

Как разрешить сложные жизненные ситуации?

Жизнь наших людей, даже вполне успешных, сопровождается время от времени различными трудностями, препятствиями и проблемами, которые нужно преодолевать и решать. Жизненные проблемы (в личной жизни, дома, на работе, в пути и т.д.) решаются легче, если у них просматривается одно, приемлемое для человека, решение.

Но бывает и так, что напрашиваются два (иногда и взаимоисключающие) решения, то есть возникает дилемма, разрешить которую бывает трудно, так как оба решения не подходят человеку, а иногда дилемма кажется вообще неразрешимой. Известной моделью такой проблемы может служить дилемма под названием «буриданов осёл», когда осёл умер с голоду, не сумев выбрать одну из двух совершенно одинаковых стогов сена какой-нибудь один (видимо, не совсем нормальный был осёл, или съел чего-нибудь).

В таких жизненных ситуациях, особенно при дефиците времени, часто принимают неверные или ошибочные решения, что ведёт к негативным последствиям как для самого человека, так и для контактирующих с ним лиц – домашних, сослуживцев, прохожих и т.д. Поэтому к решению возникших дилемм нужно подходить серьезно и вдумчиво, и не надо закрывать на них глаза, как бы этого не хотелось, – решать всё равно придется. Само понятие «дилемма» определяют по-разному в зависимости от того, к какой области оно относится.

В логике дилемма – это суждение или умозаключение, содержащее два исключающих друг друга положения, из которых необходимо выбрать одно. Или это положение, при котором выбор из двух противоположных возможностей одинаково затруднителен. Так как люди при решении сложных жизненных ситуаций или проблем обычно действуют, исходя из внутренне присущих им моральных и этических правил, то возникающая дилемма становится для них проблемной ситуацией, выход из которой предполагает два взаимоисключающих решения, причем оба не являются безупречными с моральной или этической точки зрения. Люди прозападного склада ума сказали бы, что необходимо сделать выбор между двумя ценностями (материальными, моральными, этическими и т.д.), каждая из которых имеет одинаково важное значение.

Дилеммы, в противоположность обычным житейским проблемам, не могут быть, как правило, разрешены полностью, скорее, к ним можно применить более или менее

эффективные подходы. Дилемма может стать ещё сложнее, если пытаться решить её как обычную житейскую проблему, опираясь лишь на личное, часто предвзятое, мнение (помните, куда завело соседа юмориста Евдокимова желание уничтожить в огороде хрен?). Если же человек решит её заранее, не предприняв даже минимальных усилий (ну, не хочется ему мозги напрягать!), это может привести к отрицанию возникшего затруднения (закрывать глаза на всё: может быть, как-нибудь само рассосётся), затруднение не будет устранено, а дальнейшие действия будут наверняка ошибочны (тут каждый может вспомнить массу примеров).

Если дилемма возникла в отношениях людей с окружающим материальным миром (лопнула труба – починить самому или вызвать слесаря; сломалась стиральная машина – отдать в ремонт или купить новую; остановилась в пути автомашина – попытаться починить самому или вызвать эвакуатор; и т.д., и т.д.), то она обычно решается совокупными действиями людей, направленными в одну сторону.

Но вот во взаимоотношениях между людьми («межличностные отношения», как говорят психологи) решение дилемм бывает посложнее. Дело в том, что причиной возникновения такой дилеммы обычно бывает психологический конфликт, бессознательный или осознанный. Человек, попавший в условия выбора между двумя присущими ему моральными или этическими ценностями, вынужден переживать моральный конфликт, из которого нужно найти выход. Дилемма может возникнуть не только из-за противоречия между ценностями (как внутренними, так и внешними), но и между целью и средством, ценностью и нормой, нормой и идеалом, долгом и ценностью, эмоциями и убеждениями, желаниями и совестью, и т.д. Для решения дилеммы в форме морального или этического конфликта могут быть две возможности: 1. Выбор определённой линии поведения. 2. Выбор поступка (что сделать; как поступить?).

Обычному, нормальному человеку свойственно желание в первую очередь уклониться от решения сложных дилемм, связанных с межличностными отношениями (из-за нежелания нарушить внутреннее спокойствие, «трепать нервы»). Поэтому многие обычно делают то, что сразу придёт в голову: ищут компромисс; уклоняются от принятия решения; заменяют содержательное рассуждение примерами «из жизни», своей и других (то есть решение по аналогии или прецеденту); привлекают различные примеры для усиления своей, заранее занятой, позиции. Ну, а уж если всё это не помогло и решать проблему приходится, в ход идут житейские средства: развести оба выбора по времени (например: принять убийцу брата по обычаю, как гостя, а затем убить его за селом); из двух зол выбрать меньшее, руководствуясь своей собственной иерархией ценностей или норм; достигнуть «доброй» цели «злыми» средствами, исключив безусловное зло – убийство, физическое нападение, насилие и т.д.

К сожалению, теоретически очень трудно сформулировать правила или приёмы решения жизненных дилемм, так как их очень много, и все они разные, и люди все разные, каждый со своей системой ценностей, взглядов и правил, выработанных на жизненном пути. Есть и ещё одна трудность. Бывает, что и непреодолимая: людям свойственно оправдывать любые собственные действия, убеждая себя, что ничего тут страшного нет; я действую в интересах своей организации или во исполнение каких-то высших целей; начальство меня поддержит; и т.д. Ну, а тем, кто хочет всё же объективно разобраться в дилемме и попытаться её разрешить, можно предложить ряд последовательных шагов, этапов или действий:

1. Распознать и уяснить дилемму, сформулировать её для себя.
2. Изучить все возможные факты, касающиеся возникновения дилеммы.
3. Перечислить, кроме двух очевидных напрашивающихся, все другие возможные варианты решения проблемы, из-за которой возникла дилемма.
4. Перечислить факты или доводы, поддерживающие каждое из решений.
5. Проверить каждое из решений, задавая вопросы:
Это правильно?
Это полезно?
Это законно?
Это морально?
Это этично?
6. Наметить и выбрать решение.
7. Дважды проверить выбранное решение, задавая два вопроса:
Как я буду себя чувствовать, когда моя семья узнает о моём решении?
Как я буду себя чувствовать, когда общественность (соседи, коллеги, жители населённого пункта и т.д.) узнают о моём решении?
8. Обосновать принятое решение путём перечисления положительных оснований для его осуществления.
9. Определить, сформулировать наиболее серьезные возражения принятому решению и найти ответы на них.
10. Осознать цену, или обратную сторону, принятого решения, какой вред оно может нанести (или, как говорится, стоит ли игра свеч?).

Конечно, при решении простых жизненных ситуаций мало кто будет так напрягаться. Но бывают дилеммы, над решением которых стоит и поразмыслить. Желаю всем читателям ШЖ избежать сложных жизненных проблем, и пусть ваша жизнь течёт легко и радостно. А женщинам желаю, чтобы у них было кому решать такие проблемы, а на долю прекрасных дам остались только радость, любовь и счастье! Тем более, что весна!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)