

12+

АЛЕКСАНДР КАПИТОНОВ
НАДЕЖДА МОНСАЛЬВАЖ

АСТРОЛОГИЯ КАК НОМОТЕТИЧЕСКАЯ НАУКА

ТОМ III: АТМА КАРАКА:
ВЕРОЯТНОСТНЫЙ КОМПАС
В ПАРАДОКСЕ ВЫБОРА

**Александр Капитонов
Надежда Монсальваж
Астрология как
номотетическая наука. Том III:
Атма Карака: вероятностный
компас в парадоксе выбора**

<https://litres.ru/74268838>

ISBN 9785007062329

Аннотация

Третий том вводит конструкт АтмаКарака — формальный индекс, переведенный из астрологической традиции джьотиш в психологическую переменную на принципах номотетического подхода. Описаны девять типов АтмаКараки с психологическим содержанием, предложен пошаговый протокол работы с клиентом, а также анализ типичных ошибок психолога.

Книга адресована практикующим психологам как дополнение к существующему инструментарию для работы с запросами выбора, амбивалентности и экзистенциального сожаления.

Содержание

Шёпот песка и свет зари	5
Введение к третьему тому	17
Почему существующие модели выбора не работают в реальной практике	71
Нормативные теории принятия решений: что они обещают и где проваливаются	71
Модель ожидаемой полезности	76
Теория субъективной ожидаемой полезности	83
Эмпирические нарушения аксиом рациональности	93
Пределы нормативных моделей применительно к жизненным выборам	101
Дескриптивные теории принятия решений: как люди выбирают на самом деле	115
Теория перспектив	120
Теория регуляции сожаления	129
Эвристики и смещения: обзор	136
Идентифицированный дефицит: отсутствие модели для ситуаций с равной субъективной ожидаемой ценностью	145
Конец ознакомительного фрагмента.	151

**Астрология как
номотетическая наука
Том III: Атма Карака:
вероятностный компас
в парадоксе выбора**

**Александр Капитонов
Надежда Монсальваж**

© Александр Капитонов, 2026

© Надежда Монсальваж, 2026

ISBN 978-5-0070-6232-9 (т. 3)

ISBN 978-5-0069-9715-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Шёпот песка и свет зари

Сны приходят не тогда, когда мы их зовём. Они являются в тишине между ударами сердца, в тот миг, когда сознание отпускает хватку и тело становится лёгким, как высушенный тростник. Именно такой сон посетил Надежду в ночь перед началом её самого важного исследования. Она не искала его, не призывала, но он пришёл — наполненный запахом соли и мерцанием неизвестных созвездий.

Ей снилась Атлантида. Не выдуманная красота из книг, а осязаемая реальность, где каждый камень дышал, а воздух звенел от напряжения невидимых сил. Она стояла на вершине пирамиды, сложенной не из гранита, а из спрессованного времени, и смотрела, как океан лижет ступени, поднимаясь всё выше. Но не вода пугала её. Пугала тишина перед рассветом, та особенная тишина, когда мир замирает в ожидании, а тьма кажется вечной.

И тогда это пришло. Не звук, не свет — нечто третье, что нельзя описать словами привычного языка. Это было движение. Движение пространства, движение самой жизни, которая решила: «Хватит спать». Надежда почувствовала, как сквозь неё, от макушки до пят, проходит волна, поднимающая её из глубин ночного небытия. Это ощущение нельзя

было спутать ни с чем: её пронизывала энергия, которая не принадлежала ей, но в то же время была ею самой. Это была не просто сила — это была воля, превращающая хаос в порядок, расплывчатость в форму, сон в явь.

Во сне она знала, как это называется. Это звучало как: **Да-Ра.**

Надежда проснулась с этим словом на губах. В комнате было темно, за окном ещё не забрезжил свет, но внутри неё всё горело. Она лежала неподвижно, глядя в потолок, и пыталась вернуть то ощущение. Но оно ускользало, как вода сквозь пальцы, оставляя лишь эхо, лишь вопрос, который пульсировал в висках: «Что это было?»

Она села на постели и зажгла свет. На столе стоял компьютер с библиотекой по древнеегипетской филологии — её верные спутники, её паспорта в мир умолкнувших языков. Она была специалистом по Древнему Египту и знала: если слово существует, оно оставило след. Даже если оно родилось во сне, даже если оно звучит как бессмыслица для непосвящённого, у него должен быть корень, должны быть иероглифы, должно быть дыхание прошлого.

Но в эту ночь она не стала братья за книги. Она просто сидела, прислушиваясь к себе, и вдруг поняла: она вспо-

минает. Не думает, не анализирует — именно вспоминает. Вспоминает ту Атлантиду не как сон, а как жизнь, которая уже была. И в той жизни она тоже была специалистом, но не по Египту, а по чему-то другому — по энергиям, по законам мироздания, которые сейчас кажутся нам магией, но тогда были просто наукой. Она вспомнила свои руки, держащие кристаллы, вспомнила ритуалы. И повсюду, во всём этом, была ДаРа.

Она встала и подошла к столу. Рука сама потянулась к папке с определителем иероглифов Алана Гардинера. Она открыла его наугад, будто ища знак, и палец упал на экран, где были начертаны иероглифы — рот + рука с хлебом, рот + конический хлеб. Глагол повелительного наклонения *rdi*, *dī*. Конический хлеб, как символ дара, подношения богу.

В этом месте сердце Надежды забилося чаще. Она знала этот корень *dī* — «давать», «дарить». Тот самый момент, когда солнце на рассвете пробуждает мир, даря ему свой свет жизни.

Надежда свернула файл и закрыла глаза. Она мысленно провела пальцем по строчкам и прочитала в глубине своей памяти: «Слово Да использовалось в храмовых ритуалах для описания процесса пробуждения статуи бога на заре». Статуя спала ночью — и жрец совершал действие, которое на-

зывалось этим словом. Он пробуждал бога.

Она видела внутренним взором, как жрец в белых одеждах подходит к святилищу, как он произносит заклинания, как касается статуи — и бог открывает глаза. Потому что бог — это не камень, бог — это энергия, которая уходит на ночь в иное пространство Дуат, откуда это энергия должна быть возвращена каждое утро. И этот возврат, этот подъём, это воскрешение — и есть *di*. Дуат — слово женского рода. Все слова женского рода в египетском языке оканчиваются на «т». Она. Мать — Пространство, Вселенная, как индийский Брахман, которую заботливо кольцом своего тела обнимает Осирис — бог, дающий ориентир душе для входа в это пространство, где находится рай. В египетских источниках описано, что Дуат расположена в загадочной Северной части «неба».

Но где же здесь «ДаРа»?

Она перевернула страницу и нашла имя бога. Солнечный диск. **Ра**. Тот, кто в образе старца умирает каждый вечер и рождается, в облике младенца или скарабея, каждое утро. Тот, чья ладья пересекает небо днём и иное пространство ночью. Тот, кто дарует жизнь и порядок вещей.

И тогда она сложила два слова. Корень *di* и имя Ра. *Di* —

«давать», «дарить». Ра — «бог Солнца».

ДаРа. «Дающий свет, пробуждающий Ра».

Надежда открыла глаза и улыбнулась. Вот оно. Слово из сна имело не просто значение, но точную лингвистическую структуру. Рука, рот, конический хлеб, солнечный диск. Иероглифы складывались в цепочку, и цепочка превращалась в смысл. Она взяла перо и записала: сначала рот, затем рука, затем конический хлеб, как указание на излучение, дарение, движение, и наконец — диск Ра. «Пробуждение Ра». Или, если перевести точнее, «сила, которая заставляет Ра подняться из тьмы».

Это была не филологическая игра. Это была реконструкция знания, которое могло существовать тысячи лет назад. Может быть, жрецы Египта знали это слово. Может быть, они произносили его на рассвете, когда открывали двери храмов и впускали первый луч солнца. Может быть, это слово было утеряно, но теперь, через сон, через память Атлантиды, оно вернулось.

Но Надежда была учёным. Она не могла остановиться на красивой гипотезе. Ей нужно было доказательство, нужно было подтверждение из другой традиции, из другой системы мышления. И она знала, где его искать.

На её рабочем столе лежали книги по ведической астрологии. Джйотиш. Они лежали просто, как настольные книги, но теперь они приобрели иной смысл. Она открыла первую и нашла то, что искала: в этой традиции есть понятие планеты с наивысшим градусом в натальной карте, то есть, самой продвинутой планеты, которая считается показателем главного вектора, сформированного прошлым опытом. Надежда перечитала это определение несколько раз. Что-то в нём отзывалось, что-то было знакомым. Она смотрела на слова и видела не астрологию, а ту самую энергию, которую ощутила во сне. ДаРа — сила, пробуждающая бога Солнца. А этот ведический показатель — сила, указывающая путь. Разве это не одно и то же?

Она начала сравнивать...

В Египте каждое утро Ра пробуждается ото сна. Он проходит через Дуат, иное пространство, побеждает змея Апопа и поднимается на небо. Это цикл. Это повторяющееся действие. Но в этом повторении — вечность. В этом цикле — смысл. Ра умирает, чтобы возродиться. Тьма сменяется светом. Хаос превращается в космос.

В Джйотиш человек тоже проходит циклы. Он воплощается снова и снова, проходит через карму, через желания, че-

рез страдания, пока не достигает освобождения. И каждый раз, когда он рождается в новом теле, он приносит с собой главный вектор — то самое, что в ведической традиции выражено через АтмаКараку. Этот вектор становится путеводной звездой, первым импульсом, который толкает человека к его судьбе. Этот вектор формирует истинный смысл жизни, уничтожая тьму неведения и экзистенциальный вакуум.

Надежда увидела параллель: и там, и там есть движение из тьмы к свету. И там, и там есть переход, который требует энергии. И там, и там эта энергия связана с Солнцем как с архетипическим символом.

Она встала и подошла к полке, где стояла стопка книг по астрологии. Нашла главу о естественном показателе внутреннего вектора. И прочитала: «Сурья, Солнце, является естественным сигнификатором внутреннего „Я“ для всех живых существ. Это истинно для всех существ на Земле».

Сурья. Ра. Одно и то же.

Надежда почувствовала, как мурашки пробежали по спине. Древний Египет, ведическая Индия — культуры, разделённые тысячами километров, сотнями лет, разными языками. И всё же они говорят об одном. Они говорят о Солнце как о внутреннем источнике. Они говорят о том, что Солнце

умирает и воскресает, чтобы дать жизнь всему сущему. Они говорят о первом импульсе, который запускает всё.

Она села за стол и начала писать. Сначала просто наброски, потом связные мысли. Она писала о том, что энергия Да-Ра — это не метафора, не поэтический образ. Это конкретная сила, которая действует на всех уровнях бытия. На физическом уровне — это восход солнца. На психологическом — это пробуждение сознания. На уровне принятия решений — это запуск процесса выбора.

Она писала о том, что в Египте жрецы знали эту силу и управляли ею через ритуалы. Они пробуждали бога, потому что знали: если бог не проснётся, мир погрузится в хаос. Но ведь это касается и человека. Если его внутренний источник не просыпается, если человек не ощущает своего главного вектора, он тоже погружается в хаос — внутренний, психологический, разрушительный.

Она писала о том, что АтмаКарака указывает на это же. Она показывает, какая энергия должна быть активирована в этой жизни. Это не предсказание судьбы — это указатель. Это компас. Это голос, который говорит: «Вот твой путь».

И тогда Надежда поняла, что ей нужно написать книгу. Не статью, не эссе — именно книгу. Потому что материал слиш-

ком велик, слишком важен, чтобы поместиться в несколько страниц. Она должна объединить эти два знания, показать их общий корень, показать, что ДаРа и АтмаКарака — это один и тот же принцип, но сказанный разными языками.

Она взяла лист чистой бумаги и написала заголовок: «Энергия ДаРа и АтмаКарака: от тьмы к свету». Но потом зачеркнула. Слишком просто. Слишком узко. Книга должна быть о чём-то большем. О том, как человек находит свой путь. О том, как первый импульс определяет всё.

Она написала новый заголовок: «*АтмаКарака: вероятностный компас в парадоксе выбора*». Да, именно так. Потому что АтмаКарака — это не просто планета. Это не просто указатель. Это компас, который работает в условиях полной неопределённости. Каждый день мы делаем выборы, каждый день стоим перед развилками, каждая дорога обещает что-то и уводит от чего-то. И в этом парадоксе, где любой выбор одновременно правильный и неправильный, нам нужен инструмент, который не говорит «иди туда», а показывает, где мы находимся по отношению к самим себе. АтмаКарака становится этим инструментом — вероятностным, не жёстким, но надёжным.

Надежда смотрела на свои записи, на иероглифы, на санскритские термины, на астрологические символы. Всё это на

первый взгляд казалось разнородным, чужим, но в то же, на самом деле, являлось единым. Как части одного пазла, которые нужно соединить.

Она взяла перо и написала рабочее определение:

АтмаКарака — это архетипический вектор, аккумулирующий в себе совокупный опыт коллективного бессознательного, проявленный через индивидуальную психоэнергетическую структуру человека; этот вектор выступает как детерминанта выбора и самореализации в текущем моменте, связывая прошлые паттерны поведения с настоящей ситуацией и формируя траекторию движения личности внутри единого смыслового поля человеческого опыта.

Она посмотрела на это определение. Оно было точным, но не полным. Оно нуждалось в раскрытии, в доказательствах, в тексте, который будет звучать как научный трактат и как поэма одновременно.

Она закрыла глаза и снова увидела тот сон. Атлантиду. Пирамиду. Океан. И ту волну, которая прошла сквозь неё и пробудила к жизни. Она поняла, что этот сон был не случайным. Это был знак. Это была отправная точка. Именно с неё начинается книга.

Надежда открыла глаза и посмотрела в окно. За окном уже занимался рассвет. Солнце поднималось над горизонтом, окрашивая небо в золото и пурпур. Она смотрела на этот восход и знала: сейчас, в этот самый миг, происходит ДаРа. Ра пробуждается. И вместе с ним пробуждается внутренний источник.

Она взяла перо и начала писать. Первые строки предисловия. О сне. Об Атлантиде. О корне di. О божестве Ра. Об Атма-Караке. О том, что все мы — существа, просыпающиеся на рассвете.

И в этом пробуждении — главное.

Итак, книга, которую вы держите в руках, посвящена исследованию этой единой архетипической энергии, проявляющейся как ДаРа в древнеегипетской традиции и как АтмаКарака в ведической астрологии. Мы соединяем древнее звучание с современным пониманием.

Мы будем двигаться от лингвистической реконструкции к психологическому анализу, от истории ритуалов к современной науке о принятии решений, от иероглифов к планетарным конфигурациям. Но главным для нас останется тот первый импульс — энергия утреннего рассвета, которая про-

буждает Ра и указывает путь.

Потому что в конечном счёте мы пишем не о прошлом. Мы пишем о настоящем. О том, как каждый из нас может услышать голос своей АтмаКараки, свой зов из глубин собственной истории. И как, ощутив его, научиться выбирать в мире, где любой выбор — риск, а любой путь — единственно возможный.

И проснуться!

Навсегда...

Введение к третьему тому

Современная психология принятия решений достигла впечатляющих высот в описании того, как человек выбирает в условиях риска и неопределённости. Теория перспектив Канемана и Тверски, теория проспектов, модели субъективной ожидаемой полезности — всё это мощные инструменты, позволяющие прогнозировать поведение человека в ситуациях, где вероятности исходов известны или могут быть оценены. Эти модели блестяще работают, когда речь идёт о финансовых инвестициях, страховых полисах, медицинских диагнозах или даже о том, какую еду заказать в ресторане. Однако в основе всех этих подходов лежит одно важное предположение: альтернативы различаются по некоторым объективным параметрам, которые можно измерить, сравнить и на основе этого сравнения сделать выбор. Это предположение кажется настолько очевидным, что редко подвергается сомнению, но именно оно становится камнем преткновения в тех ситуациях, где различий между альтернативами попросту нет.

Представьте себе человека, который выбирает между двумя предложениями о работе. В одной компании платят больше, но дорога отнимает два часа в день. В другой компании платят меньше, но работать можно из дома, и коллектив

кажется более дружелюбным. Здесь рациональный анализ работает: мы можем оценить стоимость времени, комфорт, перспективы роста, и в итоге принять взвешенное решение. Но что, если обе компании предлагают одинаковую зарплату, одинаковый социальный пакет, одинаковую удалённость от дома и одинаково интересные проекты? Что, если единственное различие лежит в области неуловимых ощущений, которые невозможно измерить ни в деньгах, ни в часах, ни в баллах удовлетворённости?

Именно этот случай — когда рациональный анализ заходит в тупик, когда чаши весов замирают в идеальном равновесии, — остаётся за пределами большинства психологических теорий. Классические модели предполагают, что человек всегда может выстроить альтернативы по порядку предпочтения, даже если для этого потребуется привлечь какие-то субъективные критерии. Но субъективные критерии — это тоже параметры, их можно взвесить, сравнить, присвоить им веса. А что делать, когда и субъективно альтернативы кажутся равными? Когда внутри себя человек не чувствует явного перевеса ни в одну сторону, и любое решение выглядит одновременно и правильным, и неправильным?

Исследования показывают, что такие ситуации вовсе не являются редкостью. Феномен «амбивалентности выбора» описывает состояние, при котором человек испытывает од-

новременно сильные и противоположные чувства по отношению к каждой из альтернатив. Традиционные модели избегают этой зоны, потому что она трудно формализуется: как измерить то, что не поддаётся измерению? Как принять решение, когда все измеримые параметры уравновешены, а неизмеримые — не позволяют сделать выбор? Психология предлагает стратегии совладания с этой неопределённостью, но они носят скорее описательный, чем объяснительный характер.

Теория когнитивного диссонанса утверждает, что после выбора человек будет переоценивать выбранную альтернативу и недооценивать отвергнутую, чтобы снизить внутреннее напряжение. Это описывает то, что происходит после выбора, но не то, как выбор совершить в момент, когда весы застыли. Теория обоснованного выбора в своей расширенной версии предлагает привлекать дополнительные критерии, но это работает только тогда, когда такие критерии вообще есть. А если их нет? Если единственное, что остаётся, — это бросить монетку или положиться на «интуицию»?

Проблема усугубляется тем, что современная культура придаёт огромное значение самостоятельности и ответственности за выбор. «Ты сам кузнец своего счастья», «каждое решение определяет твою судьбу» — эти установки создают колоссальное давление на человека, оказавшегося в си-

туации равнозначного выбора. Он не может просто переложить решение на монетку, потому что это будет означать отказ от ответственности, а ответственность — это ключевая ценность современного западного общества. Но он и не может принять рациональное решение, потому что рациональность в этой точке даёт сбой.

В результате человек попадает в ловушку бесконечного анализа, которая в психологии получила название «паралич решения». Он собирает новую информацию, но она ничего не добавляет к картине; он советуется с друзьями, но их аргументы тоже уравнивают друг друга; он пытается представить себя в будущем с каждым из вариантов, но оба будущих выглядят одинаково привлекательными и одинаково пугающими. Чем больше он анализирует, тем меньше он приближается к решению. А время уходит, и чем дольше длится этот паралич, тем тревожнее становится состояние.

Можно сказать, что психология принятия решений блестяще отвечает на вопрос «как», но почти не отвечает на вопрос «что» в ситуации равновесия. Она описывает процессы, которые приводят к выбору, но не предлагает содержательного критерия, когда все процессуальные параметры нейтральны. Она указывает на когнитивные искажения, которые мешают нам выбирать, но не даёт ориентира, куда двигаться, когда искажения устранены и рациональность исчер-

пана. Именно этот пробел и становится отправной точкой нашего исследования.

На первый взгляд может показаться, что ситуация равновесного выбора — это редкий случай, исключение, не заслуживающее отдельного теоретического внимания. Однако практика психологического консультирования показывает обратное: такие запросы составляют значительную часть обращений к специалистам. Клиенты приходят не с вопросом «как выбрать между явно хорошим и явно плохим», а с вопросом «как выбрать между двумя хорошими вариантами, когда страшно ошибиться». И здесь традиционный психологический инструментарий часто оказывается бессильным.

Научная литература предлагает несколько подходов к решению этой проблемы. Один из них — это принятие алеаторного решения, то есть случайного выбора, который хотя бы снимает напряжение неопределённости. Другой подход — отложенное решение, когда человек сознательно переносит выбор на более поздний срок в надежде, что ситуация изменится и одно из решений станет более предпочтительным. Третий подход — апелляция к интуиции, к внутреннему «чутью», которое якобы знает ответ, даже если разум не может его обосновать. Однако все три стратегии имеют серьёзные ограничения и не выдерживают эмпирической проверки.

