр (1989) указывал на то, что человек «осужден быть свободным»; В. Франкл (1990) говорил о ценностях отношения — возможности занять определенную позицию в критических жизненных обстоятельствах, которые нельзя изменить. Если развивать эту идею до предела — получается, что **отказ от выбора — это тоже выбор** (и это еще один парадокс!). Как отмечал в В. Франкл в работе «Общий экзистенциальный анализ», «Никогда в течение жизни судьба не предоставит человеку случая избежать необходимости выбора из альтернативных возможностей. Тем не менее он может сделать вид, «как будто» у него нет выбора и он несвободен в своем решении. Такое «поведение как будто» составляет существенную часть человеческой трагикомедии» (там же). **С другой стороны, выбора не существует — до тех пор, пока сам человек не задумается о его наличии:** измерение выбора, возможностей локализуется только в нашем внутреннем пространстве. Как любит говорить мой учитель Дмитрий Алексеевич Леонтьев, «кто считает, что выбора у него нет, — у того его действительно нет, а кто считает, что выбор в жизни есть, — у того он есть».

Еще один парадокс рассматриваемого нами феномена заключается в том, что **человек одновременно выступает и субъектом, и объектом выбора:** он и выбирающий, и выбираемый. Многие исследователи (см., в частности, Рубинштейн, 1986; Бергсон, 1992; Кьеркегор, 1998; Мадди, 2005) подчеркивают то, что итогом деятельности выбора всегда является не только непосредственное предпочтение

одной из альтернатив, но и формирование человеком самого себя, неизбежная трансформация личности. Важно отметить, что происходящие личностные изменения (например, появление готовности к восприятию нового, повышение осознанности, обретение большей уверенности в себе) часто становятся не только результатом, но и предпосылками выбора — тем, что вообще сделало появление альтернатив в жизни возможным. Двусторонний характер связи между качеством выбора и качеством личности прекрасно описывает следующее высказывание В. Франкла (1990): «Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю». Следовательно, **выбор является как способом изменения себя и своей жизни** (и порой — изменения очень существенного, кардинального), **так и способом поддержания неизменности**, так как при многократном повторении определенных поступков какие-то жизненные пути становятся привычными, а другие зарастают (см. также Лэнгле, 2004 — о том, что свобода человека имеет свою историю; Мадди, 2005 — о выборе прошлого и выборе будущего).

Следующий парадокс связан с тем, что **качество выбора не поддается объективной оценке**. Это обусловлено рядом важных особенностей процесса выбора, на которых мне хотелось бы остановиться подробно.

Во-первых, *невозможно* заглянуть в будущее или прожить несколько жизненных сценариев параллельно, чтобы *узнать последствия отвергаемых альтернатив* и предсказать, насколько они хороши или плохи по сравнению с выбранной. «Мы можем сказать, было ли принятое решение хорошим или плохим, с точки зрения удовлетворенности им, но не можем сказать, было ли оно лучшим или худшим — ведь даже хорошее по своим последствиям решение может быть отнюдь не лучшим, а плохое — меньшим из зол» (Леонтьев, 2014 б, с. 60).

Во-вторых, из-за движения сознания вперед по временной оси (см. Бергсон, 1992) и трансформации личности вследствие выбора получается, что совершает поступок один человек, а оценивает его постфактум — уже «другой»: это человек, преобразенный, измененный самим фактом случившегося выбора, а также — если речь идет об отсроченной оценке прошлых действий — всеми последующими событиями своей жизни. Этот *неустрашимый зазор между восприятием ситуации выбора в сам момент его совершения и после* зачастую приводит к переосмыслению, а порой и неоднократной переоценке этого опыта.

