

Виталий Клинберг

Как выбраться из болота



(пошаговое руководство
по самопомощи)

Новая редакция: честнее, глубже, бережнее

КНИГА О КРИЗИСЕ, САМОПОДДЕРЖКЕ
И ВОЗВРАЩЕНИИ К СЕБЕ



Практические
инструменты
и упражнения
для реальной
жизни

*Вы уже на пути.
Эта книга поможет сделать
каждый шаг осознанным.*

18+

Виталий Клинберг

**Как выбраться из болота
(пошаговое руководство
по самопомощи)**

«Автор»

2026

Клинберг В.

Как выбраться из болота (пошаговое руководство по самопомощи)
/ В. Клинберг — «Автор», 2026

Эта книга — не учебник в привычном смысле. В ней нет скучных теорий, сложных терминов и универсальных решений. В ней есть живые истории, которые вы узнаете, упражнения, которые вы сможете делать прямо сейчас, сидя на кухне или в метро, и практические инструменты, которые используются в психологическом консультировании и самопомощи в разных формах. Я написал её для Вас. Главная задача этой книги не сделать вас «идеальным человеком». Она гораздо скромнее: помочь вам снова услышать себя.

© Клинберг В., 2026

© Автор, 2026

Виталий Клинберг

Как выбраться из болота (пошаговое руководство по самопомощи)

**Как выбраться
из болота**

(пошаговое руководство по самопомощи)

Новая редакция: честнее, глубже, бережнее

Книга о кризисе, самоподдержке и возвращении к себе

Содержание

Пролог. Зачем я написал эту книгу 3

Часть первая. Анатомия кризиса: почему мы застреваем 8

Глава 1. Точка падения: когда мир переворачивается 9

Глава 2. Четыре ловушки, которые держат нас в болоте 14

Глава 3. Как работает наш внутренний критик (и как его обезвредить) 22

Часть вторая. Инструменты исцеления: как вернуть себя 26

Глава 4. Заземление: как успокоить нервную систему 27

Глава 5. Как подружиться со страхом (а не бороться с ним) 31

Глава 6. Дневник: ваш самый надёжный друг 35

Глава 7. Отношения: как перестать тонуть в других 38

Глава 8. Работа и предназначение: как найти то, что греет душу 42

Глава 9. Родовые сценарии: как прошлое семьи влияет на настоящее 45

Глава 10. Травма и её последствия: как перестать быть жертвой 47

Глава 11. Как пережить потерю: горе и принятие 50

Глава 12. Психосоматика: как тело говорит о проблемах 52

Глава 13. Деньги и самооценка: как перестать измерять себя доходом 55

Глава 14. Синдром отложенной жизни: как перестать ждать идеального момента 57

Глава 15. Ревность и собственничество: как перестать бояться потери 59

Глава 16. Манипуляции в отношениях: как перестать быть жертвой 61

Глава 17. Кризис среднего возраста: когда всё, что построил, кажется чужим 63

Глава 18. Измена: как пережить предательство и восстановить доверие 65

Глава 19. Зависимость: как вырваться из плена 67

Глава 20. Мигрант: как жить между двух миров 69

Глава 21. Предательство: как пережить удар и восстановить доверие к себе 70

Глава 22. Когда отношения разрушают: как подготовить выход 73

Глава 23. Самопринятие: как перестать быть себе врагом 76

Глава 24. Жизнь в настоящем: как возвращать себе внимание 78

Глава 25. После кризиса: как собрать новую жизнь 80

Заключение. Вы уже на пути 82

Послесловие. От автора 83

Приложение 1. Чек-лист ежедневной заботы о себе 84

Приложение 2. Список техник по алфавиту 85

Приложение 3. Список рекомендуемой литературы 88

Пролог. Зачем я написал эту книгу

Эта книга начинается с простого наблюдения: человек может долго жить в режиме «ещё немного потерплю», пока однажды привычная конструкция не перестает работать. Тогда возникает странное ощущение: будто проблема уже не только в работе, отношениях, деньгах или переезде. Возникает вопрос «что со мной происходит?» — и вместе с ним желание вернуть себе опору.