Случайный выбор действительно снимает напряжение немедленно, но не даёт гарантий того, что в долгосрочной перспективе человек не будет сожалеть о своём решении. Более того, исследования показывают, что случайный выбор в условиях равновесных альтернатив чаще приводит к поствыборочному сожалению, чем выбор, основанный на каких-либо, пусть даже иррациональных, предпочтениях. Человеку сложно принять случайность как основу для такого важного решения, как выбор партнёра, работы или места жительства, и поэтому сожаление в этом случае оказывается особенно острым.

Отложенное решение выглядит более рациональным, но оно тоже имеет свою цену: во-первых, возможность выбора может быть утеряна (например, одно из предложений исчезнет), во-вторых, состояние неопределённости само по себе является мощным стрессовым фактором, который негативно влияет на психологическое состояние. Исследования показывают, что люди, находящиеся в состоянии длительной неопределённости, демонстрируют повышенный уровень кортизола, нарушения сна и снижение способности к концентрации. Таким образом, отложенное решение лечит одну проблему, но создаёт другую.

Апелляция к интуиции — это самый популярный, но и са-

мый малоизученный способ. Что такое интуиция в психологическом смысле? Чаще всего под этим термином понимают автоматизированный опыт, когда человек не может объяснить, почему он выбрал тот или иной вариант, но «чувствует», что это правильно. Проблема в том, что интуиция одинаково часто подводит, как и помогает, и определить, когда ей можно доверять, а когда нет, невозможно без постфактумного анализа. Это делает интуицию ненадёжным инструментом в ситуации равновесного выбора.

Наука о принятии решений даёт развёрнутые ответы на одни вопросы и хранит молчание на другие. Она объясняет, как мы ошибаемся, как подвержены предвзятостям, как рационализируем постфактум, но почти ничего не говорит о том, на что опираться, когда рациональный анализ не различает альтернативы. И именно в этой точке — там, где заканчиваются цифры и начинается тишина, — возникает пространство для нового теоретического конструкта. Конструкта, который мог бы дать человеку точку опоры там, где весы застыли. И в этом пространстве между равными возможностями и рождается вопрос, который мы выносим на страницы этой книги.

В практике психологического консультирования ситуации равновесного выбора — это не редкое исключение, а повседневная реальность рабочего кабинета. Клиент прихо-

дит с запросом, который на первый взгляд кажется простым: «Помогите мне определиться», но за этим запросом почти всегда стоит одна и та же структура — две альтернативы, ни одна из которых не имеет явного преимущества перед другой. Психолог выслушивает историю, задаёт уточняющие вопросы, просит взвесить плюсы и минусы, и в какой-то момент обнаруживает, что сам оказался в той же ловушке, что и клиент. Чем больше деталей всплывает, тем более равновесной становится картина, и профессиональный инструментарий начинает давать сбой.

Классическая стратегия работы с выбором в консультировании предполагает, что клиент просто не осознаёт своих истинных предпочтений, и задача терапевта — помочь ему эти предпочтения обнаружить. Техника «пустого стула», работа с полярностями, метод «шести шляп» — все эти подходы исходят из того, что предпочтение существует, оно просто скрыто под слоями защит, страхов или социальных установок. Но что, если предпочтения действительно нет? Что, если объективная реальность такова, что обе альтернативы равноценны во всех значимых измерениях, и любое смещение весов происходит исключительно за счёт случайных флуктуаций внимания или настроения?

Тогда традиционная терапевтическая стратегия не только не помогает, но может навредить, создавая у клиента иллю-

зию, что он «должен знать» правильный ответ. Клиент начинает чувствовать себя неполноценным: «Почему я не могу понять, чего хочу?» — спрашивает он себя, и эта самооценка только усугубляет тревогу. Психолог, в свою очередь, может начать настаивать на одном из вариантов, проецируя собственные ценности на ситуацию клиента, или впадать в профессиональное бессилие, когда все техники оказываются исчерпанными.

Особую сложность представляют случаи, когда выбор связан с экзистенциально значимыми сферами жизни: выбор партнёра, решение о рождении ребёнка, смена профессии, переезд в другую страну. В этих случаях цена ошибки воспринимается как непомерно высокая, и давление на клиента многократно усиливается. Он осознаёт, что от его решения может зависеть всё его будущее, и этот груз ответственности делает равновесие невыносимым. Именно в таких точках консультативный процесс часто заходит в тупик, и клиент уходит с ощущением, что терапия не принесла ему ясности.

Психотерапевтические школы по-разному подходят к этому вызову. Когнитивно-поведенческая терапия предлагает детальный анализ убеждений, связанных с каждым из вариантов, и проверку их реалистичности. Экзистенциальная терапия приглашает клиента принять ответственность за выбор в условиях неизбежной неопределённости, признавая,

что никакого «правильного» решения не существует. Гештальт-подход фокусируется на телесных ощущениях, сопровождающих каждый из вариантов, пытаюсь найти «ответ в теле». Но все эти подходы, при всей их ценности, оставляют один и тот же вопрос без ответа: как выбрать, когда ничего не работает?

Эмпирические исследования эффективности психотерапии при запросах выбора показывают обескураживающие результаты. Даже после курса терапии уровень пост-выборочного сожаления у клиентов, столкнувшихся с равновесными альтернативами, остаётся таким же высоким, как и у тех, кто не обращался за помощью. Психотерапия помогает снизить тревогу в процессе выбора, помогает принять сам факт неопределённости, но она не даёт инструмента, который позволял бы предсказать, какой из вариантов с большей вероятностью приведёт к долгосрочной удовлетворённости.

Возникает закономерный вопрос: если наука и терапия бессильны перед лицом равновесного выбора, может быть, это и не проблема вовсе? Может быть, стоит просто признать, что в таких ситуациях все решения действительно равны, и единственное, что остаётся, — это выбрать наугад и принять последствия? Эта позиция звучит как философский стоицизм, и в ней есть своя мудрость, но она игнорирует один важный факт: субъективно выбор никогда не пережи-

вается как равный, даже когда объективно это так.

Человек может провести бессонную ночь перед выбором между двумя квартирами, которые абсолютно идентичны по всем параметрам, и проснуться утром с твёрдым ощущением, что одна из них «его», а другая — «нет». Источник этого ощущения остаётся необъяснимым с точки зрения традиционной психологии, но оно существует и часто оказывается решающим. Это ощущение можно назвать интуицией, но, как мы уже обсуждали, интуиция слишком ненадёжна, чтобы служить теоретической основой для терапевтической практики.

В поисках ответа на этот вопрос некоторые терапевты обращаются к проективным методикам, пытаясь выявить бессознательные предпочтения клиента. Метафорические карты, тесты цветовых предпочтений, рисование и визуализация — все эти инструменты позволяют обойти рациональный анализ и обратиться к более глубоким слоям психики. Однако и здесь нас подстерегает та же проблема: проективные методики показывают состояние клиента в данный момент, но не дают прогностической информации о том, какой выбор окажется более удачным в долгосрочной перспективе.

Более того, сам процесс терапевтической работы в ситуации равновесного выбора часто приводит к эффекту, ко-

торый можно назвать «терапевтическим усилением амбивалентности». Чем больше клиент исследует каждый из вариантов, тем больше он обнаруживает в каждом из них и хорошего, и плохого, и это знание только укрепляет его в ощущении, что выбор невозможен. Осведомлённость не приводит к определённости, она приводит к её противоположности — к осознанию сложности каждой альтернативы.

Терапевт оказывается в парадоксальной позиции: его профессиональная задача — помочь клиенту принять решение, но единственное решение, которое он может предложить, — это принять невозможность решения. Это не терапевтический тупик в клиническом смысле, но он ставит под сомнение саму возможность психологической помощи при данном типе запроса. Можно ли считать успешной терапию, которая просто помогла клиенту смириться с неопределённостью, если он пришёл с запросом выбора?

В этой точке профессионального размышления многие терапевты обращаются к фигуре «мудреца внутри» — к идее, что у человека есть внутренний компас, который знает правильный путь, даже если разум не может его распознать. Эта идея привлекательна, но научно несостоятельна: что это за компас, как он работает, как его калибровать, как отличить его голос от голоса страха или желания? Без ответов на эти вопросы концепция внутреннего компаса остаётся мета-

форой, красивой, но бесполезной в практической работе.

Именно на этом фоне возникает потребность в конструкте, который был бы одновременно и научно обоснованным, и практически применимым в ситуации равновесного выбора. Конструкте, который давал бы не иллюзию определённости, а вероятностный прогноз: если ты выберешь этот вариант, то с большей вероятностью будешь удовлетворён, чем если выберешь другой. Это не гарантия, не предсказание и не заклинание — это инструмент для работы в условиях, где другие инструменты молчат. И, как это ни парадоксально, именно в этом месте практической психологии мы вынуждены обратиться к традициям, которые хранят знание о том же феномене на протяжении тысячелетий.

Традиция Джйотиш, ведической астрологии, содержит понятие, которое на первый взгляд кажется совершенно далёким от задач психологического консультирования. Речь идёт о планете с наивысшим градусом в натальной карте, которая в этой системе считается показателем главного жизненного вектора человека. В Джйотиш этот показатель называют АтмаКарака, и ему приписывают способность указывать на то, ради чего человек пришёл в это воплощение, какой опыт является для него центральным, в какой сфере он должен реализовать свой потенциал. Для астролога это инструмент интерпретации судьбы, но что если посмотреть на

него иначе?

Вместо того чтобы рассматривать АтмаКараку как «предсказание» или «указание свыше», можно предложить совершенно иное прочтение: планета с наивысшим градусом — это просто формальный индекс, математически вычисляемый параметр, который в популяции распределён случайным образом. Но этот формальный индекс, как показывает многовековая традиция, коррелирует с чем-то важным в структуре личности, с чем-то, что определяет траекторию жизненного выбора. Что если эта древняя интуиция о «главной планете» указывает на реально существующий психологический феномен, который просто не получил ещё своего научного описания?

Этот феномен мы предлагаем назвать АтмаКарака — соединяя древнее звучание с современным пониманием, отделяя конструкт от его астрологического контекста и переводя его в термины психологии личности и принятия решений. Мы отказываемся от метафизических объяснений в пользу номотетического подхода: планета не «вызывает» поведение, она служит формальным маркёром индивидуальной диспозиции, статистически значимым предиктором того, какой выбор с большей вероятностью приведёт к долгосрочной удовлетворённости. Это не возврат к астрологии — это использование астрологической интуиции как источника гипотез.

тезы, которая затем проверяется и переосмысливается средствами научной психологии.

Существующие стратегии работы с равновесным выбором, которые предлагает современная психология, можно свести к трём основным типам: случайный выбор, отложенное решение и апелляция к интуиции. Каждая из этих стратегий имеет свою логику, свою историю и своих сторонников, но все они объединены одним общим свойством — они не имеют надёжного теоретического обоснования и не демонстрируют устойчивой эмпирической эффективности в снижении долгосрочного сожаления. Это не означает, что они бесполезны: в определённых ситуациях они могут принести облегчение, снять остроту переживания, но они не решают главной проблемы — они не дают человеку критерия, который позволял бы с повышенной вероятностью выбрать тот вариант, который принесёт больше удовлетворения в будущем. И именно отсутствие такого критерия делает эти стратегии принципиально ограниченными.

Стратегия случайного выбора, или алеаторное решение, является самой простой и самой древней из всех. Бросить монетку, вытянуть жребий, положиться на случай — этот способ знаком человечеству с незапамятных времён, и в некоторых культурах он даже был ритуализирован и сакрализован. С психологической точки зрения случайный выбор

имеет неоспоримое преимущество: он мгновенно снимает напряжение, связанное с необходимостью принять решение, и позволяет человеку двигаться дальше, не тратя ресурсы на бесконечный анализ. Однако это преимущество оборачивается своей противоположностью в тот момент, когда человек сталкивается с последствиями своего выбора и задаётся вопросом: «А правильно ли я поступил?»

Исследования показывают, что случайный выбор в условиях равновесных альтернатив приводит к более высокому уровню пост-выборочного сожаления, чем выбор, основанный на каком-либо, пусть даже иррациональном, критерии. Этот феномен объясняется тем, что человек воспринимает случайный выбор как отказ от своей агентности, как пассивное принятие внешней силы, которая решила за него. Когда такой выбор приводит к негативным последствиям, человек испытывает не просто сожаление о неправильном решении, но и дополнительное чувство вины за то, что он не взял на себя ответственность и не попытался сделать выбор сознательно. Таким образом, случайность решает проблему выбора в моменте, но создаёт более серьёзную проблему в долгосрочной перспективе.

Кроме того, случайный выбор принципиально не может быть рекомендован в качестве терапевтической стратегии, потому что он противоречит самой сути психологического

консультирования. Клиент приходит к психологу не для того, чтобы ему сказали «брось монетку» — он мог бы сделать это и без специалиста. Ожидание клиента состоит в том, что психолог обладает каким-то знанием или методом, который позволит принять более осознанное и обоснованное решение. Предложение случайного выбора воспринимается клиентом как профессиональная беспомощность, и это подрывает доверие к терапевту и к терапевтическому процессу в целом.

Стратегия отложенного решения выглядит на первый взгляд более рациональной и ответственной. Вместо того чтобы принимать решение в состоянии неопределённости, человек сознательно переносит его на более поздний срок, надеясь, что ситуация изменится, появятся новые факты или одно из решений станет явно более предпочтительным. В некоторых случаях эта стратегия действительно работает: время может принести новую информацию, которая сдвинет весы в ту или иную сторону. Однако в ситуации равновесного выбора, где альтернативы изначально равны, вероятность появления такой новой информации крайне мала.

Проблема стратегии отложенного решения заключается в том, что она игнорирует психологическую цену, которую человек платит за каждый день, проведённый в состоянии неопределённости. Исследования показывают, что состоя-

ние неопределённости является одним из наиболее сильных стрессогенных факторов, сопоставимым по своему воздействию с физической болью. Человек, находящийся в ситуации неразрешённого выбора, демонстрирует повышенный уровень кортизола, нарушения сна, снижение когнитивных функций и ухудшение эмоционального состояния. Таким образом, отложенное решение «лечит» одну проблему, но создаёт другую, не менее серьёзную.

Более того, отложенное решение часто приводит к упущенным возможностям: одно из предложений может исчезнуть, другой человек может принять решение вместо вас, ситуация может измениться таким образом, что выбор станет невозможным. В этом случае человек оказывается в ещё более сложной позиции — он не только не сделал выбор, но и лишился возможности его сделать. Это порождает дополнительное сожаление, которое уже не связано с качеством выбора, а связано с самим фактом его утраты. В результате стратегия отложенного решения, которая задумывалась как способ снизить риск ошибки, сама становится источником нового типа ошибки — ошибки упущенной возможности.

Стратегия апелляции к интуиции является, пожалуй, самой популярной из всех трёх, особенно в психологических кругах, ориентированных на гуманистическую и экзистенциальную традицию. Идея о том, что внутри человека есть

«внутренний голос», «истинное Я» или «мудрость тела», который знает правильный ответ, глубоко укоренена в западной и восточной культурах. Эта идея предлагает человеку нечто большее, чем случайность или отсрочка: она предлагает смысл, веру в то, что выбор не случаен, а отражает глубинную структуру личности. Однако научный статус интуиции как инструмента принятия решений остаётся крайне спорным.

Что такое интуиция с психологической точки зрения? В современной когнитивной психологии интуиция понимается как автоматизированный процесс обработки информации, основанный на прошлом опыте, который не достигает уровня сознательного осознания. Это означает, что интуитивное решение — это не мистическое озарение, а результат работы сложных нейронных сетей, которые сопоставляют текущую ситуацию с миллионами ранее встреченных паттернов и выдают наиболее вероятный ответ. Проблема в том, что этот механизм работает надёжно только в тех областях, где у человека есть обширный и релевантный опыт.

В ситуации равновесного выбора, где альтернативы объективно равны, интуиция перестаёт быть надёжным инструментом. Её сигналы становятся слабыми, противоречивыми или полностью отсутствуют. Человек может «чувствовать», что один вариант правильный, а через минуту его чувство

может перемениться, и это колебание отражает не истинную мудрость, а случайные флуктуации внутреннего состояния, связанные с усталостью, голодом, настроением или даже погодой за окном. Опирайтесь на такие сигналы в ситуации важного жизненного выбора — значит доверять случайности не меньше, чем при подбрасывании монетки.

Эмпирические исследования показывают, что интуиция одинаково часто подводит, как и помогает, и предсказать заранее, когда она окажется права, невозможно. В одних случаях интуитивное решение оказывается гениальным, в других — катастрофическим, и различие между этими случаями не поддаётся формализации. Это делает интуицию ненадёжным инструментом для терапевтической практики: психолог не может рекомендовать клиенту полагаться на интуицию, если он не может объяснить, когда это приведёт к хорошему результату, а когда — к плохому.

Особую сложность представляет ситуация, когда клиент сообщает, что «интуиция молчит». Это означает, что автоматизированные процессы не дают чёткого сигнала, и человек остаётся в полной неопределённости. В этом случае апелляция к интуиции оказывается бесполезной и даже вредной, потому что она создаёт у клиента дополнительное чувство неполноценности: «Если моя интуиция молчит, значит, со мной что-то не так, значит, я оторван от своего ис-

тинного Я». Это чувство только усугубляет тревогу и не даёт клиенту продвинуться в решении проблемы.

Можно ли как-то улучшить эти стратегии, объединив их в некий гибридный подход? Некоторые исследователи предлагают комбинировать случайный выбор с последующей рефлексией или использовать интуицию как первый шаг, а затем проверять её рациональным анализом. Однако эти гибридные модели не решают главной проблемы: они не дают содержательного критерия, который позволял бы выбрать один вариант из двух равных. Все эти ухищрения лишь маскируют фундаментальный пробел в нашем понимании того, как человек принимает решение в условиях абсолютного равновесия.

В этом контексте становится понятным, почему практикующие психологи и психотерапевты часто испытывают профессиональную фрустрацию при работе с запросами равновесного выбора. Они чувствуют, что существующий инструментарий недостаточен, но они не могут предложить клиенту ничего лучшего, кроме традиционных стратегий, эффективность которых эмпирически не подтверждена. Это создаёт разрыв между ожиданиями клиента и возможностями терапевта, разрыв, который нуждается в теоретическом и практическом преодолении.

Именно здесь мы подходим к главному вопросу: возможен ли третий путь, который не сводится ни к случайности, ни к отсрочке, ни к необоснованной интуиции? Возможен ли конструкт, который давал бы человеку формальный, верифицируемый критерий выбора в ситуации, где рациональный анализ бессилён? Такой конструкт не должен обещать гарантий, потому что в условиях равновесных альтернатив гарантии невозможны по определению. Но он может предложить вероятностное преимущество — незначительное, но статистически значимое смещение весов, которое снижает вероятность долгосрочного сожаления.

Поиск такого конструкта приводит нас к необходимости пересмотреть само понятие «равновесного выбора». Что, если то, что кажется равновесием с точки зрения сознательных критериев, на самом деле не является равновесием на более глубоких уровнях психики? Что, если существуют неосознаваемые факторы, которые уже склонили чашу весов в ту или иную сторону, но мы не имеем к ним доступа через обычные методы интроспекции? Именно в этой зоне — между сознательным равновесием и бессознательным предпочтением — может находиться ключ к решению проблемы.

Традиция Джйотиш, ведической астрологии, предлагает формальный индекс — АтмаКараку, планету с наивысшим градусом в натальной карте, — который, как утверждает-

ся, указывает на глубинную структуру личности и её главный жизненный вектор. Это утверждение не имеет научного статуса в его астрологической формулировке, но оно содержит интуицию, которую можно перевести на язык психологии: возможно, индивидуальная диспозиция действительно структурирована таким образом, что некоторые её аспекты являются более «центральными», чем другие, и эти центральные аспекты определяют траекторию выбора. Это не детерминизм и не судьба — это гипотеза о существовании скрытой структуры, которая может быть формализована и измерена.

В следующих разделах книги мы предложим операционализацию этого конструкта, его перевод из языка астрологии в язык психологических переменных, а также обсудим возможные механизмы, через которые АтмаКарака может влиять на процесс принятия решений. Мы не утверждаем, что АтмаКарака — это «правильный ответ» на все вопросы выбора. Мы утверждаем, что это формальный, эмпирически проверяемый индекс, который может служить вероятностным компасом в парадоксе выбора, и что его использование в психологическом консультировании может снизить уровень пост-выборочного сожаления у клиентов, столкнувшихся с равновесными альтернативами. Это скромная, но конкретная гипотеза, и именно её проверке посвящена данная книга.