В фильме Павла Лунгина «Остров» (2006 года) повествуется о жизни одного человека и поступке, перевернувшем всю его жизнь. Будучи

кочегаром на борту советской баржи во время Великой Отечественной войны, герой фильма вместе со шкипером судна попадает в плен к немецким морякам. Под пыткой он выдает своего товарища, рыдая и умоляя немцев оставить его в живых. Он соглашается на предложение немецкого офицера застрелить шкипера, тем самым спасая свою собственную жизнь. Во второй части фильма рассказывается о том, что происходит тридцать лет спустя описанных событий: кочегар, ныне известный как старец Анатолий, живет в полной аскезе и трудится в монастыре истопником, также помогая людям благодаря своему дару целительства. Он истово молится, каясь в совершенном грехе.

В какой момент оценка своего выбора героем является более «объективной»? С точки зрения кочегара, на борту баржи он поступил единственно разумным и правильным в той ситуации образом: спас свою жизнь; с точки зрения отца Анатолия, им было совершено чудовищное преступление, грех, отмолить который вряд ли удастся за всю свою жизнь...

В-третьих, поскольку *критерии правильности, успешности выбора сугубо индивидуальны*, мнения разных людей о том, что считать «хорошим» выбором, могут сильно расходиться. Для кого-то основным индикатором качественного выбора может служить его легкость или продуманность, для кого-то — радость или чувство внутреннего согласия в процессе его совершения.

В-четвертых, нередко *за одними и теми же внешними проявлениями могут стоять совершенно разные процессы*. Так, в частности, Д.А. Леонтьев (2014 а) описывает две внешне сходные ситуации выбора, имеющие для человека абсолютно различный смысл. И там, и там решение принимается легко, быстро, и ситуация выбора не воспринимается как таковая ввиду заведомой предпочтительности альтернатив. Первый случай — это выбор, совершаемый без участия рефлексии, произвольно и непосредственно. Во втором же случае речь идет о нравственном, этическом выборе в исключительно сложных экзистенциальных ситуациях: казалось бы, в них нет очевидного, объективно правильного решения, но зачастую выбор делается интуитивно, без раздумий, практически мгновенно. В отличие от выбора нерефлексивного, данный «постпроизвольный» выбор основан на ценностях и внутренне выработанных критериях личности, которые могут не осознаваться в момент решения, поскольку являются результатом многолетней внутренней работы и приняли свернутые, автоматизированные формы.

В-пятых, *оценка того или иного выбора всегда будет неполной без учета общего жизненного контекста, в котором этот выбор возник*

(когда и как эта дилемма появилась в жизни, что предшествовало ситуации выбора, когда и при каких обстоятельствах, в каком эмоциональном состоянии он был совершен, чем руководствовался выбирающий и т.д.). Подобно тому как отдельно взятые клетки крови не жизнеспособны вне кровеносной системы, так и выбор оказывается «мертвым» вне контекста.

Удачной, на мой взгляд, иллюстрацией этого тезиса служат известные дилеммы Л. Колберга, автора стадийной теории нравственного развития (Kohlberg, 1959). Согласно автору, нравственность поступков зависит не столько от их последствий, сколько от намерений человека, их совершающего. Данные дилеммы (построенные как описания ситуаций морального выбора и вопросы, развивающие исходный сюжет) разработаны таким образом, что в них происходит столкновение правовых и моральных норм. Испытуемому предлагается посмотреть на имеющиеся факты под разными углами зрения, и дополнительная информация, сообщаемая о героях, позволяет в корне пересмотреть свое мнение о «правильности»/«неправильности» их поведения в описанной ситуации.

Так, в частности, в одной из дилемм испытуемого спрашивают, должен ли офицер полиции подать рапорт о человеке, предположительно совершившем кражу ценного лекарства из аптеки. После этого появляется важное уточнение: а должен ли офицер сообщить о нем, если кражу совершил его близкий друг, который пошел на это ради своей смертельно больной жены?

Добавление фактора межличностных отношений ведет к переоценке приведенной дилеммы. В первом случае подачу рапорта можно классифицировать как доблестное выполнение своего профессионального долга, а во втором случае — как предательство.

