



# СТРАХ И ВЫБОР



**SMART**  
Family & Friends

## СТРАХ: ложные доказательства кажутся реальными

Часто мы откладываем принятие трудного выбора из-за страха — страха перед тем, что может случиться в результате нашего выбора. Этот страх может удерживать нас в тупике, не желая ничего менять, потому что мы не можем гарантировать результат нашего выбора. Мы становимся обездвиженными, фактически боясь результата, который еще не произошел и который, возможно, никогда не произойдет.

«Никакая страсть так эффективно не лишает разум всех его способностей к действию и рассуждению, как страх».  
~ Эдмунд Берк

**Упражнение «Решение страха».** Разделите лист бумаги на три столбца или используйте таблицу ниже

А	В	С
Чего я боюсь?	Мой страх - вопрос «а что, если»:	Тогда что бы я сделал?

Пример:

- А. Боюсь, ему станет хуже, и я почувствую вину
- В. Что, если я почувствую себя виноватым?
- С. Я не смогу спать по ночам.

Если вашим ответом на вопрос в столбце В является другой страх (например, «Я не смогу заснуть») из столбца С, то перенесите этот страх на следующую строку в столбце А и продолжайте. Продолжайте делать это, пока у вас не будет плана в колонке С. Разработка плана для этих пугающих результатов (которые могут никогда не произойти) дает нам больше контроля над ними. Это убирает тайну и позволяет нам убедить себя в том, что, если ожидаемый результат действительно произойдет, мы сможем с ним справиться.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Это упражнение можно использовать при любом источнике беспокойства, а не только при тревоге, связанной с трудным выбором.

«Открой себя своему глубочайшему страху: после этого страх не имеет силы, и страх — сжимается и исчезает. Вы свободны.»  
~ Джим Моррисон