Не хочу отвечать на этот вопрос обещанием быстрого исцеления. Психологическая помощь редко бывает линейной, а жизненный кризис не всегда можно решить одной техникой. Но можно научиться лучше понимать происходящее, замечать свои реакции, отделять факты от интерпретаций и делать следующие шаги — иногда очень маленькие. Именно об этом эта книга.

Я — не гуру и не волшебник. Я пишу из профессиональной психологической оптики, но не предлагаю заменять этой книгой психотерапию, медицинскую помощь или индивидуальную диагностику. Не даю «волшебных таблеток» и не гарантирую мгновенного исцеления.

Но знаю одно: каждый человек носит в себе ключи от своих собственных дверей.

Моя задача — помочь Вам эти ключи найти.

Эта книга — не учебник в привычном смысле. В ней нет скучных теорий, сложных терминов и универсальных решений. В ней есть живые истории, которые вы узнаете, упражнения, которые вы сможете делать прямо сейчас, сидя на кухне или в метро, и практические инструменты, которые используются в психологическом консультировании и самопомощи в разных формах. Я написал её для Вас, если Вы:

- просыпаетесь с чувством, что ничего не хочется;
- боитесь будущего, но не можете изменить настоящее;
- чувствуете себя одиноким даже в толпе;
- постоянно сравниваете себя с другими и проигрываете;
- устали от отношений, которые приносят боль;
- хотите перемен, но не знаете, с чего начать;
- чувствуете, что потеряли себя, и не знаете, как вернуться.

Я не буду говорить «просто отпустите» и не стану превращать сложный опыт в набор позитивных лозунгов. Вместо этого будем разбирать происходящее небольшими шагами: что случилось, что вы чувствуете, что вы думаете, что находится в вашей власти и какая поддержка вам нужна. Иногда ответом станет действие. Иногда — пауза. Иногда — разговор со специалистом.

Главная задача этой книги не сделать вас «идеальным человеком». Она гораздо скромнее: помочь вам снова услышать себя.

Вы — не только то, что с вами произошло. Проблема может занимать много места в жизни, но она не исчерпывает вашу личность. Иногда полезно начинать именно отсюда: отделять событие от себя и искать хотя бы небольшое пространство для выбора.

Как пользоваться этой книгой

Мы с Вами понимаем, что вы можете быть в состоянии, когда трудно сосредоточиться, когда каждая страница даётся с трудом. Поэтому я сделал книгу удобной для чтения и применения:

Читайте в любом порядке. Если какая-то глава откликается больше — начните с неё. Если вам нужно срочно успокоиться — перейдите к упражнениям по заземлению (глава 4). Если вас мучают отношения — сразу к главе 7.

Ведите дневник. Настоятельно рекомендую завести отдельную тетрадь или файл для выполнения упражнений. Письменная фиксация мыслей помогает структурировать хаос и увидеть паттерны.

Не торопитесь. Одна техника может занять день, неделю или месяц. Дайте себе время.

Будьте добры к себе. Если упражнение вызвало сильные эмоции — остановитесь, сделайте паузу, выпейте воды. Вы не обязаны делать всё сразу.

Важная граница. Эта книга предназначена для саморефлексии и поддержки, но не заменяет медицинскую или психотерапевтическую помощь. Если вы переживаете суицидальные мысли, самоповреждение, выраженную потерю контроля, тяжёлую диссоциацию, психотические симптомы, опасное употребление веществ или находитесь в ситуации насилия, не пытайтесь решить всё только упражнениями из книги. Обратитесь за профессиональной и, при необходимости, экстренной помощью. Если упражнение резко усиливает состояние — остановитесь. Безопасность важнее завершения главы.

Возвращайтесь. Книга всегда будет с вами. Перечитывайте главы, переделывайте упражнения — каждый раз вы будете открывать что-то новое.