Наконец, в-шестых, *трудно дать однозначную оценку выбору, если цена, которую пришлось за него заплатить, слишком велика.*

В качестве примера такого сложного и мучительного выбора, в котором по определению не было «правильных» и «неправильных» вариантов решения, мне хотелось бы привести одну моральную дилемму, описанную московской писательницей Людмилой Улицкой в книге «Даниэль Штайн. Переводчик» (2006, ч. 4, гл. 39).

В основу книги легла история жизни реального человека — Освальда Руфайзена. У этого человека необычная судьба. Будучи поляком еврейского происхождения, он вынужден был в 1939 году бежать с семьей на восток. Скрывая свою национальность, он попал писарем-переводчиком в белорусскую полицию и затем стал немецким полицейским, стараясь использовать то положение, в котором

он оказался, для спасения евреев. С его помощью от расстрела были спасены сотни евреев в том городе, где он работал.

Однажды в полицейский участок, где он работал, позвонили и сообщили, что партизаны напали на двух немецких солдат, проверявших телефонную линию. Узнав об этом, немецкие власти собрались расстрелять каждого десятого жителя деревни, где произошли эти события, а саму деревню сжечь. Даниэль, пользуясь своими хорошими отношениями с начальником полиции, смог договориться об изменении условий наказания: начальник сказал ему, что Даниэль должен найти и указать на тех, кто помогал в поле партизанам — этого будет достаточно. Даниэль был в большом затруднении. Т.е., по сути, из всех жителей деревни надо было выбрать двух, которым предстояло умереть — для того, чтобы спасти жизнь двадцати. В итоге Даниэлем с помощью старосты был выбран умственно отсталый парень семнадцати лет и лесник, который за несколько дней до этого события выдал немцам одного мальчика-партизана. Лесник умалил Даниэля пошадить его, говорил, что у него одиннадцать детей, обещал немцам выдать место укрытия партизан в обмен на свою свободу... Но эти двое в итоге были расстреляны. И хотя в сложившейся ситуации Даниэль вряд ли мог бы поступить лучше и этот его поступок спас жизнь десяткам человек, он впоследствии говорил о том, что это одно из самых страшных и стыдных воспоминаний его жизни.

Все вышеописанные особенности выбора позволяют сделать вывод о том, что его качество может быть только субъективным: в процессе реального жизненного выбора определяющей характеристикой становится отношение к нему человека (был ли выбор совершен осознанно, самостоятельно, обдуманно, с принятием на себя ответственности за возможные последствия решения, самостоятельно и с чувством согласия — или нет). Не столь важно, *что* именно выбирается субъектом: гораздо важнее то, *как* это делается.

При этом, если рассматривать момент принятия на себя ответственности за выбор как точку Рубикона, водораздел между принятием решения и собственно выбором, между суждением и действием (см. Леонтьев, 2014 а, б; Фам, Леонтьев, 2015), то важно отметить следующее: постановка и реализация цели не являются неизбежным следствием принимаемого решения, они не вытекают непосредственно из процесса взвешивания альтернатив! Иначе говоря, **выбор можно сделать, но нельзя «сделать»**, т.е. форсировать возникновение решения на одной силе воли. Существует большое количество психотехнических приемов, направленных на облег-

чение процесса выбора и повышение его качества (см. Фам, 2015), но их использование ни в коей мере не является гарантией того, что выбор в итоге будет совершен (и что он окажется правильным). Решение должно созреть, и психотехники способствуют этому, позволяя человеку запустить внутреннюю работу по сопоставлению альтернатив и конструированию критериев для их сравнения, но само понимание, как именно следует поступить, и переход от обдумывания к решительным действиям часто происходят сами — спонтанно и без специальных усилий.