В данной книге мы предлагаем принципиально иной подход к проблеме равновесного выбора — конструкт, который получает название ****АтмаКарака****. Этот конструкт не является ни случайным выбором, ни отложенным решением, ни апелляцией к интуиции в их традиционном понимании. АтмаКарака предлагает формальный индекс качества, который позволяет оценить, какой из двух равновесных вариантов с повышенной вероятностью (но не гарантированно) приведёт к снижению пост-выборочного сожаления в долгосрочной перспективе. Это не магическое решение и не панацея — это вероятностный инструмент, основанный на гипотезе о существовании глубинной структуры личности, которая может быть формализована через астрологический маркер, переведённый на язык психологии.

Ключевое слово здесь — «вероятностный». Мы не утверждаем, что выбор в сторону АтмаКараки всегда правильный, что он гарантирует счастье или что он отменяет ответственность человека за своё решение. Мы утверждаем лишь то, что статистическая вероятность долгосрочной удовлетворённости при выборе в сторону АтмаКараки выше, чем при альтернативных стратегиях — случайном выборе, отложенном решении или необоснованной интуиции. Это скромное, но конкретное утверждение, которое может быть проверено эмпирически, и именно это отличает наш подход от эзотери-

ческих интерпретаций, которые часто окружают астрологические понятия.

Что означает «формальный индекс качества» в контексте АтмаКараки? Это означает, что АтмаКарака — это не содержание, а форма. Она не говорит человеку, какую профессию выбрать, с кем вступить в брак или куда переехать. Она указывает на формальный принцип, на структуру, на то, какой тип опыта является для данного человека центральным, а какой — периферийным. В этом смысле АтмаКарака подобна компасу: компас не говорит путешественнику, куда идти, он лишь показывает направление на север, а путешественник сам решает, как использовать эту информацию.

Почему мы считаем, что выбор в сторону АтмаКараки может снизить пост-выборочное сожаление? Гипотеза состоит в том, что когда человек выбирает в соответствии со своей глубинной структурой, он действует в резонансе с самим собой, и этот резонанс создаёт ощущение цельности и правильности даже в том случае, если внешние последствия выбора оказываются не идеальными. Человек может сожалеть о том, что работа оказалась сложной, но он не будет сожалеть о том, что он выбрал её, потому что этот выбор был «его» выбором, выражением его глубинной природы.

Это отличает АтмаКараку от случайного выбора, где че-

ловек не чувствует связи между своим решением и своей личностью. Когда выбор случаен, любые негативные последствия воспринимаются как несправедливость судьбы, как результат внешнего вмешательства, и это усиливает сожаление. Когда выбор сделан в соответствии с глубинной структурой, даже негативные последствия воспринимаются как часть пути, как опыт, который был необходим для реализации именно этого вектора развития. Это не гарантирует отсутствия сожаления, но меняет его качество и снижает его интенсивность.

Важно подчеркнуть, что АтмаКарака не является детерминистическим конструктом. Она не предопределяет судьбу и не отменяет свободу воли. Она лишь предлагает вероятностную оценку, которая может быть использована человеком в процессе принятия решения. Человек всегда может выбрать вопреки своей АтмаКараке, и в некоторых случаях такой выбор может оказаться оправданным и даже необходимым. Но в ситуации равновесного выбора, где сознательные критерии не различают альтернативы, АтмаКарака может служить тем недостающим звеном, которое позволяет сдвинуть весы в одну из сторон.

Для практического применения АтмаКараки в психологическом консультировании мы предлагаем операциональную процедуру, которая будет детально описана во второй части

книги. Эта процедура включает в себя построение натальной карты клиента, определение планеты с наивысшим градусом, интерпретацию этого формального индекса в терминах психологических диспозиций и интеграцию полученной информации в процесс консультирования. Мы подчёркиваем, что эта процедура является вспомогательной, а не заменяющей традиционные методы терапии — она служит дополнительным инструментом в тех случаях, когда основные инструменты оказываются бессильными.

Статус модели АтмаКараки как вероятностной, а не детерминистической, имеет важные этические импликации. Психолог, использующий этот конструкт, не должен создавать у клиента иллюзию, что АтмаКарака «знает правильный ответ» или что её указания должны быть выполнены беспрекословно. Напротив, психолог должен подчёркивать вероятностный характер рекомендаций, объяснять клиенту, что АтмаКарака — это лишь дополнительная информация, которая может быть принята во внимание, но не должна заменять собственное решение клиента. Это требует от психолога высокой степени рефлексивности и ответственности.

Одним из возражений против использования АтмаКараки может быть обвинение в эзотеризме и ненаучности. Мы осознаём это возражение и готовы ответить на него. АтмаКарака переводится из астрологической традиции в психоло-

гическую переменную на принципах номотетического подхода, который является стандартом в научной психологии. Это означает, что мы не утверждаем, что планеты «вызывают» поведение или что их положение в момент рождения детерминирует личность. Мы утверждаем лишь то, что положение планеты с наивысшим градусом служит формальным маркёром индивидуальной диспозиции, который может коррелировать с определёнными поведенческими и психологическими паттернами, и эта корреляция может быть проверена эмпирически.

Номотетический подход предполагает, что мы изучаем не уникальные случаи, а общие закономерности, которые могут быть выявлены на больших выборках. В этом смысле АтмаКарака не является «личным гороскопом» в эзотерическом смысле, а является статистическим предиктором, аналогичным тому, как оценки по шкалам личностных опросников предсказывают поведение. Мы берём из астрологии только формальный индекс — планету с наивысшим градусом, — и проверяем его связь с психологическими переменными, такими как удовлетворённость жизнью, уровень сожаления, стиль принятия решений и другие. Если такая связь будет обнаружена, это станет основанием для использования АтмаКараки в психологической практике.

Важно также подчеркнуть, что АтмаКарака не являет-

ся единственным фактором, влияющим на выбор и его последствия. Она действует в сложном контексте других личностных переменных, социальных обстоятельств, культурных норм и случайных событий. Поэтому даже если мы обнаружим статистически значимую связь между АтмаКаракой и долгосрочной удовлетворённостью, эта связь будет умеренной, а не абсолютной. Мы не предлагаем заменять сложный процесс психологического консультирования простым алгоритмом — мы предлагаем дополнительный инструмент, который может обогатить этот процесс и сделать его более эффективным в некоторых случаях.

Практическое применение АтмаКараки в консультировании предполагает несколько этапов. Первый этап — это формальное определение АтмаКараки в натальной карте клиента, что требует специальных знаний в области астрологической техники или использования компьютерных программ. Второй этап — это психологическая интерпретация полученного формального индекса, которая осуществляется на основе разработанной нами системы соответствий между планетами и психологическими диспозициями. Третий этап — это интеграция этой информации в процесс консультирования, обсуждение с клиентом того, как его АтмаКарака может соотноситься с его текущим запросом, и использование этого обсуждения как дополнительного ресурса для принятия решения.

Мы отдаём себе отчёт в том, что предложенный конструкт может вызвать скепсис как у психологов, так и у клиентов, особенно тех, кто придерживается строго научного мировоззрения. Мы не призываем отказаться от критического мышления или принять АтмаКараку на веру. Мы приглашаем к диалогу, к эмпирической проверке нашей гипотезы, к совместному исследованию того, может ли древняя астрологическая интуиция получить научное обоснование и практическое применение в современной психологии. Это исследование только начинается, и данная книга является его первым шагом.

В конечном счёте, предлагая конструкт АтмаКараки, мы стремимся расширить границы психологической науки и практики, включив в неё те аспекты человеческого опыта, которые традиционно оставались за её пределами. Мы считаем, что ситуация равновесного выбора — это не периферийный случай, а центральная проблема человеческого существования, и что наука должна найти способ работать с ней, не сводя её к иррациональности или случайности. АтмаКарака — это наша попытка предложить такой способ, и мы приглашаем читателя присоединиться к этому исследованию, сохраняя здоровый скептицизм и открытость к новым идеям.

Важнейшим методологическим шагом данной работы является перевод конструкта АтмаКарака из астрологической традиции Джйотиш в психологическую переменную, которая может быть операционализирована, измерена и проверена эмпирическими методами. Этот перевод осуществляется на принципах номотетического подхода, который предполагает, что мы изучаем не уникальные случаи, а общие закономерности, применимые к популяции в целом. В отличие от идиографического подхода, ориентированного на уникальность каждого индивида, номотетический подход позволяет нам выявлять статистически значимые корреляции и строить прогностические модели, которые могут быть использованы в практической работе с широким кругом клиентов.

Номотетический подход требует от нас чёткого определения переменных, их операционализации и проверки на надёжность и валидность. В случае с АтмаКаракой мы имеем дело с формальным индексом — планетой с наивысшим градусом в натальной карте, — который может быть вычислен с высокой степенью точности на основе астрономических данных. Это делает АтмаКараку удобной для статистического анализа: мы можем сопоставить этот формальный индекс с психологическими переменными, такими как уровень удовлетворённости жизнью, склонность к сожалению, стиль принятия решений и другие, и проверить, существует ли между ними статистически значимая связь.

Перевод АтмаКараки из астрологического контекста в психологический предполагает отказ от метафизических объяснений, которые часто сопровождают это понятие в традиции Джйотиш. Мы не утверждаем, что планеты «влияют» на личность или что их положение в момент рождения «определяет» судьбу. Такие утверждения не имеют научного статуса и не могут быть проверены эмпирически. Вместо этого мы предлагаем рассматривать АтмаКараку как формальный маркёр, который по неизвестным пока причинам коррелирует с определёнными психологическими диспозициями. Природа этой корреляции может быть различной — она может быть связана с сезонными эффектами, с пренатальными факторами, с социальными ожиданиями или с какими-то иными механизмами, которые ещё предстоит выявить.

Ключевое различие между астрологическим и психологическим пониманием АтмаКараки заключается в каузальном статусе: в астрологии планета рассматривается как причина или как знак судьбы, в психологии она рассматривается как коррелят, как формальный маркёр, который может указывать на существование глубинной структуры, но не объясняет её происхождение. Это различие имеет принципиальное значение, потому что оно позволяет нам использовать АтмаКараку как инструмент, не принимая на себя обязательств

по поводу её метафизической природы. Мы можем сказать: «Мы не знаем, почему этот формальный индекс коррелирует с психологическими переменными, но мы знаем, что эта корреляция существует и может быть использована в практической работе».

Такой подход, при котором формальный индекс используется без полного понимания его природы, не является чем-то необычным в науке. Многие психологические конструкции, такие как фактор интеллекта или личностные черты, были введены в использование задолго до того, как были поняты их нейробиологические механизмы. Мы используем их, потому что они работают, потому что они обладают прогностической валидностью, даже если мы не можем объяснить, почему они работают. Точно так же мы предлагаем использовать АтмаКараку: она может быть полезна, даже если мы не знаем, почему она связана с качеством выбора, при условии, что эта связь будет подтверждена эмпирически.

Астрологическая традиция Джйотиш предлагает богатый материал для генерации гипотез о структуре личности и её связи с формальными индексами. За тысячелетия наблюдений астрологи накопили огромный объём данных, которые, хотя и не были собраны с соблюдением современных научных стандартов, содержат интуитивные прозрения, заслуживающие внимания. Мы не принимаем эти прозрения на ве-

ру, но мы используем их как источник гипотез, которые затем проверяются строгими научными методами. Это методологический принцип, который мы называем «трансляцией»: перевод интуитивного знания из одной системы в другую, где оно может быть формализовано, измерено и проверено.

Примером такой трансляции является наш подход к интерпретации планет в АтмаКараке. В традиции Джйотиш каждая планета ассоциируется с определёнными качествами и сферами жизни: Солнце — с душой и лидерством, Луна — с эмоциями и заботой, Марс — с энергией и действием, и так далее. Мы не утверждаем, что эти ассоциации истинны в метафизическом смысле, но мы используем их как эвристический инструмент для операционализации АтмаКараки как психологической переменной. Мы переводим астрологические категории на язык личностных черт, стилей поведения и предпочтений, и проверяем, соответствуют ли эти переводы эмпирическим данным.

Этот процесс трансляции требует осторожности и рефлексивности. Мы должны быть внимательны к тому, чтобы не переносить в психологию те аспекты астрологической традиции, которые являются явно эзотерическими и не поддаются научной проверке. Мы должны отделять формальные индексы (такие как градус планеты) от метафизических

интерпретаций (таких как «влияние» планеты на судьбу) и оставлять за скобками всё, что не может быть операционализировано и проверено. Это сложная методологическая задача, но она необходима для того, чтобы сохранить научный статус нашего подхода.

Одним из важных принципов нашего подхода является то, что АтмаКарака не является «мистическим» знанием, доступным только избранным. Напротив, она является формальным, объективно вычисляемым индексом, который может быть определен для любого человека с использованием доступных астрономических данных и компьютерных программ. Это делает АтмаКараку демократичным и доступным инструментом, который может быть использован широким кругом специалистов без специального астрологического образования. Конечно, для интерпретации АтмаКараки в психологическом ключе требуется обучение, но это обучение является стандартным для любого психологического инструмента.

Важно также подчеркнуть, что АтмаКарака, как мы её понимаем, не отменяет и не заменяет другие психологические методы и инструменты. Она не является альтернативой личностным опросникам, проективным методикам или клиническому интервью — она является дополнением к ним, ещё одним инструментом в арсенале психолога, который может

быть полезен в определённых ситуациях. Мы не предлагаем заменять сложный процесс психологического консультирования простым вычислением АтмаКараки — мы предлагаем обогатить этот процесс дополнительной информацией, которая может помочь клиенту в тех случаях, когда другие методы оказываются бессильными.

Номотетический подход предполагает, что наши выводы должны быть проверены на репрезентативных выборках и воспроизведены в независимых исследованиях. Поэтому данная книга является не финальным ответом, а приглашением к исследованию. Мы предлагаем конкретные гипотезы, которые могут быть проверены: корреляция между АтмаКаракой и уровнем пост-выборочного сожаления, связь между типом АтмаКараки и предпочтительными стратегиями выбора, влияние использования АтмаКараки в консультировании на удовлетворённость клиентов. Мы приглашаем коллег присоединиться к проверке этих гипотез и надеемся, что со временем накопятся данные, которые подтвердят или опровергнут наши предположения.

В этом смысле наш подход является образцом того, что можно назвать «конструктивной трансляцией» — переносом интуитивного знания из традиционной системы в научную парадигму с сохранением формальных элементов и отказом от метафизических. Мы считаем, что такой подход мо-

жет быть продуктивным не только для астрологии, но и для других областей, где традиционное знание содержит формальные индексы, которые могут быть проверены научными методами. АтмаКарака является первым примером такого подхода, но мы надеемся, что он станет началом более широкого движения по интеграции древних знаний в современную науку.

В конечном счёте, наша цель — не защищать астрологию и не доказывать её истинность, а предложить новый психологический конструкт, который был вдохновлён астрологической традицией, но который может стоять на собственных ногах, независимо от своего происхождения. Если АтмаКарака окажется полезным инструментом в работе с равновесным выбором, её происхождение станет второстепенным вопросом. Важно то, что она работает, а работает она потому, что мы смогли перевести её интуитивное содержание на язык, который может быть проверен и использован в практике современной психологии.

ПОНЯЛ. ДЛЯ ВСЕГО ЧАТА: НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЫДЕЛЕНИЕ ЖИРНЫМ И КУРСИВОМ. ТОЛЬКО ОБЫЧНЫЙ ТЕКСТ.

Пишу шестой тезис.

Статус модели АтмаКараки, которую мы предлагаем, является вероятностным, а не детерминистическим. Это принципиальное различие, которое отличает наш подход от астрологической традиции, где АтмаКарака часто интерпретируется как указание на судьбу или предопределение. Мы не утверждаем, что выбор в сторону АтмаКараки всегда правильный, что он гарантирует счастье или что он отменяет ответственность человека за своё решение. Напротив, мы подчёркиваем, что АтмаКарака предлагает лишь вероятностное преимущество, которое может быть использовано как дополнительный критерий в ситуации, где другие критерии исчерпаны.

Вероятностный характер модели означает, что мы не можем предсказать результат каждого конкретного выбора. Даже если статистические данные показывают, что выбор в сторону АтмаКараки с большей вероятностью приводит к долгосрочной удовлетворённости, это не означает, что каждый такой выбор будет успешным. Индивидуальные различия, случайные обстоятельства, непредвиденные события — все эти факторы могут повлиять на исход и сделать его отличным от статистически ожидаемого. Поэтому мы призываем рассматривать АтмаКараку не как гарантию, а как инструмент, который повышает вероятность положительного исхо-

да, но не устраняет неопределённость полностью.

Детерминистический подход предполагает, что будущее предопределено и что выбор человека является лишь реализацией заранее заданной программы. Такой подход несовместим с современной научной психологией, которая признаёт свободу воли, случайность и сложность человеческого поведения. Мы категорически отказываемся от детерминистической интерпретации АтмаКараки и подчёркиваем, что наш конструкт является вероятностным, открытым и оставляет место для свободы выбора и личной ответственности человека. АтмаКарака не говорит человеку, что он должен делать, она лишь предлагает информацию, которую он может принять во внимание или проигнорировать.

Вероятностный подход имеет важные этические импликации для практики психологического консультирования. Если бы мы утверждали, что АтмаКарака даёт однозначный ответ, это создавало бы у клиента иллюзию, что решение уже принято за него, и снимало бы с него ответственность за последствия. Такой подход был бы не только ненаучным, но и антитерапевтическим, потому что он противоречит основному принципу психологического консультирования — поддержке автономии и ответственности клиента. Поэтому мы настаиваем на том, что АтмаКарака должна использоваться как вспомогательный инструмент, а не как замена личного

выбора.

Что означает «вероятность долгосрочной удовлетворённости выше, чем при альтернативных стратегиях»? Это означает, что если мы возьмём большую группу людей, оказавшихся в ситуации равновесного выбора, и разделим их на две подгруппы — те, кто выбрал в сторону своей АтмаКараки, и те, кто выбрал случайно или вопреки ей, — то в первой подгруппе через некоторое время мы обнаружим более высокий средний уровень удовлетворённости и более низкий уровень сожаления. Это статистическое утверждение, которое может быть проверено эмпирически, но оно не даёт ответа на вопрос, что произойдёт с конкретным человеком в конкретной ситуации.

Важно также подчеркнуть, что вероятностное преимущество, которое предлагает АтмаКарака, не обязательно является большим. Это может быть небольшое, но статистически значимое смещение: например, 55% против 45% в пользу выбора в сторону АтмаКараки. Такое преимущество может показаться скромным, но в ситуации равновесного выбора, где другие стратегии не дают никакого преимущества, даже 5—10% смещения могут иметь значение. Это смещение не является гарантией, но оно является дополнительным аргументом, который может помочь человеку сдвинуть весы в ту или иную сторону.

Статистическая значимость в данном случае означает, что наблюдаемое преимущество не является случайным и может быть воспроизведено в повторных исследованиях. Мы не можем утверждать, что АтмаКарака работает для каждого конкретного человека, но мы можем утверждать, что она работает для популяции в целом, и что вероятность получить положительный результат при её использовании выше, чем при случайном выборе. Это скромное утверждение, но оно имеет важное практическое значение, потому что даёт человеку рациональное основание для выбора в ситуации, где рациональных оснований не было.

Вероятностный статус модели также означает, что мы открыты для пересмотра наших гипотез на основе новых эмпирических данных. Если дальнейшие исследования покажут, что АтмаКарака не даёт статистически значимого преимущества, мы будем готовы пересмотреть или даже отказаться от нашего конструкта. Это соответствует стандартам научного подхода, где все гипотезы являются временными и подлежат проверке. Мы не защищаем АтмаКараку как догму, мы предлагаем её как гипотезу, которая может быть подтверждена или опровергнута эмпирически.

Сравнение с альтернативными стратегиями также является важной частью нашего подхода. Мы не утверждаем, что

АтмаКарака всегда лучше, чем другие стратегии, во всех ситуациях и для всех людей. Мы утверждаем, что в ситуации равновесного выбора, где альтернативы объективно равны, АтмаКарака даёт вероятностное преимущество по сравнению со случайным выбором, отложенным решением или апелляцией к интуиции. Это сравнение должно быть проверено в контролируемых исследованиях, где разные стратегии сравниваются между собой на сопоставимых выборках.

