

Дж. Хардонэ

СТРАХ

принятия решений

*Как найти мужество,
чтобы сделать выбор*



Краткосрочная Стратегическая терапия

Джорджио Нардонэ
Страх принятия решений.
Как найти мужество,
чтобы сделать выбор
Серия «Современные
методы в психотерапии»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68051702

*Страх принятия решений. Как найти мужество, чтобы сделать
выбор: ПСИХОЛОГИЯ И ЖИЗНЬ; М.; 2022*

ISBN 978-5-00144-509-8

Аннотация

Принимать решения – это свобода, однако принятие решения может стать трудной задачей или даже невыносимым грузом.

Чем более развито общество, в котором мы живем, тем более сложной становится реальность, с которой мы должны взаимодействовать, и, как следствие, становится все труднее выпутываться из лабиринта выборов, которые предлагает нам жизнь.

Существуют различные тренинги и программы, обучающие принятию решений, однако они сосредоточены на рациональном

аспекте, и не принимают в расчет скрытое влияние эмоций, которые являются настоящей преградой на пути принятия решений: страх и его различные проявления – патологическое сомнение, тревога, паника.

В книге рассматриваются различные формы «психопатологии принятия решений», исследуются психологические ловушки, которые мы сами создаем, рассказывается о том, как можно научиться управлять страхом и тревожностью при принятии решений; приводятся конкретные примеры работы Дж.Нардонэ, показывающие, как можно, преодолев страх, обрести смелость и спокойствие идти навстречу многочисленным развилкам на своем жизненном пути.

Книга предназначена для специалистов-психотерапевтов, психологов, медиков, студентов означенных специальностей и других читателей, интересующихся современной психологией и решением человеческих проблем.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	8
Разновидности страха принятия решений	13
Страх ошибиться	16
Страх оказаться не на высоте	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

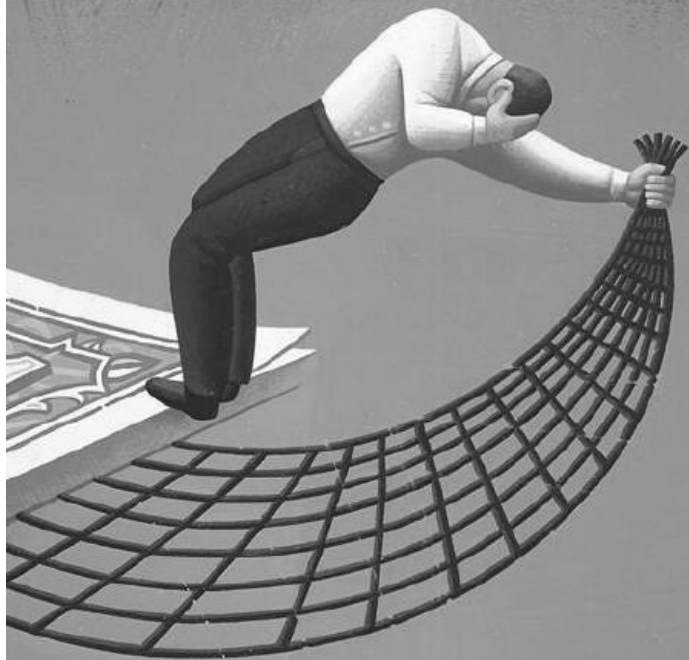
Джорджио Нардонэ
Страх принятия решений.
Как найти мужество,
чтобы сделать выбор

LA PAURA

DELLE DECISIONI

PONTE ALLE GRAZIE

GIORGIO NARDONE



*La paura
delle decisioni*

Come costruire il coraggio di scegliere
per sé e per gli altri

© 2011-20, Adriano Salani Editore

© 2022, ООО «И-трейд»

Предисловие

Существует очень мало универсальных явлений – таких, как страх брать на себя ответственность за принятие важных решений: страх принимать решения можно наблюдать во всех широтах и в любой культуре, обществе, в любом социумии, среди людей умных и менее одаренных, богатых и бедных, и даже среди сильных мира сего. Да, это исключительное право человека, развитие которого шло, как свидетельствуют антропологи, рука об руку со способностью планировать свои действия и управлять окружающей средой: чем дальше шло возрастание власти над природой и событиями, тем чаще человек оказывался в условиях принятия сложных комплексных решений.