Из всего вышесказанного вытекает следующий парадокс выбора, касающийся особенностей его научного изучения: процесс подлинного жизненного выбора практически невозможно исследовать как в лабораторных, так и в полевых условиях. Изучение процесса выбора на материале искусственно смоделированных ситуаций (например, когда в ходе эксперимента имитируется ситуация политических выборов, судебного заседания или решения какой-либо этической дилеммы) не является достаточно валидным, поскольку здесь отсутствует фактор ответственности. В игровых ситуациях и при решении ни к чему не обязывающих вербальных задач человек может вести себя принципиально иным образом, нежели в условиях «настоящего» выбора, имеющего массу значимых последствий для его жизни. Это ограничение снимается при изучении выбора в реальных жизненных ситуациях, но там появляется другая сложность: невозможность «ухватить» сам момент перехода Рубикона, увидеть его в режиме реального времени. Исследователи, как правило, имеют дело либо с анализом фазы *до* решения (когда происходит сопоставление альтернатив, но человек еще не знает, к чему приведет этот процесс), либо с анализом *уже случившегося* выбора, который можно лишь оценить ретроспективно. Получается, что **вне лаборатории не происходит полноценного исследования, а в лаборатории — настоящего выбора.**

Следующий парадокс, о котором мне хотелось бы упомянуть, связан с тем, что **выбор одновременно и дает, и ограничивает свободу личности.** Свобода выбора во многих странах считается одной из важнейших ценностей человека и, согласно данным одного из крупных западных исследований (Inglehart et al., 2008), является важнейшим фактором, определяющим уровень субъективного благополучия людей — вне зависимости от их материального благосостояния. При этом та же самая «свобода» может стать тяжким бременем, если выбор предлагается человеку там, где он совершенно не готов выбирать: либо из-за нежелания брать на себя ответственность, либо

из-за того, что мозг не справляется с избытком новой (и зачастую ненужной) информации, человек приходит в замешательство и чувствует себя перегруженным.

Этот парадокс выбора замечательно описан в одноименной книге американского психолога Б. Шварца (2005): избыток альтернатив может быть таким же испытанием, как и их отсутствие. Как отмечает исследователь, «необходимость делать выбор во все большем числе жизненных аспектов вызывает у нас больше страдания, чем мы осознаем» (там же, с. 144). Он также подчеркивает, что «избыток выбора лишает нас возможности самостоятельно решать, насколько важно то или иное из принимаемых решений» (там же, с. 98). Чтобы свобода выбора не оборачивалась для человека принуждением, он предлагает добровольно ограничивать себя в количестве рассматриваемых альтернатив, искать «достаточно хорошие» варианты вместо «наилучших», снижать свои ожидания в отношении результата выбора, не пересматривать принятое решение уже после того, как оно было принято, и меньше ориентироваться на мнение других людей.

Последний из описанных парадоксов хорошо объясняет то, от чего процесс выбора может вызывать диаметрально противоположные эмоции. Возможность выбирать является большой ценностью и может окрылять, в то время как необходимость самоопределения в ситуации, когда человек к нему не готов либо цена выбора слишком высока, становится источником настоящих страданий.

В этой статье я предприняла попытку описать основные особенности процесса выбора, кажущиеся мне любопытными и парадоксальными. Приведенные здесь парадоксы частично описаны в литературе, а частично являются результатом моих собственных размышлений на тему. Хотелось бы подчеркнуть, что я вовсе не претендую на полноту и всеохватность рассмотрения этого феномена — это едва ли возможно, и лично для меня в этой теме загадок и вопросов по-прежнему больше, чем ответов.

Если говорить о собственном опыте — то научное исследование выбора и работа с проблемами самоопределения в качестве психолога-практика сильно обогатили меня. Этот опыт научил меня лучше видеть, распознавать ситуации неопределенности в своей жизни, а также выбирать более осознанно и творчески.