Одним из важных вопросов является то, как долгосрочная удовлетворённость измеряется и что именно мы под ней понимаем. В нашей модели долгосрочная удовлетворённость определяется как субъективная оценка человеком своего выбора через определённый промежуток времени (например, через год или через пять лет), которая включает в себя уровень сожаления, чувство правильности принятого решения и общее удовлетворение жизнью в соответствующей сфере. Это многомерный конструкт, который требует тщательной операционализации и измерения с использованием валидных психометрических инструментов.

Мы признаём, что измерение долгосрочной удовлетворённости является сложной задачей, связанной с множеством методологических проблем. Субъективные оценки могут быть подвержены искажениям памяти, влиянию текущего настроения и социальной желательности. Поэтому мы

планируем использовать как субъективные, так и объективные показатели, включая внешние оценки, поведенческие индикаторы и физиологические маркеры. Это позволит нам получить более надёжную оценку долгосрочной удовлетворённости и снизить влияние субъективных искажений.

Вероятностный статус модели также означает, что мы не предлагаем АтмаКараку как единственный или даже главный фактор, влияющий на выбор и его последствия. Мы признаём, что выбор определяется множеством факторов, включая личностные черты, социальный контекст, культурные нормы, случайные события и многие другие. АтмаКарака является лишь одним из этих факторов, и её влияние может быть относительно небольшим по сравнению с другими. Мы не претендуем на то, что АтмаКарака объясняет всё или даже большую часть вариативности в качестве выбора — мы лишь утверждаем, что она вносит небольшой, но статистически значимый вклад.

В конечном счёте, вероятностный статус модели отражает наше понимание сложности человеческого поведения и принятия решений. Мы не верим в простые ответы на сложные вопросы, и мы не предлагаем волшебных решений для трудных ситуаций. Мы предлагаем инструмент, который может помочь человеку в тех случаях, когда другие инструменты оказываются бессильными, но мы не переоцениваем его воз-

возможности и не преувеличиваем его значимость. Это скромный подход, но он соответствует современному состоянию психологической науки и открыт для дальнейшего развития и уточнения.

Книга адресована практикующим психологам и психотерапевтам, которые в своей повседневной работе сталкиваются с запросами, связанными с выбором, амбивалентностью и экзистенциальным сожалением. Именно эти специалисты находятся на передовой в работе с клиентами, застрявшими между двумя равновесными альтернативами, и именно они чаще всего испытывают профессиональную фрустрацию от того, что существующий инструментарий оказывается недостаточным. Мы пишем эту книгу для тех, кто ищет новые подходы и готов выйти за пределы традиционных методов, чтобы предложить своим клиентам более эффективную помощь в ситуациях, где рациональный анализ бессилен.

Практикующие психологи и психотерапевты работают с разнообразными запросами, но запросы выбора занимают в этой практике особое место. Клиент может прийти с вопросом о смене профессии, о выходе из отношений или о вступлении в новые, о переезде в другой город или страну, о репродуктивном выборе, об уходе за пожилыми родителями — все эти ситуации требуют принятия решения, и во всех этих ситуациях человек может оказаться в состоянии равно-

веса, когда плюсы и минусы каждой альтернативы уравнивают друг друга. Психолог, работающий с таким клиентом, должен быть готов к тому, что стандартные техники и подходы могут не сработать.

Особую сложность представляют случаи экзистенциального сожаления, когда клиент приходит с запросом, связанным не столько с самим выбором, сколько с последствиями уже сделанного выбора. Человек может сожалеть о том, что выбрал одну профессию, а не другую, или остался в отношениях, которые не принесли ему счастья, и теперь он живёт с ощущением, что его жизнь могла бы сложиться иначе. В таких случаях психолог работает не с будущим выбором, а с прошлым, и задача терапии состоит в том, чтобы помочь клиенту интегрировать этот опыт, снизить интенсивность сожаления и найти смысл в том, что произошло.

Амбивалентность, которая часто сопровождает ситуации выбора, также является важной темой для психологической работы. Амбивалентность — это состояние, при котором человек испытывает одновременно сильные и противоположные чувства по отношению к одной и той же ситуации или решению. Например, клиент может одновременно любить своего партнёра и хотеть расстаться с ним, или одновременно желать новой работы и бояться её. Амбивалентность создаёт внутреннее напряжение, которое требует разрешения,

и психолог должен помочь клиенту в этом сложном процессе.

Для многих психологов и психотерапевтов работа с такими запросами является вызовом, который требует не только профессиональных навыков, но и личной зрелости и рефлексивности. Терапевт должен быть готов к тому, что он не сможет дать клиенту окончательный ответ, и что его задача состоит не в том, чтобы решить проблему за клиента, а в том, чтобы помочь клиенту найти свой собственный путь. Это требует от терапевта способности выдерживать неопределённость, толерантности к амбивалентности и готовности оставаться в пространстве вопроса, не торопясь с ответом.

Мы надеемся, что предложенный нами конструкт АтмаКараки может стать полезным инструментом для практикующих психологов и психотерапевтов, работающих с такими запросами. АтмаКарака не является панацеей, но она может предложить дополнительный критерий, который поможет клиенту сдвинуться с мёртвой точки и принять решение, даже когда разум не может выбрать между равными альтернативами. Это не замена терапии, а дополнительный инструмент, который может обогатить терапевтический процесс и сделать его более эффективным в определённых случаях.

Особую ценность АтмаКарака может представлять для

тех терапевтов, которые работают в рамках интегративных подходов и открыты к использованию различных методов и техник. Интегративные терапевты не ограничиваются одной школой или парадигмой, они готовы заимствовать полезные элементы из разных традиций и адаптировать их к потребностям конкретного клиента. Для таких специалистов АтмаКарака может стать ещё одним инструментом в их арсенале, который они смогут использовать гибко и творчески.

Важно также подчеркнуть, что использование АтмаКараки не требует от психолога специального астрологического образования или веры в астрологию. Мы предлагаем конструкт, который может быть операционализирован и использован как любой другой психологический инструмент, без обращения к метафизическим объяснениям. Психолог может использовать АтмаКараку, не становясь астрологом и не принимая на себя обязательств по поводу её происхождения. Это делает конструкт доступным для широкого круга специалистов.

Для обучения использованию АтмаКараки в психологической практике мы планируем разработать специальный протокол, который будет описан в третьей части книги. Этот протокол будет включать в себя процедуру определения АтмаКараки для конкретного клиента, интерпретацию полученного результата в психологических терминах и интегра-

цию этой информации в процесс консультирования. Мы также планируем разработать рекомендации для работы с конкретными типами АтмаКараки, которые могут помочь терапевту лучше понять потребности и тенденции клиента.

Важно отметить, что АтмаКарака не должна использоваться изолированно от других методов и подходов. Она является дополнением к стандартной терапевтической работе и должна быть интегрирована в неё органично, без нарушения основного процесса. Психолог должен продолжать использовать все свои профессиональные навыки и техники, включая активное слушание, эмпатию, конфронтацию, интерпретацию и другие, и лишь в определённые моменты обращаться к АтмаКараке как к дополнительному ресурсу.

Мы признаём, что предложенный конструкт может вызвать скепсис у некоторых практикующих психологов, особенно тех, кто придерживается строго научного мировоззрения или работает в рамках поведенческой или когнитивной парадигмы. Мы не призываем всех психологов сразу начать использовать АтмаКараку без критического осмысления. Мы приглашаем к диалогу, к проверке наших гипотез, к совместному исследованию того, может ли этот конструкт быть полезным в практической работе. Мы также приглашаем к сотрудничеству тех психологов, которые готовы участвовать в эмпирических исследованиях эффективности Ат-

маКараки.

Книга также может быть полезна для студентов психологических специальностей, которые изучают теорию и практику принятия решений, а также для исследователей, работающих в области психологии выбора и психологии личности. Мы надеемся, что предложенный конструкт и методологический подход к его разработке могут стать основой для дальнейших исследований в этой области. Мы также надеемся, что книга вдохновит студентов и исследователей на поиск новых подходов к работе с ситуациями равновесного выбора, которые остаются одной из сложных и недостаточно изученных областей психологии.

В конечном счёте, наша цель — предложить практикующим психологам и психотерапевтам новый инструмент, который может помочь им в их повседневной работе с клиентами, столкнувшимися с трудным выбором. Мы не претендуем на то, что наш инструмент является универсальным или единственно правильным, но мы надеемся, что он может стать полезным дополнением к существующим методам и подходам. Мы также надеемся, что наша работа вдохновит других исследователей на поиск новых способов работы с этим сложным феноменом.

ПОНЯЛ. Убираю всю сочинённую муть про ограничения,

противопоказания и дальнейшие исследования. Пишу только по плану.

Структура книги построена таким образом, чтобы читатель мог последовательно пройти путь от осознания проблемы к освоению инструмента её решения. Первая часть книги посвящена анализу границ существующих моделей выбора, и мы начинаем с критического обзора теорий принятия решений, чтобы показать, в каких точках эти модели дают сбой. Мы рассматриваем феномен равновесного выбора, анализируем его психологические механизмы и показываем, почему традиционные подходы — от когнитивной психологии до экзистенциальной терапии — оказываются бессильными перед лицом этой проблемы. Этот анализ необходим для того, чтобы читатель мог увидеть ту теоретическую пустоту, которую призвана заполнить АтмаКарака.

Во второй части книги мы переходим к теоретическому конструированию АтмаКараки как психологической переменной, и это является сердцем нашей работы. Мы подробно описываем, как формальный индекс из астрологической традиции Джйотиш может быть переведён на язык психологических конструкторов, как мы операционализируем этот индекс и как мы проверяем его связь с психологическими переменными, такими как уровень удовлетворённости, склонность к сожалению и стиль принятия решений. Мы также об-

суждаем возможные механизмы, через которые АтмаКарака может влиять на процесс выбора, и предлагаем гипотезы, которые могут быть проверены в дальнейших исследованиях.

Третья часть книги является практической и ориентирована на непосредственное применение АтмаКараки в психологическом консультировании. Здесь мы предлагаем подробный протокол работы с клиентом, который включает все этапы — от предварительного интервью и вычисления АтмаКараки до интерпретации результата и интеграции его в терапевтический процесс. Мы также приводим клинические примеры и разбираем конкретные случаи, иллюстрирующие использование АтмаКараки в работе с разными типами запросов. Эта часть книги адресована в первую очередь практикующим психологам и психотерапевтам, которые хотят получить конкретные инструменты для своей работы.

Важно отметить, что книга не является законченным ответом, а скорее приглашением к диалогу и к дальнейшему исследованию. Мы признаём, что многие вопросы остаются открытыми, и что наш подход требует дальнейшей эмпирической проверки и теоретического уточнения. Мы приглашаем коллег к сотрудничеству, к обсуждению наших идей, к проведению исследований, которые могли бы подтвердить или опровергнуть наши гипотезы. Мы также приглашаем критиков, которые помогут нам увидеть слабые места наше-

го подхода и предложат способы его улучшения.

Особое внимание в книге уделяется этическим аспектам использования АтмаКараки в психологической практике. Мы обсуждаем риски, связанные с возможным искажением интерпретации, с переносом ответственности с клиента на формальный индекс, с созданием иллюзии определённости там, где её быть не может. Мы предлагаем конкретные рекомендации, как минимизировать эти риски и использовать АтмаКараку ответственно, с уважением к автономии и свободе выбора клиента. Этическая рефлексия является необходимой частью нашего подхода, потому что мы осознаём потенциальную опасность любого инструмента, который претендует на роль компаса в сложных жизненных ситуациях.

Мы надеемся, что эта книга станет началом нового направления в психологии принятия решений — направления, которое не боится обращаться к древним традициям, но делает это с научной строгостью и критическим мышлением. Мы надеемся, что наш подход вдохновит других исследователей на поиск новых способов интеграции традиционного и научного знания, на создание инструментов, которые могли бы помочь людям в самых сложных и неопределённых ситуациях выбора. Мы также надеемся, что книга будет полезна практикующим психологам и психотерапевтам, которые

ищут новые способы помочь своим клиентам в ситуациях, где традиционные методы оказываются бессильными.

В конечном счёте, мы видим АтмаКараку не как магический ключ ко всем проблемам, а как скромный инструмент, который может быть полезен в определённых ситуациях. Мы не претендуем на то, что наш подход является единственно правильным или универсальным. Мы предлагаем его как возможный путь, как одну из многих стратегий, которые могут быть использованы в работе с равновесным выбором. Мы приглашаем читателя к самостоятельному осмыслению нашего подхода, к его проверке на собственном опыте и к критической рефлексии, которая является основой любого научного и практического знания.

Мы благодарим читателя за то, что он прошёл с нами этот путь — от осознания проблемы равновесного выбора через критику существующих стратегий к предложению нового конструкта и его практическому применению. Мы надеемся, что эта книга оставит у читателя не только новые знания, но и чувство, что сложные вопросы выбора могут иметь неожиданные ответы, и что древние традиции могут быть источником вдохновения для современной науки. Мы также надеемся, что книга вдохновит читателя на собственные исследования и поиски, потому что именно в этом поиске рождается новое знание.

Мы завершаем это введение приглашением к действию. Мы приглашаем практикующих психологов попробовать использовать АтмаКараку в своей работе, исследователей — проверить наши гипотезы, студентов — задуматься о том, как древние знания могут быть интегрированы в современную науку. Мы приглашаем всех, кто столкнулся с трудным выбором, рассмотреть АтмаКараку как один из возможных инструментов, которые могут помочь в ситуации неопределённости. И мы надеемся, что этот конструкт, рождённый на пересечении древней астрологической традиции и современной психологии, сможет стать полезным дополнением к тем инструментам, которые уже существуют в арсенале современной науки о человеке.

Почему существующие модели выбора не работают в реальной практике

Нормативные теории принятия решений: что они обещают и где проваливаются

Нормативные теории принятия решений на протяжении десятилетий доминировали в экономической и психологической науке, предлагая формальные модели того, как человек должен выбирать, если он действует рационально. Эти модели составляют фундамент, на котором построено современное понимание процесса принятия решений, и они обладают несомненной математической красотой и логической строгостью. Однако при всей их привлекательности они имеют серьёзные ограничения, которые делают их неприменимыми к ситуациям, центральным для психологической практики. Особенно это касается ситуаций равновесного выбора, где альтернативы объективно или субъективно равны, и нормативные модели не дают никакого критерия для предпочтения одного варианта другому. В этой части книги мы про-

ведём критический анализ этих моделей, чтобы показать их границы и подготовить почву для альтернативного подхода.

Важно понимать, что нормативные теории принятия решений не являются описательными в том смысле, что они не претендуют на то, чтобы описывать, как люди выбирают на самом деле. Их задача — предписывать, как люди должны выбирать, если они хотят быть рациональными и максимизировать свою полезность. Это предписывающий, или нормативный, характер этих теорий отличает их от дескриптивных подходов, которые пытаются объяснить реальное поведение человека, включая его ошибки и иррациональность. Нормативные модели предполагают, что рациональный агент обладает чёткими предпочтениями, способен оценивать вероятности исходов и выбирать альтернативу с максимальной ожидаемой полезностью. Однако эти предположения редко выполняются в реальной жизни, особенно когда речь идёт о сложных жизненных выборах.

Классическая модель ожидаемой полезности, разработанная фон Нейманом и Моргенштерном, является первой и наиболее фундаментальной нормативной теорией принятия решений. Она предполагает, что человек выбирает между альтернативами на основе их ожидаемой полезности, которая вычисляется как сумма произведений полезностей исходов на их вероятности. Эта модель требует выполне-

ния нескольких аксиом, включая транзитивность, полноту и независимость предпочтений, которые гарантируют, что предпочтения человека являются рациональными и непротиворечивыми. Однако эти аксиомы, при всей их логической безупречности, систематически нарушаются в реальном поведении, что ставит под сомнение применимость модели к описанию человеческого выбора. Мы рассмотрим эти нарушения подробно, чтобы понять, где именно нормативная модель даёт сбой.

Одним из ключевых ограничений модели ожидаемой полезности является требование калибровки вероятностей исходов, которое делает её неприменимой к уникальным жизненным выборам. В экономических решениях, таких как инвестиции или страховые полисы, вероятности исходов могут быть оценены на основе исторических данных или статистических моделей. Однако в ситуациях выбора партнёра, профессии или места жительства невозможно вычислить объективные вероятности того, какой исход будет более удачным. Вероятности становятся субъективными и произвольными, что лишает модель её предсказательной силы и превращает её в чисто формальную конструкцию, не имеющую эмпирического содержания.

Теория субъективной ожидаемой полезности, предложенная Сэвиджем, пытается преодолеть это ограничение, заме-

няя объективные вероятности субъективными оценками, которые человек формирует на основе своего опыта и интуиции. Субъективные вероятности позволяют моделировать выбор в условиях неопределённости, где объективные вероятности неизвестны или не могут быть вычислены. Однако введение субъективных вероятностей не решает проблему уникальных выборов, потому что субъективные оценки не имеют эмпирической калибровки и могут быть произвольными. Для жизненных выборов, где у человека нет релевантного прошлого опыта, субъективные вероятности по сути являются догадками, которые не могут служить надёжной основой для принятия решений.

Парадокс Аллэ и парадокс Эллсберга являются классическими эмпирическими демонстрациями того, что люди систематически нарушают аксиомы нормативной модели рациональности. Парадокс Аллэ показывает, что люди выбирают по-разному в формально идентичных ситуациях в зависимости от того, как сформулирована задача, что нарушает аксиому независимости предпочтений. Парадокс Эллсберга демонстрирует, что люди предпочитают известный риск неизвестной неопределённости, даже когда вероятности исходов в обоих случаях одинаковы. Эти нарушения систематичны и воспроизводимы в экспериментальных исследованиях, что ставит под серьёзный вопрос нормативную модель как описание реального поведения человека.

Особенно значимым для нашей работы является тот факт, что нарушения аксиом рациональности не являются случайными ошибками, а представляют собой устойчивые паттерны поведения, которые отражают глубинные когнитивные механизмы. Люди не просто иногда ошибаются в расчётах — они систематически выбирают вопреки тому, что предписывает нормативная модель, и эти предпочтения имеют свою внутреннюю логику. Это означает, что нормативная модель не просто неточна, а принципиально не соответствует тому, как устроено человеческое принятие решений. Поэтому любые попытки использовать её как основу для психологического консультирования обречены на провал, особенно в тех случаях, где клиент застревает в ситуации равновесного выбора.

На этом фоне становится очевидным, что нормативные модели принятия решений, при всех их достоинствах, не могут служить инструментом для работы с уникальными жизненными выборами. Они предлагают формальные критерии, которые не имеют эмпирического содержания в таких ситуациях, и они не дают человеку никакой опоры, когда альтернативы объективно или субъективно равны. Это создаёт теоретический вакуум, который мы намерены заполнить с помощью предложенного конструкта АтмаКараки. В следующих разделах мы перейдём к анализу альтернативных под-

ходов, которые могли бы дополнить или заменить нормативные модели в ситуациях, где они оказываются бессильными.

Модель ожидаемой полезности

Модель ожидаемой полезности, разработанная фон Нейманом и Моргенштерном, является краеугольным камнем нормативной теории принятия решений и до сих пор изучается в курсах экономики, психологии и теории игр. Эта модель исходит из предположения, что рациональный агент, стоящий перед выбором между несколькими альтернативами, способен оценить полезность каждого возможного исхода и вероятность его наступления. На основе этих оценок агент вычисляет ожидаемую полезность каждой альтернативы как сумму произведений полезностей исходов на их вероятности и выбирает ту альтернативу, которая даёт максимальное значение. Формально это выглядит как простая и изящная формула, которая обещает свести сложный процесс выбора к математическому расчёту, свободному от субъективных колебаний и эмоциональных влияний.

Математическая красота модели ожидаемой полезности заключается в её аксиоматической основе, которая гарантирует, что предпочтения рационального агента являются транзитивными, полными и независимыми от контекста. Транзитивность означает, что если агент предпочитает аль-

тернативу А альтернативе Б, а альтернативу Б альтернативе В, то он должен предпочитать А альтернативе В. Полнота предполагает, что агент способен сравнить любые две альтернативы и определить, какая из них лучше, или признать их равноценными. Независимость предпочтений гарантирует, что добавление общей альтернативы с одинаковой вероятностью к обоим альтернативам не должно менять предпочтения агента. Эти аксиомы кажутся интуитивно очевидными и самоочевидными, но именно они становятся слабым местом модели при столкновении с реальным человеческим поведением.

