Розділ 1

Що таке розв'язка

У галузі психічного здоров'я — а саме там я працюю — деякі розмови звучать на повторі. Всі клієнти та клієнтки, які звертаються до мене на терапію, — особистості з унікальним життєвим досвідом, баченням життя й цілями, а проте певні теми проходять через наші сеанси червоною ниткою. Одна з них — розв'язка. І хоч усі мої клієнти дуже різні, інколи з їхніх вуст вилітають однакові слова:

«Мені бракує ясності...»

«Він завинив мені прощальну розмову».

«Чому вона тікає від остаточного завершення?»

А деякі слова вилітають навіть дуже часто:

«Мені потрібно поставити крапку в цій ситуації!»

Але що означає «доходити до розв'язки, доконаності, завершеності», «ставити крапку» і чому нам так це потрібно? Хоч як часто ми говоримо про розв'язку, дати визначення цьому процесу навдивовижу непросто. У буквальному сенсі слово «розв'язка» (closure) вказує на завершення — романтичних чи професійних стосунків або, у найжахливішому разі, життя. Проте концепція розв'язки складніша. Насправді річ не у власне завершенні, а радше в розв'язанні проблеми, що виникає знов і знов.

Як зрозуміти, що ви прагнете розв'язки?

Ось кілька ознак. Можливо, ви...

- намагаєтеся поговорити з людиною і з'ясувати, що між вами сталося;
- прокручуєте в голові фрази, намагаючись подумки пояснити комусь, як почуваєтеся (а в процесі проживаєте багато складних почуттів через вигадану вами чи *бажану* відповідь);
- уявляєте, якими стануть ваші стосунки з певною людиною, коли ви зрештою «нормально поговорите»;
- фантазуєте про те, як почуватимуться ваші кривдники, коли ви нарешті напосядетеся на них за все, що вони зробили.

Або, наприклад, ви хочете...

- повернутися до «правильних» стосунків, де кожен братиме й віддаватиме порівну;
- нарешті отримати те, чого інша людина вас свідомо чи несвідомо позбавляє;
- скинути з душі камінь і позбутися нарешті провини, здобувши прощення, або, навпаки, почути слова «пробач мені» (і вирішити, хочете ви пробачати чи ні);
- здобути визнання й повагу за свої зусилля.

Якщо якесь із цих тверджень відгукується у вашому серці, ймовірно, ви прагнете розв'язки.

У ЯКИХ СИТУАЦІЯХ МИ ПРАГНЕМО РОЗВ'ЯЗКИ

Часом краще навести один приклад, ніж дати сто визначень. Тож ось кілька узагальнених історій з моєї практики, у яких клієнти розповідають, чому прагнуть доконаності.

Аллі розійшлася з хлопцем після двох років стосунків. Напруження наростало протягом кількох останніх місяців, проте Аллі досі точно не розуміє чому. Сам розрив стався раптово, під час сварки, яка призвела до того, що обоє учасників захотіли вийти зі стосунків. Аллі та її тепер уже колишній хлопець

переписувалися звідтоді кілька разів, просто щоб дізнатися одне в одного, як справи. Вона просить його про зустріч — хоче обговорити все, що сталося, — однак він не погоджується. «Але мені потрібна якась прощальна розмова, — пояснює Аллі. — Чому ж він від неї відмовляється?» Аллі відчуває душевний біль, прагне прощення, а також гнівається...

Томмі нещодавно скоротили після п'яти років роботи. Вони з начальником не завжди знаходили спільну мову, і той неодноразово критикував Томмі, коли був незадоволений його результатами. Але загалом Томмі здавалося, що стосунки в них нормальні. Одного дня його викликали до відділу кадрів і повідомили про скорочення. Начальника в офісі не було, тож Томмі зібрав речі й пішов. Він надіслав начальникові чимало електронних листів із проханням поговорити, однак той не відповідав. «Він мусить принаймні пояснити, за що мене звільнили, — переконаний Томмі. — Невже я не маю права на ясність?» Томмі фрустрований, боїться майбутнього та сповнений почуття кричущої несправедливості.