Парадоксально, что чем больше увеличиваются знания и оперативные способности, позволяя нам успешно решать проблемы и лучше контролировать реальность, тем больше усложняются наши задачи. Сложность взаимодействия между человеком и реальностью, кстати, не снижается, как наивно можно было бы думать, а постепенно увеличивается с ростом научных знаний и технологических внедрений. Поэтому, по сравнению со своими предками, современный человек оказывается перед необходимостью принимать гораздо более многочисленные и сложные решения. Кроме того, прогресс, стимулируя формы объединения людей, привел к

структуре более развитого и работоспособного общества, но и более сложно управляемого. Для этого человек был вынужден развить модели управления процессом принятия решений, как на социальном, так и на личном уровне. Груз ответственности того, кто должен принимать решение, становился постепенно все тяжелее, но, в то же самое время, возможности выбора постепенно расширились и для обычного человека. Это делает нас более свободными, но также усложняет выбор решения среди многих доступных вариантов: речь идет о парадоксе, когда, чем больше возможностей для выбора, тем труднее его совершить.

К двум описанным парадоксам добавляется еще один, который относится к *губительному влиянию социального благополучия* на чувство индивидуальной ответственности, которое, в свою очередь, снижается. Покровительственные социальные и семейные шаблоны побуждают к уклонению от личной ответственности и к возрастающему делегированию этой ответственности: чем больше общество гарантирует благополучие своим членам, тем больше их устраивает делегирование принятия решений.

«Привычки мягко нас поработщают» и делают это для нашего удобства: делегирование другим бремени ответственности позволяет избежать пугающей обязанности принимать решения, и это стало социальной нормой, а не только индивидуальной тенденцией.

Тем не менее, к сожалению, и к счастью, даже при са-

мом комфортном существовании рано или поздно приходится совершать выбор и принимать решения: тот, кто не способен это делать, попадает в трудное положение или не выдерживает невыносимого груза ответственности.

Уже этого всего было бы достаточно, чтобы стала очевидной важность темы страха принятия решений и его преодоления. Если к этому добавить ситуации, когда решение принимается ответственными лицами, которые должны быть не только в состоянии принимать решения, но делать это наилучшим образом в условиях дефицита времени, и в особенности, если эти решения затрагивают других, представляется действительно полезным, если не неизбежным, заняться этим важным феноменом.

Мой уже тридцатилетний опыт исследователя и психотерапевта, специализирующегося в лечении обсессивных и компульсивных фобических расстройств в качестве консультанта, тренера и специалиста по решению проблем в управленческой, культурной и спортивной областях, ставит меня в привилегированное положение при обсуждении сквозной темы, какой является трудность принятия решений в результате страхов, терзаний и тревог или как следствия стратегической неспособности принимать решения.

Тот, кто должен осуществлять ключевые решения, должен быть в состоянии, в первую очередь, управлять своими базовыми восприятиями и эмоциями, самая важная из которых – страх, и обладать необходимыми навыками для наилучшего

выполнения своих задач. В книге представлена, прежде всего, классификация психопатологии принятия решений, которая является результатом работы над данной темой за последние годы в очень разных областях, среди которых клиническая деятельность, консультации компаний и образовательных учреждений, профессиональные семинары и практикумы, а также работа над индивидуальной и командной производительностью. Цель – прояснить читателю, какие существуют формы затруднений, с которыми сталкивается тот, кто должен принимать решения, анализируя сначала такие висцеральные составляющие, как страх и его симптоматические компоненты, чтобы потом рассмотреть различные формы принятия решений и те специфические способности, которые требуются, чтобы делать это наилучшим образом. То есть будут рассматриваться способы вмешательства при различных формах страха принятия решений, с демонстрацией наиболее эффективных стратегий, позволяющих человеку преодолевать собственные ограничения. За этой частью, которую мы могли бы назвать Терапия страха принятия решений, следует заключительное обсуждение умений и навыков, необходимых для приобретения способности принимать наилучшие решения даже в самых критических условиях. Как говорит Эмиль Чоран: «Каждая проблема раскрывает тайну, которая, в свою очередь, разоблачается решением этой проблемы».