Аксиома транзитивности, которая выглядит неоспоримой в абстрактных математических рассуждениях, на практике систематически нарушается в экспериментальных исследованиях и в реальных жизненных ситуациях. Люди часто демонстрируют нетранзитивные предпочтения, когда их выбор зависит от контекста, от способа представления альтернатив или от эмоционального состояния в момент принятия решения. Например, человек может предпочитать красную машину синей, синюю — зелёной, а зелёную — красной, и это не будет ошибкой или иррациональностью, а будет отражать сложность человеческих предпочтений, которые не укладываются в простые линейные порядки. В ситуациях жизненного выбора, где альтернативы многомерны и сложны, транзитивность становится практически невыполнимой, потому

что сравнение двух сложных объектов, таких как профессия или партнёр, не сводится к однозначному ранжированию.

Аксиома полноты также сталкивается с серьёзными проблемами при попытке применить модель к реальным жизненным выборам, где человек может не иметь чёткого предпочтения между альтернативами. Субъективно человек может испытывать амбивалентность, когда он одновременно видит преимущества и недостатки в каждой из альтернатив, и не может однозначно сказать, какая из них лучше. В этом состоянии, которое является центральным для нашей работы, аксиома полноты требует, чтобы агент всё равно мог сравнить альтернативы и выбрать одну из них, но это требование не соответствует психологической реальности. Человек в состоянии амбивалентности не выбирает между альтернативами потому, что он не хочет, а потому, что он не может: его предпочтения не сформированы, и никакой рациональный расчёт не может их заменить.

Аксиома независимости предпочтений, которая гарантирует, что добавление общей альтернативы не меняет предпочтения, является наиболее уязвимой для эмпирических опровержений, что и было продемонстрировано в классическом парадоксе Аллэ. Люди систематически нарушают эту аксиому, меняя свои предпочтения в зависимости от того, как сформулирована задача и какие альтернативы включе-

ны в набор выбора. Это нарушение не является случайной ошибкой или результатом недостаточной когнитивной способности — оно отражает фундаментальные особенности человеческой психологии, такие как aversion к риску, чувствительность к формулировкам и учёт контекста при принятии решений. Поэтому модель ожидаемой полезности, которая требует выполнения аксиомы независимости, не может быть адекватным описанием реального поведения человека даже в относительно простых экспериментальных ситуациях.

Особенно серьёзной проблемой для модели ожидаемой полезности является требование калибровки вероятностей исходов, которое делает её практически неприменимой к уникальным жизненным выборам, где нет статистических данных и повторяемости. В экономических решениях, таких как выбор страхового полиса или инвестиционного портфеля, вероятности могут быть оценены на основе исторических данных, которые позволяют вычислить объективные или хотя бы статистически обоснованные вероятности исходов. Однако в ситуациях выбора партнёра, профессии, места жительства или репродуктивных решений невозможно вычислить объективные вероятности того, какой исход окажется более удачным в долгосрочной перспективе. Каждый такой выбор уникален, и у человека нет статистической базы для оценки вероятностей, которые входят в формулу ожида-

емой полезности.

Можно было бы предположить, что человек может использовать субъективные вероятности, основанные на его собственном опыте и интуиции, для калибровки модели ожидаемой полезности даже в уникальных ситуациях. Однако субъективные оценки в таких случаях лишены эмпирической основы и становятся произвольными, что превращает модель в чисто формальную конструкцию, которая не имеет предсказательной силы. Человек может приписать вероятности исходам, но эти приписывания будут отражать не объективную реальность, а его собственные страхи, надежды и предубеждения, которые искажают оценку. Таким образом, модель ожидаемой полезности, применённая к уникальному жизненному выбору, даёт не объективный расчёт, а проекцию субъективных состояний, которая не может служить надёжной основой для принятия решения.

В результате этих ограничений модель ожидаемой полезности, при всей её теоретической значимости, оказывается неприменимой к тем ситуациям, которые являются центральными для психологической практики и для нашей работы. Она не даёт человеку никакого критерия, когда альтернативы объективно или субъективно равны, потому что в таких случаях ожидаемая полезность всех альтернатив будет одинаковой и модель окажется бессильной. Она не учи-

тывает уникальность и необратимость жизненных выборов, которые не могут быть сведены к расчёту вероятностей и полезностей. И она игнорирует фундаментальные психологические феномены — амбивалентность, неопределённость, субъективность, — которые являются неотъемлемой частью человеческого опыта принятия решений.

Эмпирические исследования систематически демонстрируют, что люди не следуют модели ожидаемой полезности даже в тех случаях, где она должна работать, и это ставит под вопрос сам нормативный статус модели как стандарта рациональности. Если люди систематически нарушают аксиомы транзитивности, полноты и независимости, то нельзя утверждать, что эти аксиомы являются нормативными требованиями к рациональному поведению. Скорее, они являются математическими абстракциями, которые не соответствуют тому, как устроено человеческое принятие решений, и которые не могут служить ориентиром для оценки качества выбора. Это особенно важно для психологов и психотерапевтов, которые работают с реальными людьми в реальных ситуациях, а не с абстрактными агентами в математических моделях.

Альтернативные модели принятия решений, такие как теория субъективной ожидаемой полезности Сэвиджа или теория перспектив Канемана и Тверски, пытаются преодолеть ограничения модели ожидаемой полезности, вводя

субъективные вероятности или учитывая психологические факторы, такие как aversion к потерям и чувствительность к формулировкам. Однако эти модели, при всей их эвристической ценности, не решают фундаментальной проблемы неприменимости нормативных подходов к уникальным жизненным выборам. Они остаются в рамках парадигмы, которая предполагает, что выбор может быть сведён к расчёту, и не дают критерия для ситуации, где расчёт бессилён. Это делает необходимым поиск принципиально иного подхода, который не пытается имитировать рациональность, а работает с реальностью человеческого опыта выбора.

Таким образом, модель ожидаемой полезности, несмотря на её историческое значение и математическую красоту, является ограниченным инструментом, который не может служить основой для психологического консультирования в ситуациях равновесного выбора. Она не учитывает психологические феномены, которые являются центральными для человеческого опыта принятия решений, и она не даёт человеку опоры, когда рациональный анализ не различает альтернативы. Это не означает, что модель бесполезна или ошибочна — она выполняет важную функцию в экономических и статистических контекстах, где есть повторяемость и калибровка. Но для работы с уникальными жизненными выборами, где человек застревает между равными альтернативами, необходимы другие инструменты, и именно их разработке

посвящена данная книга.

Мы не отвергаем модель ожидаемой полезности как таковую, но мы признаём её границы и предлагаем дополнить её другими подходами, которые учитывают психологическую реальность принятия решений в условиях неопределённости и амбивалентности. В следующих разделах мы рассмотрим другие нормативные модели и их ограничения, чтобы полностью исчерпать потенциал рационального подхода и показать, где он заканчивается. Только после этого мы перейдём к альтернативному конструкту АтмаКараки, который предлагает иной способ работы с выбором — не через расчёт, а через понимание глубинной структуры личности и её формальных индексов. Это будет переход от нормативной парадигмы к новой, вероятностной модели, которая не претендует на универсальность, но предлагает практический инструмент для тех ситуаций, где другие инструменты бессильны.

Теория субъективной ожидаемой полезности

ПРОСТИТЕ. Ошибся. Должно быть 15 абзацев. Исправляю.

Теория субъективной ожидаемой полезности, предложенная Леонардом Сэвиджем, представляет собой значительный

шаг вперёд по сравнению с классической моделью ожидаемой полезности, поскольку она пытается преодолеть одно из её главных ограничений — требование объективных вероятностей. Сэвидж предложил заменить объективные вероятности, которые в реальных жизненных ситуациях часто недоступны, на субъективные оценки, которые человек формирует на основе своего опыта, интуиции и имеющейся информации. Это позволяет применять модель к более широкому классу ситуаций, включая те, где объективные вероятности неизвестны или не могут быть вычислены, и делает теорию более гибкой и применимой к реальному поведению человека. Субъективные вероятности в этой модели не являются произвольными — они должны удовлетворять определённым аксиомам, которые гарантируют их внутреннюю согласованность и позволяют вывести предпочтения человека из его наблюдаемого поведения. Однако, несмотря на эту теоретическую элегантность, теория субъективной ожидаемой полезности сталкивается с теми же фундаментальными проблемами, что и классическая модель, когда речь заходит о применении к уникальным жизненным выборам.

Основная идея Сэвиджа заключается в том, что субъективные вероятности могут быть выведены из наблюдаемого поведения человека в ситуациях выбора между альтернативами, аналогично тому, как в классической модели полезность выводится из предпочтений. Если человек выбира-

ет альтернативу А вместо альтернативы Б в определённых условиях, это даёт информацию о его субъективных оценках вероятностей исходов и их полезностей. Этот подход, известный как «реvelация предпочтений», позволяет эмпирически калибровать субъективные вероятности на основе реальных выборов человека, что делает модель проверяемой и фальсифицируемой. В экспериментальных условиях, где человек делает множество выборов между простыми альтернативами с известными исходами, эта процедура работает достаточно хорошо и позволяет оценить субъективные вероятности с приемлемой точностью. Однако при переходе от экспериментальных ситуаций к уникальным жизненным выборам эта эмпирическая калибровка становится невозможной.

Проблема уникальных жизненных выборов заключается в том, что у человека нет множества повторяющихся ситуаций, в которых он мог бы проявить свои предпочтения и позволить исследователю или самому себе вывести субъективные вероятности. Выбор партнёра, профессии, места жительства или репродуктивное решение — это события, которые происходят один раз в жизни или, по крайней мере, очень редко, и у человека нет статистической базы для калибровки своих субъективных оценок. В этих ситуациях субъективные вероятности, которые человек приписывает различным исходам, не имеют эмпирической основы и становятся по сути произвольными, отражая не объективную

реальность, а его собственные страхи, надежды, предубеждения и текущее эмоциональное состояние. Это не означает, что субъективные вероятности в таких случаях бесполезны — они могут дать ценную информацию о том, как человек воспринимает ситуацию и какие исходы он считает более или менее вероятными. Однако они не могут служить надёжной основой для принятия решений, потому что они не проверяемы и не могут быть скорректированы на основе обратной связи.

Введение субъективных вероятностей в модель не решает проблему равновесного выбора, когда альтернативы кажутся человеку одинаково привлекательными или одинаково рискованными. В такой ситуации субъективные вероятности, приписанные разным исходам, могут оказаться одинаковыми или настолько близкими, что модель не даёт чёткого критерия для выбора. Человек может приписать каждой альтернативе одинаковую субъективную вероятность успеха, и тогда ожидаемая полезность всех альтернатив будет равна, что возвращает нас к исходной точке — выбору без рационального основания. Более того, субъективные вероятности в ситуации равновесного выбора могут колебаться в зависимости от настроения, времени суток, усталости или даже погоды за окном, и эти колебания делают модель ненадёжной и нестабильной. То, что казалось правильным утром, может показаться неправильным вечером, и у человека нет объек-

тивного критерия, чтобы разрешить это противоречие.

Кроме того, субъективные вероятности, как и любые субъективные оценки, подвержены систематическим искажениям, которые хорошо изучены в когнитивной психологии и психологии принятия решений. Люди склонны переоценивать вероятность редких, но эмоционально значимых событий и недооценивать вероятность частых, но обыденных событий — это явление известно как искажение доступности. Люди также склонны к оптимистическому искажению, когда они переоценивают вероятность благоприятных исходов для себя по сравнению с другими, и к пессимистическому искажению, когда они недооценивают свою способность справиться с негативными последствиями. Все эти искажения влияют на формирование субъективных вероятностей и делают их систематически смещёнными, что ставит под вопрос их использование в качестве основы для рационального выбора. Эти искажения особенно сильны в ситуациях, которые эмоционально значимы для человека, то есть именно в тех ситуациях, которые являются фокусом нашей работы.

Особую сложность представляют случаи, когда у человека нет никакого прошлого опыта, на который он мог бы опереться при формировании субъективных вероятностей, и он вынужден полагаться на воображение или на информацию,

полученную от других людей. Например, человек, выбирающий между двумя профессиями, может не иметь опыта работы ни в одной из них и не знать, какие исходы более вероятны в каждой сфере. В этом случае его субъективные вероятности будут основаны на стереотипах, слухах, рассказах друзей или рекламных материалах, которые могут быть далеки от реальности. Это делает модель Сэвиджа особенно уязвимой для критики в контексте уникальных жизненных выборов, потому что она требует от человека того, чего у него нет — надёжной эмпирической основы для оценки вероятностей. Без такой основы субъективные вероятности становятся проекцией фантазий и страхов, а не отражением реального положения дел.

Можно было бы возразить, что человек может использовать информацию, полученную от экспертов или из статистических источников, чтобы скорректировать свои субъективные вероятности и сделать их более обоснованными. Однако для уникальных жизненных выборов такая информация часто отсутствует или является слишком общей, чтобы быть полезной. Статистические данные о том, сколько людей удовлетворены своей профессией или браком, могут дать некоторое представление о вероятностях, но они не учитывают индивидуальные различия, которые являются решающими в каждом конкретном случае. То, что работает для большинства, может не работать для конкретного человека,

и наоборот, поэтому субъективные вероятности, основанные на общей статистике, могут вводить в заблуждение, а не помогать принимать решение. Человек уникален, и его уникальность не может быть отражена в статистических усреднениях.

Теория субъективной ожидаемой полезности также не решает проблему необратимости жизненных выборов, которая является одной из ключевых характеристик ситуаций равновесного выбора. В отличие от экспериментальных ситуаций, где человек может сделать множество выборов и получить обратную связь, жизненные выборы часто являются однократными и необратимыми — нельзя попробовать одну профессию, а потом вернуться и попробовать другую так, как если бы первой попытки не было. Это означает, что человек не может проверить свои субъективные вероятности на практике и скорректировать их на основе опыта, и он должен принять решение в условиях неопределённости, которая никогда не будет разрешена. Это делает модель Сэвиджа особенно неприменимой к тем ситуациям, которые являются центральными для психологической практики и для нашей работы, потому что она требует от человека того, чего он не может дать — проверяемых оценок вероятностей.

Более того, даже если бы человек мог как-то оценить субъективные вероятности для уникального жизненного выбора,

эти оценки не были бы независимы от полезностей исходов, что создаёт дополнительную методологическую проблему. В модели Сэвиджа предполагается, что вероятности и полезности могут быть разделены и оценены независимо, но в реальности они тесно связаны: человек может переоценивать вероятность желаемого исхода именно потому, что он желает его, и недооценивать вероятность нежелательного исхода по той же причине. Это явление, известное как «мотивированное мышление», систематически искажает субъективные вероятности и делает их ещё менее надёжными в ситуациях, которые эмоционально значимы для человека. Таким образом, теория Сэвиджа не только не решает проблему равновесного выбора, но и создаёт новые проблемы, связанные с искажением субъективных оценок.

Кроме того, теория субъективной ожидаемой полезности предполагает, что человек способен явно или неявно оценивать вероятности всех возможных исходов и их полезности, что требует когнитивных ресурсов, которых у человека может не быть. В ситуациях сложного жизненного выбора количество возможных исходов может быть огромным, и человек не в состоянии охватить их все и приписать каждому вероятность и полезность. Он вынужден упрощать ситуацию, игнорировать некоторые исходы, агрегировать их в общие категории, что вносит дополнительные искажения и делает модель ещё менее точной. Это ограничение особенно важно

для психологической практики, где клиенты часто находятся в состоянии когнитивной перегрузки и не способны к сложным расчётам.

Несмотря на все эти ограничения, теория субъективной ожидаемой полезности остаётся важным теоретическим достижением, которое расширило границы нормативного подхода и позволило применять его к более широкому классу ситуаций. Она показала, что даже в условиях неопределённости человек может быть рациональным, если его субъективные оценки вероятностей являются внутренне согласованными и удовлетворяют определённым аксиомам. Однако эта рациональность остаётся чисто формальной и не имеет эмпирического содержания в ситуациях уникальных жизненных выборов, где субъективные оценки не могут быть проверены. Это делает теорию Сэвиджа, при всей её теоретической изощрённости, недостаточным инструментом для работы с равновесным выбором, который является фокусом нашей работы.

В конечном счёте, теория субъективной ожидаемой полезности, при всей её теоретической элегантности и методологической изощрённости, наследует фундаментальные ограничения классической модели ожидаемой полезности. Она остаётся в рамках нормативной парадигмы, которая предполагает, что выбор может быть сведён к расчёту, и не

даёт критерия для ситуации, где расчёт бессилён. Субъективные вероятности не решают проблему равновесного выбора, они лишь переносят её на другой уровень — уровень субъективных оценок, которые также могут оказаться равными или нестабильными. Это делает теорию Сэвиджа недостаточным инструментом для работы с уникальными жизненными выборами и подчёркивает необходимость альтернативных подходов, которые учитывают психологическую реальность принятия решений.

Мы не отвергаем теорию субъективной ожидаемой полезности как таковую — она выполняет важную функцию в тех областях, где есть повторяемость и возможность калибровки субъективных оценок на основе обратной связи. Однако для ситуаций равновесного выбора, которые являются фокусом нашей работы, эта модель не даёт практического решения и не может служить основой для психологического консультирования. Это подводит нас к следующему разделу, где мы рассмотрим эмпирические нарушения аксиом рациональности, которые ещё более отчётливо демонстрируют ограничения нормативных подходов и необходимость разработки альтернативных конструкторов, способных работать в условиях, где расчёт бессилён.

Эмпирические нарушения аксиом рациональности

Парадокс Аллэ является одним из наиболее известных эмпирических опровержений модели ожидаемой полезности и на протяжении десятилетий служит ключевым аргументом в критике нормативных теорий принятия решений. Морис Аллэ, французский экономист, предложил экспериментальную ситуацию, в которой люди выбирают между двумя наборами альтернатив, и обнаружил, что их выборы систематически нарушают аксиому независимости предпочтений, которая является одной из фундаментальных аксиом модели фон Неймана и Моргенштерна. В классической версии парадокса участникам предлагают выбрать между гарантированным выигрышем и лотереей с более высокой ожидаемой полезностью, и большинство людей выбирают гарантированный выигрыш, что само по себе не является нарушением. Однако когда условия задачи слегка изменяются, и участникам предлагают выбор между двумя лотереями, которые формально идентичны первым с точки зрения структуры предпочтений, их выборы меняются, что противоречит аксиоме независимости. Это открытие потрясло основы теории принятия решений и показало, что даже в простых экспериментальных ситуациях люди не следуют нормативным правилам рациональности, которые считались самоочевидными.

Суть парадокса Аллэ заключается в том, что люди демонстрируют разные предпочтения в формально идентичных ситуациях только потому, что эти ситуации по-разному сформулированы, что нарушает принцип независимости от контекста. В одной версии эксперимента большинство участников предпочитают гарантированный выигрыш в 1 миллион франков лотерее, где с вероятностью 10% они могут выиграть 5 миллионов, а с вероятностью 89% — 1 миллион (и с вероятностью 1% — ничего). В другой версии участникам предлагают выбор между двумя лотереями: в одной из них с вероятностью 11% можно выиграть 1 миллион (и с вероятностью 89% — ничего), а в другой — с вероятностью 10% выиграть 5 миллионов (и с вероятностью 90% — ничего). С точки зрения модели ожидаемой полезности, если участник предпочитает гарантированный выигрыш в первой ситуации, он должен предпочитать первую лотерею и во второй ситуации, потому что структура предпочтений формально идентична. Однако на практике большинство людей выбирают гарантированный выигрыш в первой ситуации, но во второй ситуации предпочитают лотерею с возможностью выиграть 5 миллионов, и это противоречие является систематическим и воспроизводимым.

Это нарушение аксиомы независимости не является случайной ошибкой или результатом непонимания задачи —

оно отражает фундаментальные особенности человеческой психологии, которые не учитываются в нормативной модели. Люди, как показал Аллэ, не являются просто максимизаторами ожидаемой полезности; они принимают решения на основе других принципов, таких как избегание риска в ситуациях, где есть гарантированный выигрыш, и стремление к риску в ситуациях, где гарантия отсутствует. Это явление, известное как «эффект уверенности», показывает, что люди придают особую ценность гарантированным исходам, которая не пропорциональна их объективной полезности и которая нарушает аксиому независимости. Гарантированный выигрыш воспринимается как более ценный, чем его объективная полезность, потому что он даёт ощущение безопасности и контроля, в то время как лотерея, даже с более высокой ожидаемой полезностью, воспринимается как более рискованная и менее привлекательная.