Аманда має хронічне захворювання і багато років ходила до тієї самої лікарки. Вона не перебільшує, заявляючи, що любить її. Разом вони пройшли важкі часи, і Аманда особливо цінувала можливість вільно ділитися всім, що в неї на думці. Минулого тижня Аманда отримала листа, де зазначалося, що її сімейна лікарка завершила практику, і повідомлялося ім'я людини, яка відтепер вестиме Аманду. Жінка в розпачі. «Соромно визнавати, — говорить вона на сесії, — але я сподівалася, що лікарка хоча б попрощається зі мною й поділиться контактами. Мені було б так само сумно через те, що вона перестає працювати, але я бодай відчувала б якусь завершеність». Аманда засмучена й розчарована, а також остерігається можливих складнощів на початку спілкування з новим лікарем...

У мене є ще багато інших історій про прагнення розставити крапки над і — і з життя клієнтів, і з власного досвіду. Деякі з цих історій мають щасливий фінал, а деякі — навпаки, проте всі вони ілюструють наше прагнення доконаності.

Значні життєві події — розрив стосунків, утрата роботи, смерть — найімовірніше, активують бажання підбити підсумки. Але я хочу зазначити, що наша внутрішня потреба завершеності така сильна, що проявляється в усіх аспектах життя, навіть у відносно незначних ситуаціях.

Ось кілька прикладів.

Ви на бігу залітаєте до аптеки по рецептурні ліки. Чекаєте своєї черги, оплачуєте замовлення, вискакуєте геть. Раптом усвідомлюєте, що не відповіли фармацевтові, який усміхнувся й подякував вам. Ви хвилюєтеся, що вас можуть сприйняти за нечемну людину. Сподіваєтеся, що коли наступного разу зазирнете сюди, на місці буде той самий фармацевт і тоді вже ви проявите всю свою чемність. Навіть зважуєте, чи не повернутися й не перепросити за поспіх. А отже — шукаєте завершення комунікації.

Або, скажімо, ви були на зустрічі з колегами й обговорювали якийсь проєкт. І от, коли ви описували проблему, над якою сушите голову, один зі співрозмовників урвав вас на середині речення й запропонував розв'язання, яке ви саме і збиралися змалювати. Ви нічого не кажете, бо загалом це дрібниці, але почуваєтеся скривджено. Чи варто було відповісти колезі просто під час зустрічі? Чи краще було поговорити особисто? Піти до начальника? Зрозуміло одне: ситуацію не вдасться відпустити, не замкнувши кола. Рій запитань у вашій голові — точна ознака того, що ви намагаєтеся це зробити.

До визначення розв'язки

Як я вже сказав, розв'язку складно визначити точно, але зроблю, що зможу. Я асоціюю розв'язку з емоційним станом завершеності та ясності. Розв'язана ситуація позбувається підвішеності та двозначності. Ви отримали відповіді на свої запитання, хоча й не факт, що вони вам подобаються. Коли ситуація зависає в незавершеному стані, ви думаєте про неї часто, з певною одержимістю, намагаючись розібратися, чому

все сталося саме так, або ж уявляючи, як було б, якби ви тоді вчинили інакше. Немає гарантій, що коли ви дійдете до розв'язки, вона цілковито вас улаштує, проте ідея витрачати величезні обсяги сил і ментальної енергії на обмірковування ситуації вже не видаватиметься аж такою привабливою. Ви можете рухатися далі, зосередившись на іншому.

Найприємніші й найбажаніші форми розв'язки часто містять відверту розмову або залагодження конфлікту, тобто приводять до результату, яким задоволені всі. Однак тут можливі варіанти. Розв'язка може бути сумною чи болісною. Розставивши крапки над і, ви можете й далі нарікати на дії іншої людини попри те, що зрозуміли їх краще, — або ж розкаюватися у власних. Не всі відповіді на запитання мусять вам подобатися, однак якщо вони вгамовують цікавість і дають змогу залишити минуле в минулому — вітаю, ви дісталися розв'язки.

Скажімо, нещодавно ви розійшлися з людиною, з якою зустрічалися кілька років. Нехай це сталося геть неочікувано, тож ви шоковані. Здавалося, що все гаразд, аж раптом — бум! Вам, певно, захочеться якоїсь ясності, правда ж? Існує кілька варіантів розвитку подій. Ви й колишній чи колишня зустрічаєтеся. Обговорюєте внесок кожного в стосунки — і те, що їх наповнювало, і те, що виснажувало. Обоє відчуваєте, що багато чого дізналися із цієї розмови — про те, що в стосунках вдається вам добре й над чим варто попрацювати, а також про те, чого шукатимете в майбутньому партнері. Ви розходитеся після розмови — у сльозах чи з усмішками, а може, шкодуючи про те, що все не склалося краще, та принаймні тепер вам відомо чому. Це видається мені першокласним прикладом того, як ми хотіли б узяти фінальний акорд, коли стосунки завершуються. Голлівуд не зняв би краще. Усі мої клієнти в схожій ситуації сподіваються саме на такий сценарій. І хоча це буває не так часто, а проте стається — принаймні щось схоже на це. Але часом сюжет розвивається інакше. Ваш колишній чи колишня приходять на місце зустрічі явно

