

**Розв'язка. Як розставити
крапки над «і» в
професійному й особистому
житті**

КУПИТИ

Якщо ви

- безрезультатно намагаєтеся поговорити з людиною і з'ясувати, що між вами сталося;
- прокручуєте в голові фрази, подумки пояснюючи комусь, що відчуваєте;
- фантазуєте про те, як почуватимуться ваші кривдники, коли нарешті все їм скажете, —

тоді ви прагнете розв'язки. І в цьому ви не самотні.

У своїй чуйній і проникливій книжці доктор Гері Макклейн розповідає, як шукати порозуміння здоровими та продуктивними способами, а також як рухатися вперед, коли ми не отримуємо бажаного. Ви дізнаєтеся, як відчути примирення і залишити жаль позаду. Коли не можете припинити думати про сварку з другом або постійно прокручуєте в голові провал на роботі, коли ваш світ перевернувся догори дригом через розрив стосунків або коли померла кохана людина, терапевтична «Розв'язка» допоможе вам відпустити минуле, перегорнути сторінку та прийняти, нарешті, майбутнє.

Зміст

Вступ	9
-------------	---

ЧАСТИНА ПЕРША ВИЗНАЧЕННЯ РОЗВ'ЯЗКИ

Розділ 1	Що таке розв'язка	13
Розділ 2	Ні, це не розв'язка	23

ЧАСТИНА ДРУГА ЧОМУ МИ ПРАГНЕМО РОЗВ'ЯЗКИ

Розділ 3	Нам болять	35
Розділ 4	Ми розлючені	47
Розділ 5	Ми відчуваємося безпомічними	58
Розділ 6	Ми хочемо прощення	72
Розділ 7	Це просто етап знайомого циклу	87

ЧАСТИНА ТРЕТЯ У ПОШУКАХ РОЗВ'ЯЗКИ

Розділ 8	Окреслити наміри	109
Розділ 9	Нам треба поговорити (або ні)	123
Розділ 10	Оцінити результат	145

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

КОЛИ РОЗВ'ЯЗАЛОСЯ НЕ ТАК, ЯК ГАДАЛОСЯ

Розділ 11	Коли варто відпустити	163
Розділ 12	Прийняти прийняття	179
Розділ 13	Розв'язка після смерті	198
Висновки	Жити далі	211
Подяки		219
Про автора		221

Усім, хто колись намагався розставити крапки над і в стосунках з іншою людиною: тим, кому вдалося, й тим, кому — ні, а також тим, хто вирішив відмовитися від цієї ідеї. Сподіваюся, що на сторінках цієї книжки ви знайдете орієнтири, підтримку і трохи втіхи, які допоможуть пройти шлях, що лежить попереду

Вступ

Якби ж мені тільки вдалося завершити все як слід...» Чи ви чули від когось останнім часом такі слова? Чи, може, й самі їх промовляли? Припускаю, що так. Мабуть, саме тому ви й вибрали цю книжку.

Що ж, зі мною теж таке траплялося. Саме цю скаргу я чув найчастіше за двадцять років роботи в галузі психічного здоров'я. Клієнти приходять у терапію, щоб упоратися з горем, втратою роботи, завершенням стосунків, родинною кризою, приголомшливим діагнозом. І, незалежно від запиту, всі

вони часто ставлять те саме запитання: «Як мені розставити крапки над і, як дійти до розв'язки?»).

Що спадає на думку від згадки про розв'язку? Можливо, завершення романтичних стосунків? Після розриву людям зазвичай хочеться сказати кілька прощальних слів, висловити почуття, спробувати збагнути, що сталося, закінчити стосунки «раз і назавжди» (чи зрозуміти, що є шанс їх зберегти).

Чи, може, слово «розв'язка» навіває думки про смерть близької людини. Помираючи, люди майже завжди залишають по собі неказані слова й нерозв'язані вузли, незалежно від того, були ваші стосунки з ними здоровими чи поламаними. Звісно, нам хочеться дійти до розв'язки, навіть якщо — особливо якщо — це неможливо.

Проста істина про розв'язку полягає в тому, що часом нам вдається поставити останню крапку, а інколи — ні. Відмова від потреби шукати доконаність у ситуації, де це здавалося життєво важливим — однак виявилось нездійсненим, — іноді надає крила! Саме в цьому і є сила розв'язки: на нас впливає і її наявність, і її відсутність.

Тому я й написав цю книжку. Накопичивши за довгі роки роботи багато розмов про розв'язку, я усвідомив, що майже всі певної миті замислюються про неї, проте лише одиниці дістаються суті питання. У цій книжці я поясню, що таке розв'язка, чому ми хочемо все як слід завершити і що робити, коли це не вдається. (Увага, спойлер: у більшості випадків нам таки не вдається.)

Підозрюю, ви купили цю книжку не тому, що хотіли легкого пляжного читива. Певно, ви вибрали її, бо шукаєте розв'язку певної ситуації і не знаходите її. Якщо це так, знайте: я глибоко вам співчую, і ваш вибір для мене є честю. Я хочу і навіть ставлю собі за мету, щоб, прочитавши наступні розділи, ви знайшли для себе дещо цінне: думку, приклад, інсайт, які можна буде застосувати в житті, щоб упевнено розставити крапки над і чи, навпаки, зрозуміти, що настав час покинути все як є. Життя не завжди дає нам бажане, однак, якщо ми готові зятати урок, часто воно дає саме те, що потрібно.

Мої розмови про розв'язку були цілющими й болісними, сповненими суму, фрустрації, злості, страху і водночас полегшення, щастя, щирої радості й надії. Сподіваюся, на сторінках цього видання ви знайдете практичні поради й підтримку, які допоможуть розібратися з розв'язкою чи її нестачею. Я давно мріяв допомогти комусь своїми словами — і тепер ця мрія здійснюється. Можливо, колись ви розкажете мені, чим була корисна для вас ця книжка. І може, для мене це теж стане своєрідною розв'язкою.



КУПИТИ