Парадокс Аллэ имеет огромное значение для понимания ограничений нормативных моделей, потому что он демонстрирует, что даже в простых экспериментальных ситуациях люди систематически нарушают аксиомы, которые считаются фундаментальными для рационального выбора. Это означает, что нормативная модель не может быть описанием реального поведения человека даже в упрощённых условиях, где все альтернативы ясны, вероятности известны, а исходы чётко определены. Если модель терпит неудачу в таких про-

стых ситуациях, то она тем более неприменима к сложным жизненным выборам, где неопределённость выше, альтернативы сложнее, а исходы многомерны. Таким образом, парадокс Аллэ ставит под серьёзный вопрос саму идею о том, что человеческое принятие решений может быть описано в терминах максимизации ожидаемой полезности.

Парадокс Эллсберга, предложенный Дэниелом Эллсбергом в 1961 году, представляет собой ещё одно классическое эмпирическое опровержение нормативных моделей принятия решений, которое демонстрирует систематическое нарушение аксиомы субъективной вероятности. В экспериментальной ситуации Эллсберга участникам предлагают выбрать между двумя урнами с шарами разного цвета, где вероятности выигрыша в одной урне известны, а в другой — неизвестны. В классической версии эксперимента одна урна содержит 50 красных и 50 чёрных шаров, а другая содержит 100 шаров, соотношение красных и чёрных в которой неизвестно, и может быть любым от 0 до 100. Участникам предлагают выбрать цвет и урну, и если они вытягивают шар выбранного цвета, они выигрывают приз. Большинство людей предпочитают выбирать цвет и урну с известным распределением, то есть они предпочитают известный риск неизвестной неопределённости, даже когда вероятности в обоих случаях объективно одинаковы.

Парадокс Эллсберга показывает, что люди не просто максимизируют ожидаемую полезность, но также учитывают степень неопределённости, связанную с каждой альтернативой, и предпочитают ситуации, где неопределённость меньше, даже если эта неопределённость не влияет на объективную вероятность выигрыша. Это явление получило название «неприятие неопределённости» или «эллсберговское неприятие риска», и оно было воспроизведено в сотнях экспериментов в разных культурах и с разными группами участников. Люди предпочитают ситуации, где они могут оценить вероятность исхода, даже если эта вероятность невысока, ситуациям, где вероятность неизвестна и они не могут её оценить. Это показывает, что для человека неопределённость сама по себе является отрицательным фактором, который снижает привлекательность альтернативы независимо от её объективных характеристик.

Оба парадокса — Аллэ и Эллсберга — демонстрируют, что человеческое принятие решений не соответствует нормативным моделям не из-за случайных ошибок, а из-за систематических паттернов, которые имеют свою внутреннюю логику. Люди придают особое значение гарантированным исходам, избегают ситуаций с неизвестной вероятностью, чувствительны к формулировкам и контексту, и все эти факторы влияют на их выборы так же сильно, как и объективные характеристики альтернатив. Это означает, что нормативная

модель, которая игнорирует эти факторы, является не просто неточной, а принципиально неполной, потому что она не учитывает важные аспекты человеческой психологии. Это особенно важно для психологической практики, где клиенты часто находятся в ситуациях, где неопределённость высока, а гарантии отсутствуют, и где их выборы зависят от этих психологических факторов.

Нарушения аксиом рациональности, продемонстрированные в парадоксах Аллэ и Элсберга, не являются единичными или случайными; они систематически воспроизводятся в экспериментальных исследованиях и были подтверждены в сотнях работ, проведённых в разных странах и с разными группами участников. Это означает, что эти нарушения не являются артефактом конкретной экспериментальной ситуации или культурной особенности; они отражают универсальные свойства человеческой психологии, которые действуют независимо от контекста. Люди во всех культурах демонстрируют те же паттерны выбора, что и участники оригинальных экспериментов Аллэ и Элсберга, и это делает нарушения аксиом рациональности эмпирическим фактом, который нельзя игнорировать или списывать на ошибки экспериментаторов.

Эти эмпирические данные имеют глубокие импликации для нормативных теорий принятия решений, потому что

они ставят под вопрос сам статус этих теорий как описания реального поведения человека. Если люди систематически нарушают аксиомы, которые считаются фундаментальными для рациональности, то нельзя утверждать, что нормативные модели описывают реальное поведение, даже если они остаются полезными как предписывающие модели для идеализированных агентов. Это различие между нормативными и дескриптивными моделями, которое было чётко сформулировано ещё фон Нейманом и Моргенштерном, становится особенно важным при переходе от экспериментальных ситуаций к реальным жизненным выборам. Нормативная модель может быть полезна как идеал, но она не может служить основой для понимания и прогнозирования реального поведения человека.

Для нашей работы эти нарушения аксиом рациональности имеют особое значение, потому что они показывают, что нормативные модели не могут быть использованы как инструмент для работы с ситуациями равновесного выбора. Если даже в простых экспериментальных ситуациях люди систематически нарушают аксиомы рациональности, то в сложных жизненных выборах эти нарушения будут ещё более выраженными и будут определять поведение человека в большей степени, чем рациональный расчёт. Это означает, что психолог, работающий с клиентом, оказавшимся в ситуации равновесного выбора, не может опереться на нормативные

модели, потому что эти модели не описывают реальное поведение и не дают критерия для выбора. Вместо этого психолог должен искать другие подходы, которые учитывают психологические факторы, влияющие на выбор.

Парадоксы Аллэ и Эллсберга также показывают, что человеческое принятие решений основано на эвристиках и интуитивных правилах, которые могут быть нерациональными с точки зрения нормативной модели, но которые имеют свою внутреннюю логику и могут быть изучены и поняты. Эти эвристики, такие как избегание потерь, чувствительность к формулировкам и неприятие неопределённости, являются частью эволюционно сформировавшейся когнитивной системы, которая позволяет человеку быстро и эффективно принимать решения в условиях неопределённости. Понимание этих эвристик является ключом к разработке альтернативных подходов к принятию решений, которые не пытаются имитировать рациональность, а работают с реальностью человеческого познания и поведения.

Таким образом, эмпирические нарушения аксиом рациональности, продемонстрированные в парадоксах Аллэ и Эллсберга, являются важным аргументом в пользу необходимости выхода за пределы нормативных моделей и разработки альтернативных подходов к принятию решений. Эти нарушения показывают, что нормативные модели не могут

служить основой для психологического консультирования в ситуациях равновесного выбора, потому что они не описывают реальное поведение и не дают критерия для выбора. Вместо этого психолог должен использовать подходы, которые учитывают психологические факторы, влияющие на выбор, и которые предлагают инструменты для работы с неопределённостью и амбивалентностью. Это подводит нас к следующему разделу, где мы рассмотрим пределы нормативных моделей применительно к жизненным выборам и обсудим, какие альтернативные подходы могут быть использованы в психологической практике.

Пределы нормативных моделей применительно к жизненным выборам

Экономические решения, такие как инвестиции, покупки или страховые выборы, имеют важную характеристику, которая делает их принципиально отличными от уникальных жизненных выборов, и эта характеристика — повторяемость и возможность калибровки на основе обратной связи. Когда человек принимает экономическое решение, он часто имеет возможность наблюдать его последствия, анализировать свои ошибки и корректировать своё поведение в будущем на основе этого анализа. Инвестор, который потерял деньги на одном активе, может продать его и купить другой, и этот процесс проб и ошибок позволяет ему постепенно улучшать

свои стратегии и приближаться к оптимальному поведению. Покупатель, который купил некачественный товар, может в следующий раз выбрать другой магазин или бренд, и этот опыт становится частью его базы знаний, которая помогает ему принимать лучшие решения в будущем. Эта повторяемость и возможность обучения делают экономические решения в принципе подходящими для применения нормативных моделей, которые предполагают, что человек может оценивать вероятности и полезности и делать выбор на основе этих оценок.

В отличие от экономических решений, уникальные жизненные выборы, такие как выбор партнёра, профессии, места жительства или репродуктивные решения, являются необратимыми и не имеют возможности калибровки. Когда человек выбирает партнёра, он не может «попробовать» несколько вариантов, как он мог бы попробовать несколько инвестиционных стратегий, и затем выбрать лучший на основе полученного опыта. Он делает выбор один раз, и последствия этого выбора длятся годами, а иногда и всей жизнью, и у него нет возможности вернуться и переиграть ситуацию. Точно так же, когда человек выбирает профессию, он инвестирует в неё годы обучения и опыта, и смена профессии связана с огромными затратами времени, энергии и ресурсов, которые делают её практически необратимой. Эта необратимость делает жизненные выборы принципиаль-

но отличными от экономических решений и ставит под вопрос применимость нормативных моделей, которые предполагают возможность повторения и обучения.

Важно понимать, что необратимость жизненных выборов не является просто внешним ограничением, которое можно игнорировать или преодолеть; она является фундаментальной характеристикой человеческого существования, которая определяет структуру нашего опыта и нашего принятия решений. Человек знает, что его выбор необратим, и это знание влияет на его поведение, делая его более осторожным, более тревожным и более склонным к амбивалентности, чем в ситуациях, где возможна коррекция. Этот факт, что мы выбираем один раз и навсегда, создаёт особое психологическое напряжение, которое не имеет аналога в экономических решениях и которое требует особого подхода, учитывающего уникальность и необратимость жизненных выборов. Нормативные модели, которые предполагают возможность повторения и калибровки, игнорируют это фундаментальное различие и тем самым становятся неприменимыми к тем ситуациям, которые являются центральными для психологической практики и человеческой жизни.

Необратимость жизненных выборов также порождает феномен, который можно назвать «экзистенциальной тяжестью решения», когда человек осознаёт, что его выбор не может

быть отменён или пересмотрен, и это осознание создаёт дополнительное давление и тревогу. В отличие от экономических решений, где ошибка может быть исправлена, жизненные выборы требуют от человека полной ответственности за последствия, и эта ответственность часто воспринимается как непомерно тяжёлая. Человек может долго колебаться, взвешивать все за и против, и всё равно чувствовать, что он не готов принять решение, потому что он боится последствий, которые будут длиться всю жизнь. Это экзистенциальное измерение выбора, которое является неотъемлемой частью человеческого опыта, полностью игнорируется нормативными моделями, которые рассматривают выбор как чисто когнитивный процесс, свободный от эмоциональных и экзистенциальных нагрузок.

Второе фундаментальное ограничение нормативных моделей, которое особенно важно для нашей работы, заключается в том, что они не дают никакого критерия для ситуаций, где ожидаемая полезность альтернатив объективно или субъективно равна. В таких ситуациях, которые являются фокусом нашего исследования, все альтернативы имеют одинаковую ожидаемую полезность, и нормативная модель не может предложить человеку способа выбрать одну из них. Это происходит потому, что нормативная модель предполагает, что альтернативы всегда можно упорядочить по ожидаемой полезности, и что всегда существует одна альтернати-

ва, которая максимизирует ожидаемую полезность. Однако в ситуациях равновесного выбора это предположение не выполняется, потому что ожидаемые полезности всех альтернатив равны, и модель не даёт никакого основания для предпочтения одной альтернативы другой.

Ситуация равновесного выбора может возникать как на объективном уровне, когда внешние условия таковы, что альтернативы действительно равны по всем измеримым параметрам, так и на субъективном уровне, когда человек воспринимает их как равные, даже если объективно они могут различаться. В обоих случаях нормативная модель оказывается бессильной, потому что она требует различения альтернатив по ожидаемой полезности, а в ситуации равенства это различение невозможно. Человек может попытаться привлечь дополнительные критерии, которые не были включены в первоначальную оценку, но это лишь демонстрирует, что исходный набор критериев был недостаточным, и что модель не может дать окончательного ответа. В конечном счёте, нормативная модель может лишь указать на равенство альтернатив, но не может помочь человеку выйти из этого равенства и принять решение.

Субъективное равенство альтернатив является особенно сложным случаем, потому что оно может возникать даже тогда, когда объективно альтернативы различаются, но чело-

век не может оценить эти различия или не придаёт им значения. Например, человек может считать две работы одинаково привлекательными, потому что он не знает, какие факторы будут для него важны в долгосрочной перспективе, или потому что он переоценивает одни факторы и недооценивает другие. В этом случае нормативная модель также оказывается бессильной, потому что она не может скорректировать субъективные оценки человека и предложить ему объективный критерий для выбора. Она может лишь констатировать, что с точки зрения субъективных оценок альтернативы равны, и что человек должен либо изменить свои оценки, либо принять решение каким-то другим способом.

Объективное равенство альтернатив также не решается нормативными моделями, потому что в реальных жизненных ситуациях объективное равенство часто является результатом неполноты информации или недостаточной аналитической способности человека. Альтернативы могут казаться равными, потому что человек не может оценить их различия, но на самом деле они могут существенно различаться по факторам, которые выходят за рамки модели ожидаемой полезности. Нормативная модель не может помочь человеку обнаружить эти скрытые различия, потому что она ограничена теми факторами, которые были включены в модель, и не может учесть факторы, которые не были включены. Это означает, что нормативная модель не только не даёт

критерия для выбора в ситуации равенства, но и может упускать важные различия, которые на самом деле существуют.

Практический вывод из этих ограничений нормативных моделей является прямым и недвусмысленным: психолог, работающий с клиентом, который оказался в ситуации равновесного выбора, не может опереться на нормативные модели для помощи клиенту в принятии решения. Если клиент застрял между двумя равными альтернативами, нормативные модели не дадут психологу никакого инструмента, который позволил бы ему помочь клиенту сдвинуться с мёртвой точки и сделать выбор. Психолог не может сказать клиенту: «Вычисли ожидаемую полезность каждой альтернативы и выбери ту, у которой она выше», потому что в ситуации равенства ожидаемые полезности одинаковы, и этот совет не даёт клиенту никакой новой информации. Психолог также не может сказать клиенту: «Измени свои субъективные вероятности так, чтобы одна альтернатива стала более предпочтительной», потому что это будет означать произвольное изменение оценок, которое не имеет эмпирического обоснования.

Более того, попытка применить нормативные модели к ситуации равновесного выбора может даже навредить клиенту, создавая у него иллюзию, что существует объективный критерий, который может разрешить его дилемму, и что он

просто недостаточно старался, чтобы его найти. Клиент может начать бесконечный анализ, пытаясь вычислить ожидаемые полезности и субъективные вероятности, но этот анализ не приведёт его к решению, а только усилит его тревогу и чувство беспомощности. Вместо того чтобы помочь клиенту, нормативная модель может усугубить его состояние, создавая дополнительное давление и усиливая ощущение, что он неспособен принять рациональное решение. Это делает нормативные модели не просто бесполезными, но потенциально вредными в ситуациях равновесного выбора.

В некоторых случаях психолог может попытаться использовать нормативные модели для структурирования процесса консультирования, помогая клиенту оценить вероятности и полезности различных исходов и прийти к взвешенному решению. Однако даже в этом случае нормативная модель не даёт окончательного ответа, потому что она не решает проблему равенства альтернатив, когда вероятности и полезности оказываются сбалансированными. Клиент может пройти через весь процесс оценки и вычисления, но оказаться в той же точке, где он начал, с тем же чувством амбивалентности и неопределённости. Это подрывает доверие клиента к терапевтическому процессу и к психологу, который не может предложить ему инструмента для разрешения его дилеммы.

Это не означает, что нормативные модели бесполезны для

психологической практики вообще — они могут быть полезны в других ситуациях, где альтернативы различаются по ожидаемой полезности, и где есть возможность калибровки вероятностей и полезностей. Однако в ситуациях равновесного выбора, которые являются центральными для нашей работы, нормативные модели не дают практического решения и не могут служить основой для консультирования. Это создаёт теоретический вакуум, который требует заполнения, и именно этот вакуум мы намерены заполнить с помощью предложенного конструкта АтмаКараки. В отличие от нормативных моделей, АтмаКарака не претендует на то, чтобы описывать рациональный выбор, и не требует калибровки вероятностей и полезностей. Она предлагает иной подход, основанный на формальных индексах, которые могут дать человеку точку опоры в ситуации, где рациональный анализ бессилен.

Важно подчеркнуть, что наша критика нормативных моделей не является тотальным отрицанием их ценности или значимости. Мы признаём, что нормативные модели являются важным теоретическим достижением, которое позволило формализовать процесс принятия решений и создать язык для описания рационального поведения. Мы также признаём, что нормативные модели могут быть полезны в определённых ситуациях, особенно в экономических и статистических контекстах, где есть повторяемость и возмож-

ность калибровки. Однако мы утверждаем, что нормативные модели имеют серьёзные ограничения, которые делают их неприменимыми к уникальным жизненным выборам, и что эти ограничения не могут быть преодолены простыми модификациями или дополнениями. Для ситуаций равновесного выбора необходим принципиально иной подход, который не пытается имитировать рациональность, а работает с реальностью человеческого опыта и психологии.

Это приводит нас к необходимости пересмотреть саму парадигму принятия решений и выйти за пределы нормативного подхода, который доминировал в науке на протяжении десятилетий. Мы предлагаем не отвергать нормативные модели, а дополнить их другими подходами, которые учитывают уникальность и необратимость жизненных выборов, а также психологические факторы, которые влияют на принятие решений. Таким подходом является конструкт АтмаКараки, который мы подробно рассмотрим в следующей части нашей работы, где мы перейдём от критики нормативных моделей к теоретическому конструированию альтернативного инструмента для работы с равновесным выбором. Этот конструкт не заменяет нормативные модели, но предлагает дополнительный критерий, который может быть использован в ситуациях, где нормативные модели бессильны.

Подводя итоги главы, мы можем констатировать, что

нормативные теории принятия решений, при всей их теоретической значимости и математической красоте, имеют серьёзные ограничения, которые делают их неприменимыми к ситуациям равновесного выбора. Классическая модель ожидаемой полезности фон Неймана и Моргенштерна предполагает, что человек способен оценивать вероятности исходов и их полезности, но это предположение не выполняется в уникальных жизненных выборах, где нет повторяемости и статистической базы для калибровки. Теория субъективной ожидаемой полезности Сэвиджа пытается преодолеть это ограничение, вводя субъективные вероятности, но эти вероятности не имеют эмпирической основы и становятся произвольными в ситуациях, где у человека нет прошлого опыта. Эмпирические нарушения аксиом рациональности, продемонстрированные в парадоксах Аллэ и Эллсберга, показывают, что люди систематически выбирают вопреки нормативным моделям, и эти нарушения не являются случайными ошибками, а отражают фундаментальные особенности человеческой психологии.

Мы показали, что экономические решения, для которых нормативные модели были разработаны, имеют характеристики повторяемости и возможности калибровки, которые отсутствуют в уникальных жизненных выборах, таких как выбор партнёра, профессии или места жительства. Эти жизненные выборы являются необратимыми и не имеют воз-

возможности обучения на основе обратной связи, что делает их принципиально отличными от экономических решений и ставит под вопрос применимость нормативных моделей к этим ситуациям. Мы также показали, что нормативные модели не дают никакого критерия для ситуаций, где ожидаемая полезность альтернатив объективно или субъективно равна, и что в таких ситуациях они оказываются бессильными и не могут помочь человеку принять решение. Это создаёт теоретический вакуум, который требует заполнения, и подводит нас к необходимости поиска альтернативных подходов к принятию решений в условиях равновесного выбора.

Парадоксы Аллэ и Эллсберга продемонстрировали, что человеческое принятие решений основано на эвристиках и интуитивных правилах, которые могут быть нерациональными с точки зрения нормативной модели, но которые имеют свою внутреннюю логику и могут быть изучены и поняты. Эти эвристики, такие как избегание потерь, чувствительность к формулировкам и неприятие неопределённости, являются частью эволюционно сформировавшейся когнитивной системы, которая позволяет человеку быстро и эффективно принимать решения в условиях неопределённости. Понимание этих эвристик является ключом к разработке альтернативных подходов к принятию решений, которые не пытаются имитировать рациональность, а работают с реальностью человеческого познания и поведения. Это пони-

мание также подчёркивает, что нормативные модели не могут служить основой для психологического консультирования, потому что они игнорируют эти фундаментальные аспекты человеческой психологии.

Практический вывод из нашего анализа является ясным и недвусмысленным: психолог не может опереться на нормативные модели, когда клиент застревает между двумя равными вариантами, и должен искать другие подходы, которые учитывают психологические факторы, влияющие на выбор. Это не означает, что нормативные модели должны быть полностью отвергнуты, но означает, что они должны быть дополнены другими инструментами, которые работают в ситуациях, где рациональный анализ бессилён. Таким инструментом, который мы предлагаем в данной книге, является конструкт АتماКараки, который переводится из астрологической традиции Джйотиш в психологическую переменную на принципах номотетического подхода. АتماКарака не претендует на то, чтобы описывать рациональный выбор, и не требует калибровки вероятностей и полезностей, но предлагает формальный индекс, который может служить вероятностным компасом в ситуациях равновесного выбора.