розбурхані. Не встигаєте ви завести розмову, як вони закидають вас грубощами, звинувачуючи в усьому, що пішло не так у ваших стосунках, і втовкмачуючи, яка ви — на їхню думку — жахлива людина. Вам не вдається вставити ані слова. Зрештою ви встаєте й ідете геть, залишаючи колишнього чи колишню наодинці з його чи її люттю.

Імовірно, ви сумні, розгнівані, фрустровані, адже не мали змоги поділитися власною версією історії, однак цей неприємний досвід допоміг знайти відповіді на певні запитання. Якщо ви й замислювалися, чи не дати цим стосункам другий шанс, то зараз упевнені, що ні — не треба. Можливо, ви усвідомили, що ваш колишній чи ваша колишня — не найадекватніша людина й без нього чи без неї буде краще. Так, це не голлівудський фінал, якого ми всі так прагнемо, та якщо після цієї розмови ситуація прояснюється, допомагаючи вам рухатися далі, це може слугувати своєрідною розв'язкою.

Розв'язка має багато облич, і, як я розповім у наступних розділах, досягнути її неможливо без усвідомлення: навіть якщо вона набула неочікуваної форми, це не скасовує того, що вона відбулася. Розв'язка, якої ми прагнемо чи потребуємо, на яку заслуговуємо, не завжди досягається в найбажаніший спосіб, але, навіть неідеальна, вона допомагає розвіяти невизначеність і винагороджує почуттям свободи.

Людське прагнення розв'язки

Та що вам, світ зав'язаний на тій розв'язці? Мої клієнти часто відповідають: «Так!». Принаймні, на їхню думку, на кону стоять їхнє щастя, самооцінка та психологічне здоров'я. Наше бажання довести все до розв'язки пояснюється потребою висловити почуття, розібратися в причинах події та знайти спосіб рухатися вперед. На пошук доконаності можуть штовхати також інші мотиви: бажання вибачити й перепросити, внести ясність після непорозуміння, зцілити душевні рани.

Однак чому ж це прагнення таке сильне? Люди запрограмовані уникати невизначеності. Ми боремося з нею. Заперечуємо її. Тікаємо від неї. А в результаті — страждаємо. Незавершені справи, непромовлені слова, нерозділені почуття, зобов'язання, у належному виконанні яких ми не впевнені, завдають нам природного дискомфорту. Ми, люди, хочемо *знати*. Нам не до смаку перебувати в підвішеному стані, не розуміючи, чому сталася та чи та подія, не маючи зеленого поняття, чому людина повелася саме так. І — залежно від здатності сприймати критику — часом ми хочемо знати, якими діями спровокували ситуацію.

Це таке людське прагнення докопатися до суті справді може привести нас до бажаного розуміння. Проте воно також цілком здатне призвести до одержимості, через яку ми опиняємося в патових ситуаціях без хороших ходів. А якщо бракує інформації, наш розум залюбки заповнює лакуни думками, які лише примножують біль і страждання.

Коли ми уявляємо, як розставляємо крапки над і, здається, що це дуже просто. Двоє дорослих сідають і з усім розбираються. Діляться власним поглядом на ситуацію. Слухають і розуміють. Доходять певної згоди щодо того, як рухатимуться вперед, разом чи нарізно. Та, як нам відомо, люди доволі складні створіння. Впорядковувати емоції та его — завдання не з простих, і це підтвердить кожен психотерапевт. Для цього потрібно вміти озвучувати переживання, висловлювати почуття й думки. Треба вміти слухати, не захищаючись. Це вулиця з двобічним рухом. За моїми спостереженнями, чекаючи прояснення ситуації від іншої людини, ви просите про відкритість, вразливість, просите вийти зі своєї мушлі заради відвертої розмови з вами. А це чимало, враховуючи те, що і ви, й інша людина обмежені людською природою з її дарами, вадами й суперечностями.