Завершая этот текст, мне хотелось бы поделиться моей любимой метафорой процесса выбора. Это образ бесконечного коридора с большим количеством дверей с обеих сторон, за каждой из которых прячется своя реальность. Открываешь каждую из них — и попада-

ешь в какой-то отдельный мир. Этот образ встречается во многих художественных произведениях, но лично мне наиболее близка его реализация в одном из рисунков главной героини фильма «Беспкойная Анна» испанского режиссера Хулио Медема. Для меня это изображение — о многоликости и многомерности выбора. О том, что выбор — это и ресурс, и опасность. Это риск — поскольку невозможно узнать, *что* за той или иной дверью, пока в нее не войдешь; и можно оказаться невзначай соблазненным чьей-то «чужой» дверью и попасть не туда; или так и остаться в «холле», ничего не выбрав. Но одновременно с этим — это и пространство бесконечных возможностей (потому что перед тобой много дверей, и все они открыты, и помимо «видимых» альтернатив есть много тех, которые пока не видны, но покажутся при более пристальном рассматривании). И среди них нет ни одной одинаковой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бергсон А. Опыт о непосредственных данных сознания // Собр. соч.: В 6 т. — Т. 1. — М.: Московский клуб, 1992. — 325 с.
2. Гроссман В. Жизнь и судьба. Роман. — М.: Книжная палата, 1988. — 832 с.
3. Кьеркегор С. Наслаждение и долг. — М.: Феникс, 1998. — 416 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975. — 304 с.
5. Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть I. За пределами рациональности // Психологический журнал. — Т. 35. — 2014 а. — №5. — С. 5-18.
6. Леонтьев Д.А. Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. — Т. 35. — 2014 б. — №6. — С. 56-68.
7. Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопросы психологии. — 1995. — №1. — С. 97-110.
8. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом: Прикладная логотерапия. — М.: Генезис, 2004. — 128 с.
9. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 6. — С. 87-101.
10. Плаус С. Психология оценки и принятия решений. — М.: Филинь, 1998. — 368 с.
11. Поддьяков А.Н. Исследовательское поведение: стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт. — М., 2000. Электр. версия: <http://www.researcher.ru/methodics>.
12. Рубинштейн С.Л. Принцип творческой самодеятельности // Вопросы психологии. — 1986. — № 4. — С. 101-108.

13. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм это гуманизм // Сумерки богов. — М.: Изд-во полит. лит-ры, 1989. — С. 319-344.
14. Улицкая Л. Даниэль Штайн, переводчик. — М.: Эксмо, 2006. — 528 с.
15. Фам А.Х. Подходы к повышению качества выбора и готовности к нему // Экзистенциальный анализ. — 2015. — № 7. — С. 155-172.
16. Фам А.Х. Готовность к выбору в реальных жизненных ситуациях // 6-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под общ. ред.: Д.А. Леонтьев, А.Х. Фам. — М.: Смысл, 2016. — С. 43-45.
17. Фам А.Х., Леонтьев Д.А. Субъективное конструирование выбора в ситуациях разного уровня значимости (Часть 2) // Вестник МГУ. — Серия 14: Психология. — 2013. — №2. — С. 93-105.
18. Фам А.Х., Леонтьев Д.А. Индивидуальные стратегии выбора за пределами планирования и принятия решения // Вестник НГУ. — Серия: Психология. — 2015. — Т. 9. — Вып. 2. — С. 45-49.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с. Электр. версия: http://royallib.com/book/frankl_viktor/chelovek_v_poiskah_smisla.html
20. Шварц Б. Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше». — М.: Добрая книга, 2005. — 288 с.
21. Ariely D. Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions. — USA: HarperCollins Publishers, 2008.
22. 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.
23. Kahneman D., Tversky A. Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk // Econometrica. — 1979. — Vol. 47. — P. 263-291.
24. Kohlberg L. The Cognitive-Developmental Approach to Socialization: Handbook of Socialization // Theory & Research. — 1959.