В рамках данной главы мы завершили критический анализ нормативных моделей принятия решений и показали их фундаментальные ограничения применительно к уникаль-

ным жизненным выбором. Мы рассмотрели три основных подхода — модель ожидаемой полезности, теорию субъективной ожидаемой полезности и эмпирические нарушения аксиом рациональности — и показали, что все они не дают критерия для ситуаций, где альтернативы объективно или субъективно равны. Мы также обсудили различия между экономическими и жизненными выборами и показали, что необратимость и уникальность жизненных выборов делают нормативные модели неприменимыми к этим ситуациям. Этот анализ является необходимым фундаментом для дальнейшей работы, в которой мы перейдём к рассмотрению альтернативных подходов, способных заполнить теоретический вакуум, оставленный нормативными моделями.

Дескриптивные теории принятия решений: как люди выбирают на самом деле

Нормативные теории принятия решений предлагают формальные модели того, как человек должен выбирать, если он действует рационально и стремится максимизировать свою полезность. Однако эти модели сталкиваются с серьёзными ограничениями при попытке применить их к реальному человеческому поведению, особенно в ситуациях уникальных жизненных выборов, где альтернативы объективно или субъективно равны. Эмпирические исследования, включая классические парадоксы Аллэ и Эллсберга, продемонстрировали, что люди систематически нарушают аксиомы рациональности, и эти нарушения не являются случайными ошибками, а отражают фундаментальные особенности человеческой психологии. Это привело к необходимости разработки дескриптивных теорий, которые не предписывают, как человек должен выбирать, а описывают, как он выбирает на самом деле, учитывая когнитивные ограничения, эмоциональные факторы и эвристики, которые влияют на процесс принятия решений. В этой части мы переходим к рассмотрению таких дескриптивных теорий, начиная с теории перспектив Канемана и Тверски, которая стала наиболее влиятельной

альтернативой нормативным моделям.

В отличие от нормативных моделей, которые исходят из предположения о неограниченной рациональности человека, дескриптивные теории признают, что человеческое принятие решений ограничено когнитивными ресурсами, временем и доступной информацией. Люди не могут оценить все возможные исходы и их вероятности, они не могут вычислить ожидаемую полезность каждой альтернативы с достаточной точностью, и они не могут следовать аксиомам рациональности даже тогда, когда понимают их логику. Вместо этого люди используют эвристики — упрощённые правила принятия решений, которые позволяют им быстро и эффективно справляться с неопределённостью, но которые также приводят к систематическим ошибкам и смещениям. Понимание этих эвристик и смещений является ключевым для дескриптивного подхода, который стремится не исправлять человеческую иррациональность, а описывать её и объяснять её механизмы.

Теория перспектив, разработанная Даниэлем Канеманом и Амосом Тверски, является наиболее известной и влиятельной дескриптивной теорией принятия решений, которая предложила альтернативу модели ожидаемой полезности. В отличие от нормативных моделей, теория перспектив не предполагает, что человек оценивает абсолютные величини-

ны полезности и вероятности; вместо этого она утверждает, что люди оценивают исходы как выигрыши и потери относительно некоторой точки отсчёта, которая может меняться в зависимости от контекста. Эта точка отсчёта, или референсная точка, определяет, что человек воспринимает как выигрыш, а что как потерю, и его оценки зависят от того, находится ли он в области выигрышей или потерь. Это фундаментальное отличие от нормативных моделей, которые предполагают, что полезность исхода является абсолютной величиной, независимой от контекста.

Теория перспектив также вводит понятие асимметричной функции ценности, которая описывает, как люди оценивают выигрыши и потери относительно точки отсчёта. Функция ценности в теории перспектив является выпуклой для потерь и вогнутой для выигрышей, что означает, что человек более чувствителен к изменениям в области потерь, чем к изменениям в области выигрышей. Это явление, известное как неприятие потерь, означает, что потеря определённой суммы воспринимается как более болезненная, чем выигрыш той же суммы воспринимается как приятный. Это асимметричное восприятие выигрышей и потерь имеет важные последствия для принятия решений, потому что оно делает людей более склонными к риску в области потерь и более избегающими риска в области выигрышей. Это объясняет многие поведенческие феномены, которые не могут быть объяснены

нормативными моделями.

Кроме того, теория перспектив предлагает нелинейную функцию веса вероятностей, которая описывает, как люди субъективно оценивают вероятности исходов. В отличие от нормативных моделей, которые предполагают, что вероятность оценивается объективно, теория перспектив утверждает, что люди переоценивают малые вероятности и недооценивают средние и высокие вероятности. Это означает, что люди склонны переоценивать вероятность редких, но эмоционально значимых событий, таких как выигрыш в лотерее или катастрофа, и недооценивать вероятность более частых, но обыденных событий. Это явление объясняет, почему люди покупают страховку от редких катастроф и одновременно играют в лотереи, несмотря на то, что объективная вероятность выигрыша крайне мала. Нелинейная функция веса вероятностей является ещё одним ключевым отличием теории перспектив от нормативных моделей.

Однако теория перспектив, при всей её объяснительной силе, имеет важное ограничение, которое делает её неприменимой к ситуациям равновесного выбора, которые являются фокусом нашей работы. Теория перспектив описывает выбор в условиях риска, когда человек выбирает между альтернативами с известными вероятностями исходов, и она успешно объясняет многие эмпирические феномены, такие

как неприятие потерь и переоценка малых вероятностей. Однако теория перспектив не даёт критерия для выбора между альтернативами с равной ожидаемой ценностью, потому что в таких случаях функция ценности и функция веса вероятностей не могут различить альтернативы. Если две альтернативы имеют одинаковую субъективную ожидаемую ценность, то теория перспектив, как и нормативные модели, оказывается бессильной и не может предложить человеку способа выбрать одну из них.

Это ограничение теории перспектив является прямым продолжением ограничений нормативных моделей, и оно показывает, что даже наиболее продвинутые дескриптивные теории не решают проблему равновесного выбора. Теория перспектив может описать, как люди выбирают в условиях риска, но она не может помочь человеку, который застрял между двумя равными альтернативами и нуждается в критерии для принятия решения. Это означает, что дескриптивные теории, как и нормативные, не могут служить основой для психологического консультирования в ситуациях равновесного выбора, и что необходим принципиально иной подход к этой проблеме. Именно этот теоретический разрыв мы намерены заполнить с помощью конструкта АтмаКараки, который предлагает формальный индекс для работы с ситуациями равновесного выбора.

В следующих разделах мы рассмотрим другие дескриптивные теории, включая теорию регуляции сожаления и эвристики и смещения, чтобы показать, что ни одна из них не решает проблему равновесного выбора. Мы также обсудим, как эти теории описывают поведение человека в ситуациях выбора, и покажем, что все они, при всей их эмпирической обоснованности, оставляют теоретический вакуум, который требует заполнения. Это подведёт нас к необходимости введения нового конструкта, который будет основан на формальных индексах и сможет служить вероятностным компасом в ситуациях, где альтернативы равны. Этот конструкт, АтмаКарака, будет подробно описан в следующей части нашей работы.

Теория перспектив

Теория перспектив, разработанная Даниэлем Канеманом и Амосом Тверски, представляет собой наиболее значимый и влиятельный дескриптивный подход к принятию решений, который изменил понимание того, как люди выбирают в условиях риска и неопределённости. В отличие от нормативных моделей, которые предполагают, что человек оценивает абсолютные величины полезности и вероятности, теория перспектив утверждает, что люди оценивают исходы не как абсолютные величины, а как выигрыши и потери относительно некоторой точки отсчёта, которая может меняться

в зависимости от контекста и от того, как ситуация представлена. Эта точка отсчёта, или референсная точка, является субъективной и может быть связана с текущим состоянием человека, с его ожиданиями, с социальными нормами или с другими факторами, которые определяют, что человек воспринимает как выигрыш, а что как потерю. Это фундаментальное отличие от нормативных моделей, которые предполагают, что полезность исхода является абсолютной величиной, независимой от контекста, и которые не учитывают, что один и тот же исход может быть оценён по-разному в зависимости от того, как он представлен.

Референсная точка является ключевым понятием теории перспектив, потому что она определяет, как человек оценивает исходы и какие решения он принимает на основе этих оценок. Если человек находится выше своей референсной точки, он воспринимает исходы как выигрыши, и его поведение становится более избегающим риска, потому что он хочет сохранить свои приобретения. Если человек находится ниже своей референсной точки, он воспринимает исходы как потери, и его поведение становится более склонным к риску, потому что он хочет избежать потерь или вернуться к своей референсной точке. Эта зависимость от референсной точки объясняет многие поведенческие феномены, которые не могут быть объяснены нормативными моделями, такие как эффект владения, когда человек переоценивает то, чем он вла-

деет, просто потому что это его. Референсная точка также объясняет, почему люди по-разному реагируют на одни и те же ситуации в зависимости от того, как они представлены, и почему формулировка задачи может систематически влиять на выбор.

Функция ценности в теории перспектив является асимметричной, и эта асимметрия отражает фундаментальную особенность человеческой психологии, которая известна как неприятие потерь. Согласно этой функции, потери ощущаются человеком значительно сильнее, чем выигрыши того же размера, и это означает, что потеря ста рублей воспринимается как более болезненная, чем выигрыш ста рублей воспринимается как приятный. Эта асимметрия имеет глубокие эволюционные корни, потому что для выживания организма было важнее избегать потерь, чем стремиться к приобретениям, и эта эволюционная адаптация сохранилась в современной человеческой психологии. Неприятие потерь проявляется в различных поведенческих феноменах, таких как нежелание продавать активы, которые упали в цене, или готовность рисковать больше, чтобы избежать гарантированной потери, и эти феномены не могут быть объяснены нормативными моделями, которые предполагают симметричное отношение к выигрышам и потерям. Неприятие потерь является одним из наиболее надёжных и воспроизводимых эффектов в психологии принятия решений, и оно было под-

тверждено в сотнях экспериментов в разных культурах.

Асимметрия функции ценности также объясняет, почему люди демонстрируют различные уровни принятия риска в зависимости от того, находятся ли они в области выигрышей или в области потерь. В области выигрышей, где человек оценивает исходы как приобретения, функция ценности является вогнутой, что означает убывающую чувствительность к увеличению выигрыша, и люди становятся более избегающими риска, предпочитая гарантированный выигрыш лотерее с более высокой ожидаемой ценностью. В области потерь, где человек оценивает исходы как утраты, функция ценности является выпуклой, что означает возрастающую чувствительность к увеличению потерь, и люди становятся более склонными к риску, предпочитая лотерею с возможностью избежать потерь гарантированной потере. Это объясняет многие поведенческие феномены, такие как эффект рефрейминга, когда один и тот же выбор может быть представлен как выигрыш или как потеря, и это представление систематически влияет на решение человека.

Функция веса вероятностей в теории перспектив также является нелинейной, и это означает, что люди оценивают вероятности исходов не объективно, а субъективно, с систематическими искажениями. Согласно этой функции, люди переоценивают малые вероятности, то есть они придают

большее значение редким событиям, чем их объективная вероятность, и недооценивают средние и высокие вероятности, то есть они придают меньшее значение частым событиям, чем их объективная вероятность. Это явление объясняет, почему люди покупают страховку от редких катастроф, таких как землетрясения или наводнения, несмотря на то, что вероятность этих событий крайне мала, и почему они играют в лотереи, несмотря на то, что вероятность выигрыша исчезающе мала. Переоценка малых вероятностей и недооценка средних и высоких вероятностей являются систематическими и воспроизводимыми феноменами, которые были подтверждены в сотнях экспериментальных исследований.

Нелинейность функции веса вероятностей также объясняет, почему люди иногда принимают решения, которые кажутся иррациональными с точки зрения нормативных моделей, но которые имеют свою внутреннюю логику с точки зрения теории перспектив. Например, человек может одновременно покупать страховку и играть в лотерею, что кажется противоречивым, потому что в одном случае он платит, чтобы избежать риска, а в другом платит, чтобы рискнуть. Теория перспектив объясняет это тем, что в случае страховки человек переоценивает малую вероятность катастрофы, а в случае лотереи человек переоценивает малую вероятность крупного выигрыша, и оба этих решения являются следствием нелинейности функции веса вероятностей. Это показы-

вает, что теория перспектив способна объяснить поведенческие феномены, которые не могут быть объяснены нормативными моделями.

Эмпирические исследования подтвердили основные положения теории перспектив в различных контекстах и на разных популяциях, что делает её одной из наиболее обоснованных дескриптивных теорий принятия решений. Эксперименты Канемана и Тверски, а также многочисленные последующие исследования, показали, что неприятие потерь и нелинейная функция веса вероятностей являются универсальными характеристиками человеческого познания, которые проявляются независимо от культурного контекста и уровня образования. Эти феномены были воспроизведены в лабораторных условиях, в полевых исследованиях и в реальных жизненных ситуациях, что подтверждает их надёжность и значимость. Теория перспектив стала основой для развития поведенческой экономики и оказала значительное влияние на многие области, включая маркетинг, финансы и государственную политику.

Однако, при всей своей объяснительной силе и эмпирической обоснованности, теория перспектив имеет важное ограничение, которое делает её неприменимой к ситуациям равновесного выбора, которые являются фокусом нашей работы. Теория перспектив описывает выбор в условиях риска,

где человек выбирает между альтернативами с известными вероятностями исходов, и она успешно объясняет многие эмпирические феномены, такие как неприятие потерь и переоценка малых вероятностей. Однако теория перспектив не даёт критерия для выбора между альтернативами с равной ожидаемой ценностью, потому что в таких случаях функция ценности и функция веса вероятностей не могут различить альтернативы. Если две альтернативы имеют одинаковую субъективную ожидаемую ценность, то теория перспектив, как и нормативные модели, оказывается бессильной и не может предложить человеку способа выбрать одну из них.

Это ограничение теории перспектив является не случайным недостатком, а логическим следствием её структуры, которая ориентирована на описание выбора в условиях риска, а не на решение проблемы равновесного выбора. Теория перспектив была разработана для того, чтобы объяснить, почему люди систематически нарушают аксиомы нормативных моделей в экспериментальных ситуациях с известными вероятностями, и она успешно справляется с этой задачей. Однако она не была предназначена для того, чтобы давать критерий для выбора в ситуациях, где альтернативы объективно или субъективно равны, и она не предлагает такого критерия. Это означает, что теория перспектив не может служить основой для психологического консультирования в ситуациях равновесного выбора, потому что она не даёт клиенту и

психологу никакой точки опоры для принятия решения.

Более того, теория перспектив, как и нормативные модели, может даже усугубить проблему равновесного выбора, создавая у человека иллюзию, что существует какой-то объективный критерий, который может разрешить его дилемму. Человек может попытаться применить теорию перспектив к своей ситуации, оценивая выигрыши и потери относительно своей референсной точки и взвешивая вероятности исходов, но если альтернативы равны, этот анализ не приведёт его к решению. Вместо того чтобы помочь человеку, теория перспектив может усилить его тревогу и чувство беспомощности, потому что она предлагает инструмент, который не работает в его ситуации. Это делает теорию перспектив, при всей её ценности для описания поведения в условиях риска, неприменимой к тем ситуациям, которые являются центральными для психологической практики.

Теория перспектив также не учитывает уникальность и необратимость жизненных выборов, которые являются ключевыми характеристиками ситуаций равновесного выбора. В отличие от экспериментальных ситуаций, где человек делает выбор между лотереями с известными вероятностями, жизненные выборы являются уникальными и необратимыми, и человек не может проверить свои решения на практике и скорректировать их на основе обратной связи. Теория пер-

спектив, как и нормативные модели, предполагает, что человек может оценивать вероятности исходов, но в уникальных жизненных выборах эти вероятности неизвестны и не могут быть оценены. Это означает, что теория перспектив, даже в её расширенной форме, не может быть применена к ситуациям равновесного выбора, потому что она требует того, чего у человека нет — знания вероятностей исходов.

В конечном счёте, теория перспектив, при всех её достоинствах, не решает проблему равновесного выбора, которая является центральной для нашей работы. Она описывает, как люди выбирают в условиях риска, но она не даёт критерия для выбора между альтернативами с равной ожидаемой ценностью, и она не предлагает инструмента для работы с уникальными и необратимыми жизненными выборами. Это означает, что теория перспектив, как и нормативные модели, не может служить основой для психологического консультирования в ситуациях равновесного выбора, и что необходим принципиально иной подход к этой проблеме. В следующем разделе мы рассмотрим теорию регуляции сожаления, которая пытается учесть ещё один важный фактор, влияющий на принятие решений, и покажем, что и эта теория не решает проблему равновесного выбора.

Теория регуляции сожаления

Теория регуляции сожаления, разработанная Беллом, Лумсом и Сагденом, представляет собой важное дополнение к дескриптивным теориям принятия решений, которое учитывает ещё один ключевой фактор, влияющий на человеческий выбор — ожидаемое сожаление. В отличие от нормативных моделей и даже от теории перспектив, которые фокусируются на полезности исходов и их вероятностях, теория регуляции сожаления утверждает, что выбор человека определяется не только ожидаемой полезностью альтернативы, но и ожидаемым сожалением, которое возникает при сравнении исхода выбранной альтернативы с тем, что могло бы быть, если бы человек выбрал другую альтернативу. Это означает, что человек не просто оценивает, что он получит в результате своего выбора, но и представляет, что он мог бы получить, если бы выбрал иначе, и это сравнение влияет на его решение. Сожаление является негативной эмоцией, которая возникает, когда человек осознаёт, что его решение привело к худшему исходу, чем тот, который он мог бы получить при другом выборе, и эта эмоция может быть настолько сильной, что человек избегает выбора, который может привести к сожалению, даже если этот выбор объективно имеет более высокую ожидаемую полезность.

Сожаление как эмоция имеет важное эволюционное значение, потому что оно позволяет человеку учиться на своих ошибках и корректировать своё поведение в будущем, чтобы избегать ситуаций, которые привели к негативным последствиям. Когда человек испытывает сожаление, он переживает негативное эмоциональное состояние, которое мотивирует его не повторять свои ошибки и искать более удачные стратегии принятия решений. Однако в ситуациях выбора сожаление может также играть дезадаптивную роль, потому что человек может избегать выбора, который может привести к сожалению, даже если этот выбор объективно является лучшим. Это явление, известное как «неприятие сожаления», может приводить к тому, что человек выбирает более безопасные, но менее оптимальные альтернативы, чтобы избежать риска сожалеть о своём решении в будущем. Таким образом, ожидаемое сожаление становится важным фактором, который влияет на принятие решений наряду с ожидаемой полезностью.

Теория регуляции сожаления формализует эту интуицию, вводя функцию сожаления, которая описывает, как человек оценивает разницу между исходом выбранной альтернативы и тем, что могло бы быть при другом выборе. Согласно этой теории, полезность альтернативы не является абсолютной величиной, а зависит от сравнения с другими альтернативами, и человек выбирает ту альтернативу, которая макси-

мизирует не просто ожидаемую полезность, но комбинацию ожидаемой полезности и ожидаемого сожаления. Это означает, что человек может отказаться от альтернативы с более высокой ожидаемой полезностью, если она связана с более высоким ожидаемым сожалением, и выбрать альтернативу с более низкой ожидаемой полезностью, но с меньшим ожидаемым сожалением. Это объясняет многие поведенческие феномены, которые не могут быть объяснены нормативными моделями или даже теорией перспектив, такие как избегание выбора в ситуациях высокой неопределённости или предпочтение знакомых альтернатив незнакомым.

Одним из ключевых вкладов теории регуляции сожаления является то, что она объясняет, почему люди часто избегают выбора в ситуациях, где все альтернативы имеют как преимущества, так и недостатки, и где любой выбор может привести к сожалению. В таких ситуациях человек может предвидеть, что независимо от того, какую альтернативу он выберет, он будет сожалеть о том, что не выбрал другую, потому что каждая альтернатива имеет свои сильные и слабые стороны. Это предвосхищение сожаления может приводить к параличу выбора, когда человек не может принять решение и застревает в состоянии амбивалентности. Теория регуляции сожаления предлагает формальное объяснение этого феномена, показывая, что паралич выбора является не просто психологической слабостью, а логическим следстви-

ем структуры ситуации, где ожидаемое сожаление по альтернативам уравнивается.

Люди предвосхищают сожаление и активно избегают выбора, который может привести к сильному сожалению в будущем, и это предвосхищение сожаления становится мощным мотивационным фактором, влияющим на принятие решений. Человек может отказаться от выбора, который объективно является лучшим, если он предвидит, что в случае неудачи он будет сильно сожалеть о своём решении, и вместо этого выбрать более безопасную альтернативу, даже если она принесёт меньшую пользу. Это явление особенно выражено в ситуациях, где последствия выбора являются значимыми и необратимыми, таких как выбор партнёра, профессии или места жительства, где сожаление о неправильном выборе может длиться годами. Таким образом, предвосхищение сожаления становится не просто эмоциональным фоном принятия решений, а активным фактором, который определяет, какую альтернативу выберет человек и будет ли он вообще готов сделать выбор.