В заключении будут рассказаны несколько наглядных ис-

торий о неспособности принимать решения, которая будет преодолена посредством помощи, нацеленной как на индивидуальные характеристики человека, так и на особенности решения, которое ему необходимо принять. В этом отношении действительно поучительны слова Фридриха Ницше: «В целом, мало людей верит в себя, и из этих немногих единицы рождаются с верой в себя – это как полезная слепота или как частичное помрачение духа (что бы они разглядели, если бы могли видеть самих себя до глубины души!); другие должны прежде всего завоевать веру в себя; всё, что они делают хорошего, стоящего, великого – всё является, прежде всего, аргументом против живущего в них скептика: речь идет о том, чтобы его победить или убедить, а это под силу разве что гению».

Разновидности страха принятия решений

Принятие решения всегда связано с риском, так как делать выбор – означает подвергаться постоянным рискам, но никто не может полностью избежать этого условия существования, часто затруднительного. Существовать, кстати, означает «находиться снаружи» и «предъявлять себя», и уже это указывает на «риск» действовать, выставляя себя напоказ миру; даже не обращаясь к этимологии все согласятся с тем, что жизнь нас постоянно вынуждает, хотим мы этого или нет, принимать решения и делать выбор. Человек вступает в игру, как творец своих собственных поступков и действий и часто действий окружающих его людей. Он становится ответственным, посредством своих решений, за свое существование и за существование тех, кто зависит от него.

Из этой большой ответственности проистекают страхи, связанные с принятием решений или выбором лучшей возможности из всего разнообразия существующих. Эти страхи возникают в разных формах, некоторые из них прямо противоположны как в истоках, так и в результатах. Поэтому первый шаг состоит в анализе различных форм страхов принятия решений.

Классификация, которая последует, это результат, наряду

с моей клинической деятельностью, глубокого и обширного исследования отчетов, относящихся к затруднениям при принятии решения и осуществления выбора людей, чья профессия подразумевает принятие решений: это лидеры, руководители, управленцы, главные тренеры сборных команд, руководители врачебного персонала, технические руководители, которые за последние пять лет приняли участие в моих курсах лекций и семинарах, посвященных этому вопросу, с целью предложить им стратегии и техники особенно эффективные для преодоления и управления страхом принятия решений.

Этот тип нозологического описания является своего рода «картой», которая, как учит Альфред Коржибски «не есть территория», а инструмент, который позволяет эффективно ориентироваться на местности, избегая опасностей и риска потеряться. Как и в случае диагностических критериев каждый из выделенных типов – на основе симптоматических проявлений – может проявляться в легкой форме, средней и тяжелой: любое восприятие и действие из здоровых могут превратиться в нездоровые, если превращаются в ригидные поведенческие сценарии, которые, не адаптируясь к реальности, становятся дезадаптивными.

Количественный рост, превышая определенный порог, приводит к качественному скачку, изменению качества, как мост, если имеет дугу выше определенного градуса кривизны не выдерживает и рушится, или как корабль, при превы-

шении определенного тоннажа, раскалывается на две части. Подведу итог, уточняя, что последующее описание, не является ригидной «классификацией болезней» и не рассматривает страх как форму психопатологии, а служит скорее инструментом, который дает возможность большего практического знания для тех, кто должен справляться с такой проблемой и её последствиями, как на уровне реальной психофизической симптоматики, так и на уровне сложностей и дискомфорта в поведении, отношениях и личной эффективности.

Страх ошибиться

Страх ошибиться – это, возможно, наиболее часто встречающаяся форма страха при столкновении с риском принятия решения: чем более ответственное решение стоит перед нами, тем больше проявляется нерешительность, которая может привести к неспособности действовать.

Не случайно, кстати, тот, кто занимает высокую ответственную должность, больше подвергается риску сдать из-за стресса. Страх совершить ошибочные оценки или страх не успеть принять решение вовремя представляет собой вариант сомнения, при котором субъект чувствует себя, как если бы он находился на мушке перед вооруженным взводом со вскинутыми винтовками.

Попробуем поставить себя на месте того, кто должен принять решение в случае захвата заложников, и решить уступить ли требованиям похитителей или рисковать убийством жертв; или же в случае женщины, вынашивающей нежелательную беременность, результат внебрачной связи, которая без ведома мужа должна решить оставить ребенка или нет; или в случае партнера, которому изменили, решить разорвать ли отношения; или в случае командира, который должен решить, кого послать на смертельно опасное задание; или в случае работодателя, который по причине кризиса, должен уволить, выбирая между преданными и надежны-

ми сотрудниками; или тот, кто, в конце концов, стоит перед выбором различных профессиональных устремлений, когда все предложения по работе одинаково интересны и высоко оплачиваются.

Каждый случай индивидуален, но каждый из них характеризуется ответственностью выбора и невозможностью его избежать: если бы можно было вернуться назад, можно было бы действовать методом проб и ошибок, постепенно корректируя результат. Реальность последних десятилетий, которая часто превосходит даже самую пылкую фантазию, показывает нам, как даже тот, кто не занимает ответственную должность, может мучительно страдать от страха принятия неверного решения. Как это ни странно звучит, но сильнее страдать может тот, кто должен выбрать между двумя партнерами, чем тот, кто должен брать на себя ответственность за жизнь или смерть, поскольку этот второй обычно хорошо обучен оценивать имеющиеся варианты и контролировать собственные эмоции. Поэтому то, что делает страх принятия неверных решений настоящей пыткой это не объективная ситуация, а восприятие того, кто должен принять решение, и это восприятие зависит от его личных характеристик и приобретенных способностей. Как предостерегал Эпиктет: «Расстраивают человека не факты и события сами по себе, а заключения, которые он делает на их основе».

Перечень симптомов

Легкая форма: постоянная нерешительность, увеличение продолжительности деятельности; поиск поддержки других, повышение уровня тревожности перед принятием решения, чрезмерные терзания в ожидании последствий сделанного выбора.

Средняя форма: Нерешительность, ограничивающая профессиональную и личную эффективность; длительные задержки прежде, чем приступить к действиям и, в случае критики, неспособность принятия решения. Перекладывание ответственности на других, постоянно высокий уровень тревоги, терзания в отношении не только последствий сделанного выбора, но также возможной потери занимаемой должности.

Тяжелая форма: Блокировка процессов принятия решения, полная недееспособность, избегание ситуаций или бегство от необходимости принимать решения, делегирование или поиск заверений, приступы паники и эпизодические моменты депрессии.

Страх оказаться не на высоте

Страх оказаться не на высоте при принятии ответственности за осуществление решений – это, безусловно, одна из часто встречающихся форм страха перед лицом важного выбора. Как становится сразу ясно, этот страх сильно связан с самооценкой, то есть с тем, насколько мы считаем себя способными оценивать события наилучшим образом, и настолько мы чувствуем себя в состоянии выдержать груз принятых решений и их последствий. Поэтому в данном случае, это всегда борьба с самим собой. Внешние факторы не имеют большого значения, настолько, что часто даже того, кто неоднократно демонстрировал свою способность принимать решения и действовать, продолжает преследовать мысль о роли, которую он должен выполнять.

В предыдущей книге, посвящённой патологическому сомнению (Nardone, De Santis, 2011, Нардонэ, Де Сантис, 2011 Патологическое сомнение 2022), мы определили это через образ «внутреннего преследователя», то есть постоянные оценки и мысли, которые подрывают веру в свои личные ресурсы и способности. Становится очевидным, что если человек постоянно находится в борьбе со своим внутренним преследователем, который его обесценивает, то когда он должен будет делать выбор, сомнения станут еще более жестокими, а внутренняя борьба еще более изнурительной. Те, кто

страдают этим страхом в наиболее тяжелом своем выражении, как правило, стремятся избегать занимать ответственные должности или принимают малозначимые решения, перекладывая на других бремя настоящего выбора. Но при более внимательном рассмотрении, возникает, казалось бы, парадоксальный аспект: многие из тех, кто находится в этом состоянии, часто доходят до ответственных должностей, потому что они прикладывают больше усилий, чем те, которые не должны каждый день доказывать себе свою ценность. Но это происходит именно из-за успешного преодоления ситуаций, связанных со страхом оказаться не на высоте перед задачами, которые кажутся все более ответственными. Другими словами, возникает динамика, когда, чтобы доказать себе свою ценность, я должен её продемонстрировать с очевидностью другим и миру; таким образом, я заполучаю доверие, уважение, заслуги и награды, повышая ожидания других, и это приводит к повышению ответственности, которую я должен взять на себя. Вид противоестественной игры, где, чем больше я преуспеваю в победе над своим внутренним преследователем, тем больше я даю ему возможность преследовать меня, потому что ответственность за принятия решений и риски повышается пропорционально ожиданиям других в мой адрес, которые растут именно благодаря достигнутым результатам. Как иронично заметил Пол Вацлавик, то, что получает человек – это «губительный успех».

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.