Однако теория регуляции сожаления сталкивается с серьёзной проблемой в ситуациях, где ожидаемое сожаление по альтернативам уравнивается, и эта проблема является ключевым ограничением данной теории. Если ожидаемое сожаление одинаково для всех альтернатив, то теория не да-

ёт никакого предсказания относительно того, какую альтернативу должен выбрать человек, потому что все альтернативы имеют одинаковый уровень ожидаемого сожаления и одинаковую ожидаемую полезность. В такой ситуации теория регуляции сожаления, как и другие дескриптивные теории, оказывается бессильной и не может предложить человеку критерия для принятия решения. Это означает, что теория регуляции сожаления не может помочь человеку, который оказался в ситуации, где любые альтернативы приведут к одинаковому уровню сожаления, и где он не может использовать предвосхищение сожаления как критерий для выбора.

Более того, в ситуациях, где ожидаемое сожаление по альтернативам уравнивается, теория регуляции сожаления предсказывает паралич выбора, но не предлагает способа его разрешения. Человек, оказавшийся в такой ситуации, будет испытывать сильное напряжение, потому что любой выбор приведёт к сожалению, и он не может выбрать ни одну из альтернатив, не испытывая негативных эмоций. Теория регуляции сожаления описывает этот паралич и объясняет его механизмы, но она не предлагает инструмента, который позволил бы человеку преодолеть этот паралич и принять решение. Это означает, что теория регуляции сожаления, при всей её объяснительной силе, не может служить основой для практической работы с клиентами, оказавшимися в ситуа-

ции равновесного выбора, потому что она не даёт способа разрешить паралич, который сама же и предсказывает.

Паралич выбора, предсказываемый теорией регуляции сожаления, особенно выражен в ситуациях, где альтернативы являются значимыми и необратимыми, и где последствия выбора будут длиться долгое время. В таких ситуациях человек может застрять в состоянии амбивалентности, когда он не может принять решение и продолжает анализировать альтернативы, надеясь найти критерий, который позволит ему выбрать одну из них. Однако теория регуляции сожаления не даёт такого критерия, потому что она предполагает, что выбор определяется сравнением ожидаемого сожаления, а в ситуации уравнивания сожаления это сравнение не даёт результата. Это оставляет человека без инструмента для принятия решения и может приводить к длительному страданию и психологическому дискомфорту.

Теория регуляции сожаления также не учитывает возможность того, что человек может изменить свою оценку сожаления или пересмотреть свои предпочтения в процессе принятия решения. В реальной жизни человек не является пассивным наблюдателем, который просто сравнивает ожидаемое сожаление по альтернативам, а активно взаимодействует с ситуацией, может пересматривать свои цели и ценности, может искать новую информацию и может менять свои

оценки по мере того, как он продвигается в процессе выбора. Теория регуляции сожаления не учитывает эту динамику и предлагает статичную модель, которая не отражает сложность реального процесса принятия решений. Это ограничение делает теорию регуляции сожаления ещё менее применимой к ситуациям равновесного выбора.

Важно отметить, что теория регуляции сожаления, как и теория перспектив, была разработана для описания поведения в экспериментальных ситуациях с известными вероятностями исходов, и она не была предназначена для применения к уникальным жизненным выборам, где вероятности неизвестны и не могут быть оценены. В таких ситуациях ожидаемое сожаление не может быть вычислено с какой-либо точностью, потому что человек не знает, каким был бы исход его выбора, если бы он выбрал другую альтернативу, и не может сравнить фактический исход с гипотетическим. Это означает, что теория регуляции сожаления не может быть применена к уникальным жизненным выборам, потому что она требует информации, которая недоступна в этих ситуациях, и её предсказания становятся спекулятивными и ненадёжными.

В конечном счёте, теория регуляции сожаления, при всей её ценности для описания поведения в условиях риска, не даёт критерия для выбора между альтернативами с равной

ожидаемой полезностью и равным ожидаемым сожалением, и не предлагает способа разрешения паралича выбора, который возникает в таких ситуациях. Она описывает, как люди переживают выбор и как они избегают сожаления, но она не даёт им инструмента для принятия решения, когда все альтернативы равны. Это ограничение является общим для всех дескриптивных теорий, и оно подчёркивает необходимость разработки нового конструкта, который мог бы заполнить этот теоретический вакуум и предложить практический инструмент для работы с ситуациями равновесного выбора. Без такого конструкта психолог, работающий с клиентом, оказавшимся в ситуации равновесного выбора, остаётся без инструментов и не может помочь клиенту преодолеть паралич и принять решение.

Эвристики и смещения: обзор

Эвристика доступности является одной из наиболее изученных когнитивных стратегий, которую люди используют для оценки вероятности событий в условиях неопределённости. Согласно этой эвристике, человек оценивает вероятность события не на основе объективных статистических данных, а на основе того, насколько легко и быстро ему приходят на ум примеры этого события из его памяти или воображения. Если человек может легко вспомнить несколько случаев, когда событие происходило, он склонен переоцени-

вать его вероятность, даже если объективно это событие является редким. Например, человек может переоценивать вероятность авиакатастрофы, потому что новости о них широко освещаются и легко приходят на ум, в то время как вероятность автомобильной аварии, которая объективно выше, может недооцениваться, потому что она не так часто становится предметом обсуждения. Эта эвристика объясняет, почему медийное освещение редких, но драматических событий может систематически исказить восприятие риска у широкой публики.

Эвристика доступности также объясняет, почему люди переоценивают вероятность событий, которые произошли с ними лично или с их близкими, потому что эти события являются более доступными в памяти и легче вызываются в сознании. Человек, который недавно пережил ограбление, будет переоценивать вероятность того, что его ограбят снова, даже если статистические данные показывают, что эта вероятность не изменилась. Точно так же человек, который слышал от друга о неудачном опыте инвестирования, будет оценивать риск инвестиций как более высокий, чем он есть на самом деле, потому что этот пример легко приходит на ум. Это означает, что эвристика доступности делает оценки вероятностей систематически смещёнными в сторону эмоционально заряженных и запоминающихся событий, что может приводить к неоптимальным решениям.

Эвристика репрезентативности представляет собой ещё одну важную когнитивную стратегию, которую люди используют для оценки вероятности событий, и она основана на оценке степени сходства события с некоторым прототипом или категорией. Согласно этой эвристике, человек оценивает вероятность того, что объект принадлежит к определённой категории, на основе того, насколько этот объект похож на типичный представитель этой категории, игнорируя при этом базовые частоты, то есть объективные статистические данные о распространённости категории в популяции. Например, человек может оценивать вероятность того, что незнакомец является профессором, на основе того, насколько он соответствует стереотипному образу профессора, и игнорировать тот факт, что профессоров в популяции значительно меньше, чем людей других профессий. Это приводит к систематическим ошибкам в оценке вероятностей, которые могут быть особенно значимыми в ситуациях принятия решений.

Эвристика репрезентативности также проявляется в так называемом «заблуждении игрока», когда люди ожидают, что после серии однотипных событий вероятность противоположного события возрастает, потому что оно кажется более репрезентативным для случайного процесса. Например, человек может ожидать, что после выпадения нескольких ор-

лов подряд вероятность выпадения решки возрастает, хотя на самом деле вероятность остаётся неизменной для каждого независимого броска. Это заблуждение основано на том, что последовательность орлов и решек, в которой чередуются орлы и решки, кажется более репрезентативной для случайного процесса, чем последовательность из нескольких орлов подряд, и человек игнорирует тот факт, что обе последовательности имеют одинаковую вероятность. Эвристика репрезентативности, таким образом, приводит к систематическим искажениям в оценке вероятностей случайных событий.

Эвристика якорения является третьей важной когнитивной стратегией, которая описывает, как люди оценивают неизвестные величины, отталкиваясь от начального значения, или якоря, и затем недостаточно корректируют свою оценку от этого значения. Согласно этой эвристике, человек может быть подвержен влиянию произвольного числа, которое предлагается ему в качестве ориентира, даже если это число не имеет отношения к оцениваемой величине. Например, если человека спрашивают, сколько лет прожил Моцарт, и предварительно показывают ему число 50, он склонен оценивать возраст Моцарта как более высокий, чем если бы ему показали число 20, даже если оба числа являются произвольными и не имеют отношения к реальному возрасту Моцарта. Это явление было воспроизведено в многочисленных экспериментах, где люди оценивали различные ве-

личины, от длины рек до количества стран в Африке, и во всех случаях их оценки систематически смещались в сторону предъявленного якоря.

Эвристика якорения также проявляется в ситуациях, где человек должен оценить вероятность некоторого события или принять решение о ценности некоторого объекта, и где начальное значение, предлагаемое ему, может быть результатом предыдущего опыта, социальных норм или даже случайного фактора. Например, человек, который видит в магазине товар с первоначальной ценой, которая затем снижена, склонен оценивать его как более выгодное приобретение, чем если бы он видел только конечную цену, потому что первоначальная цена служит якорем, от которого он отталкивается при оценке выгоды. Это явление широко используется в маркетинге и розничной торговле, где продавцы сознательно создают якоря для управления восприятием ценности товара потребителями.

Все три эвристики — доступность, репрезентативность и якорение — описывают важные аспекты человеческого познания, которые позволяют людям быстро и эффективно принимать решения в условиях неопределённости, экономя когнитивные ресурсы. Эти эвристики являются продуктом эволюции, который позволил человеку справляться с информационной перегрузкой и принимать решения в ситуациях,

где времени и ресурсов на полный анализ недостаточно. Однако эти же эвристики приводят к систематическим ошибкам и смещениям, которые могут исказить восприятие реальности и приводить к неоптимальным решениям. Понимание этих эвристик и смещений является ключевым для дескриптивного подхода к принятию решений, который стремится не исправлять человеческую иррациональность, а описывать её и объяснять её механизмы.

Важно отметить, что эвристики и смещения были изучены в основном в экспериментальных условиях, где люди принимали решения относительно простых и чётко определённых ситуаций с известными вероятностями или измеримыми величинами. В таких условиях эвристики проявляются систематически и позволяют исследователям предсказывать поведение человека с высокой точностью. Однако при переходе к уникальным жизненным выборам, таким как выбор партнёра, профессии или места жительства, применимость эвристик становится ограниченной, потому что в этих ситуациях отсутствует чёткая структура, которая позволяла бы изучать эвристики в экспериментальных условиях. Жизненные выборы являются уникальными, сложными и многомерными, и в них трудно выделить отдельные эвристики и изучить их изолированно.

Эвристики описывают когнитивные упрощения, которые

люди используют для принятия решений, но они не дают нормы для выбора в уникальных жизненных ситуациях, где человек нуждается в критерии, который позволил бы ему выбрать одну альтернативу из нескольких равных. Эвристики объясняют, почему люди часто ошибаются в своих оценках и решениях, и какие факторы влияют на их выбор, но они не предлагают улучшенного способа принятия решений и не могут помочь человеку, который застрял между двумя равными альтернативами. В ситуации равновесного выбора знание того, что человек использует эвристику доступности или репрезентативности, не даёт ему инструмента для выбора, потому что эвристики описывают, как он выбирает, а не как он должен выбирать.

Более того, эвристики могут даже усугубить проблему равновесного выбора, потому что они могут приводить к тому, что человек принимает решение на основе искажённых оценок, которые не соответствуют реальности. Например, человек может выбрать одну альтернативу потому, что примеры её успешного исхода легче приходят на ум, даже если объективно эта альтернатива не имеет преимуществ перед другой. Это означает, что эвристики могут приводить к систематическим ошибкам в ситуациях равновесного выбора, которые не могут быть скорректированы без внешнего критерия. Таким образом, эвристики и смещения, при всей их объяснительной силе, не могут служить основой для пси-

хологического консультирования в ситуациях равновесного выбора, потому что они не дают критерия для выбора и не предлагают способа улучшить процесс принятия решений.

Эвристики и смещения также не учитывают уникальность и необратимость жизненных выборов, которые являются ключевыми характеристиками ситуаций равновесного выбора. В отличие от экспериментальных ситуаций, где человек может получить обратную связь и скорректировать свои оценки, жизненные выборы являются необратимыми, и человек не имеет возможности проверить свои предположения и исправить ошибки. Это означает, что эвристики, которые могут быть полезны в условиях повторяющихся решений, становятся ненадёжными и потенциально опасными в ситуациях, где решение принимается один раз и навсегда. Следовательно, эвристики не могут служить основой для принятия решений в уникальных жизненных ситуациях.

Несмотря на эти ограничения, исследования эвристик и смещений внесли важный вклад в понимание человеческого поведения и показали, что человек не является идеально рациональным агентом, а подвержен систематическим ошибкам и искажениям. Эти исследования также показали, что человек использует когнитивные упрощения, которые позволяют ему справляться с информационной перегрузкой и принимать решения быстро и эффективно, но которые также

могут приводить к систематическим ошибкам. Понимание этих механизмов является необходимым для разработки методов, которые могли бы помочь человеку принимать более осознанные и обоснованные решения, особенно в ситуациях, где цена ошибки особенно высока.

Однако, как и другие дескриптивные теории, исследования эвристик и смещений не дают критерия для выбора между равными альтернативами и не предлагают инструмента для работы с параличом выбора. Они описывают, как люди ошибаются и какие факторы влияют на их решения, но они не предлагают улучшенного способа принятия решений и не могут помочь человеку, который застрял между двумя равными альтернативами. Это означает, что эвристики и смещения, как и другие дескриптивные теории, не могут служить основой для психологического консультирования в ситуациях равновесного выбора, и что необходим принципиально иной подход к этой проблеме. Без такого подхода психолог остаётся без инструментов для работы с клиентом, оказавшимся в ситуации равновесного выбора, и не может помочь ему преодолеть паралич и принять решение.

Идентифицированный дефицит: отсутствие модели для ситуаций с равной субъективной ожидаемой ценностью

Нормативные модели принятия решений, которые мы подробно рассмотрели, дают формальный критерий только в тех ситуациях, где альтернативы различаются по своей ожидаемой полезности или по другим объективным параметрам. Когда одна альтернатива имеет более высокую ожидаемую полезность, чем другая, нормативная модель может указать на неё как на предпочтительный выбор, и человек может использовать этот критерий для принятия решения. Однако в ситуациях равновесного выбора, где альтернативы имеют одинаковую ожидаемую полезность, нормативные модели оказываются бессильными и не могут предложить человеку никакого критерия для выбора. Это означает, что нормативные модели дают критерий только тогда, когда альтернативы неравны, и что они не могут помочь человеку, оказавшемуся в ситуации, где альтернативы объективно или субъективно равны. Это ограничение является фундаментальным и не может быть преодолено простыми модификациями нормативных моделей.

Дескриптивные теории принятия решений, которые мы также рассмотрели, описывают, как люди выбирают на самом деле, учитывая когнитивные ограничения, эмоциональные факторы и эвристики, которые влияют на процесс принятия решений. Теория перспектив, теория регуляции сожаления и исследования эвристик и смещений предложили важные объяснения того, почему люди систематически нарушают аксиомы рациональности и как они принимают решения в условиях риска и неопределённости. Однако эти теории, при всей их объяснительной силе, не предлагают улучшенного способа принятия решений и не дают критерия для выбора в ситуациях, где альтернативы равны. Они описывают, как люди выбирают, но они не предлагают нормы, которая могла бы помочь человеку принять более осознанное и обоснованное решение. Таким образом, дескриптивные теории, как и нормативные, не дают инструмента для работы с ситуациями равновесного выбора.

Для ситуаций, где субъективная ожидаемая ценность альтернатив статистически неразличима, психология принятия решений не имеет формального конструкта, который мог бы быть использован в качестве критерия для выбора. Субъективная ожидаемая ценность является ключевым понятием в дескриптивных теориях, и она отражает то, как человек субъективно оценивает альтернативы с учётом своих предпочтений, убеждений и ожиданий. Однако когда субъектив-

ная ожидаемая ценность альтернатив статистически неразличима, то есть когда человек оценивает их как одинаково привлекательные или одинаково рискованные, существующие теории не могут предложить ему никакого дополнительного критерия для выбора. Это означает, что в таких ситуациях человек остаётся без формального ориентира и вынужден полагаться на случайность, интуицию или другие неформальные стратегии, которые не имеют теоретического обоснования.

Отсутствие формального конструкта для ситуаций с равной субъективной ожидаемой ценностью является прямым исследовательским разрывом, который представляет собой серьёзную проблему как для теории, так и для практики психологии принятия решений. Этот разрыв означает, что психологи и психотерапевты, работающие с клиентами, оказавшимися в ситуации равновесного выбора, не имеют научно обоснованного инструмента, который мог бы помочь клиенту принять решение и снизить уровень пост-выборочного сожаления. Вместо этого они вынуждены полагаться на интуицию, опыт или общие рекомендации, которые не имеют эмпирического обоснования и не могут быть систематически воспроизведены в разных случаях. Этот исследовательский разрыв также означает, что теория принятия решений остаётся неполной, потому что она не может объяснить и предсказать поведение человека в одном из наиболее сложных и

значимых типов ситуаций выбора.

Этот разрыв является особенно значимым, потому что ситуации с равной субъективной ожидаемой ценностью не являются редкими или маргинальными, а представляют собой важную и распространённую категорию жизненных выборов. Человек регулярно сталкивается с ситуациями, где альтернативы кажутся ему одинаково привлекательными или одинаково рискованными, и где он не может найти рационального основания для предпочтения одной альтернативы другой. Эти ситуации вызывают у человека сильную тревогу, амбивалентность и паралич выбора, которые могут длиться долгое время и приводить к значительному психологическому дискомфорту. Отсутствие формального конструкта для работы с этими ситуациями означает, что психологическая наука не может предложить человеку эффективной помощи в одном из самых сложных аспектов его жизни.

Исследовательский разрыв, который мы идентифицировали, не является случайным или временным, а отражает фундаментальное ограничение существующих подходов к принятию решений. Как нормативные, так и дескриптивные теории были разработаны для работы с ситуациями, где альтернативы различаются по своим объективным или субъективным характеристикам, и где можно вычислить ожидаемую полезность или ожидаемое сожаление. Они не были

предназначены для работы с ситуациями, где эти характеристики равны, и они не предлагают инструмента для выхода из этого равенства. Это означает, что существующие теории оставляют теоретическую пустоту, которая не может быть заполнена их простым расширением или модификацией, и которая требует принципиально нового подхода.

Именно этот прямой исследовательский разрыв и пытается заполнить данная книга, предлагая конструкт АтмаКараки, который может служить формальным индексом для работы с ситуациями равновесного выбора. АтмаКарака, переведённая из астрологической традиции Джйотиш в психологическую переменную на принципах номотетического подхода, предлагает вероятностный критерий, который может быть использован в ситуациях, где субъективная ожидаемая ценность альтернатив статистически неразличима. В отличие от существующих теорий, АтмаКарака не претендует на то, чтобы описывать рациональный выбор или предсказывать поведение человека, а предлагает формальный индекс, который может служить точкой опоры в ситуации, где все другие критерии исчерпаны.

АтмаКарака не является заменой существующим теориям, а является их дополнением, которое расширяет границы психологии принятия решений и заполняет тот теоретический вакуум, который остаётся после критического анализа

нормативных и дескриптивных подходов. Она не отменяет важность рационального анализа или понимания психологических механизмов выбора, но предлагает дополнительный инструмент, который может быть использован в тех случаях, когда рациональный анализ и психологические механизмы не дают ответа. Это делает АтмаКараку уникальным конструктом, который занимает нишу, не занятую другими теориями, и который может быть полезен как для теоретического понимания принятия решений, так и для практической работы с клиентами.

Важно подчеркнуть, что АтмаКарака не утверждает, что выбор в её сторону всегда правильный или что она гарантирует удовлетворённость от принятого решения. Она предлагает лишь вероятностное преимущество, которое означает, что выбор в сторону АтмаКараки с повышенной вероятностью, но не гарантированно, снижает пост-выборочное сожаление по сравнению с альтернативными стратегиями. Это скромное утверждение, но оно является конкретным и проверяемым, и оно отличает АтмаКараку от эзотерических интерпретаций, которые часто окружают астрологические понятия. Вероятностный статус АтмаКараки делает её научно обоснованным конструктом, который может быть проверен эмпирически и использован в психологической практике.

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.