Часть первая. Анатомия кризиса: почему мы застреваем

Глава 1. Точка падения: когда мир переворачивается

Сложные жизненные ситуации редко случаются внезапно. Обычно они накапливаются, как снежный ком: маленькие недовольства, невысказанные обиды, подавленные желания, усталость, которую мы игнорируем. Мы закрываем глаза на первые звоночки, говорим себе «всё нормально», «я справлюсь», «надо потерпеть». А потом случается «последняя капля» — и мир переворачивается. Мы сидим на кухне, смотрим в стену и думаем: «Как я сюда попал?» И не находим ответа.

История Виктора

Виктор пришёл на приём с дрожащими руками. Ему было 42 года, он был владельцем успешного строительного бизнеса, который строил двадцать лет. Но за месяц он потерял всё: кризис, долги, партнёры ушли, банк отозвал кредиты. Он сидел передо мной и повторял: «Я построил это двадцать лет. Я не знаю, кто я без этого. Я — это мой бизнес. И если его нет — меня нет».

В этой истории работа начинается с Начала он не мог говорить ни о чём, кроме утраты. Каждая фраза была пропитана болью. Но постепенно, через упражнения, через разговоры, через дневник, он начал замечать другие части себя. Он вспомнил, что любит кататься на велосипеде, что раньше читал научную фантастику, что обожает играть с внуком. Он написал мне через несколько недель: «Я понял, что я не бизнес. Бизнес был частью меня, но не всем мной. Когда я перестал отождествлять себя с ним, я перестал бояться. Я начал жить, а не выживать».

Виктор не сразу пришёл к этому. Сначала было отрицание, гнев, торг, депрессия — разные реакции горя, которые могут возникать после серьёзной потери; у разных людей они проявляются по-разному и не обязаны идти в каком-либо фиксированном порядке. Но он прошёл их. И теперь он знает: он больше, чем его работа, его статус, его деньги.

Почему мы застреваем?

Наш мозг устроен так, чтобы экономить энергию. Он создаёт привычные «дорожки» — нейронные связи, которые работают автоматически. Если вы долго думали: «Я неудачник» — это становится привычкой. Если вы долго избегали конфликтов — это становится автоматическим поведением. Когда случается кризис, эти дорожки перестают работать. Вы оказываетесь в лесу без карты. И первая реакция — искать старые дорожки, даже если они ведут в тупик.

Психологи называют это когнитивным застреванием. Мы продолжаем применять старые стратегии к новым проблемам. Например, мы пытаемся «перетерпеть» депрессию, хотя терпение только усугубляет её. Мы пытаемся «спасти» отношения, которые уже разрушены. Мы пытаемся «работать больше», чтобы закрыть эмоциональную пустоту.

Первый шаг — признать, что старые карты не работают. Это самое трудное и самое важное. Признать, что то, что спасало раньше, сейчас мешает. Что нужно искать новый путь.

Упражнение 1. Карта вашего кризиса

Возьмите лист бумаги (или откройте файл). Напишите дату, когда вы впервые почувствовали, что «что-то не так». Это может быть конкретный день или период. Затем напишите три события, которые, как вам кажется, привели к этому состоянию. Например: «уход партнёра», «потеря работы», «болезнь». После этого напишите, что вы обычно делали в таких ситуациях раньше. Например: «я терпел», «я звонил другу», «я уходил в работу», «я пил». Теперь спросите себя: «Помогло ли это?» Если нет — значит, вы готовы к новому маршруту.

Это упражнение помогает увидеть, что вы уже пробовали старые способы и они не работают. Это не ваша вина, это просто факт. И это открывает дверь к чему-то новому.

Что такое кризис с точки зрения психологии

Кризис — это не патология, не болезнь. Это точка бифуркации, момент выбора между старым и новым. В биологии есть понятие «адаптивный синдром» — стресс, который мобилизует ресурсы. В психологии кризис часто становится толчком к росту. Многие люди, прошедшие через тяжёлые потери, говорят, что именно после кризиса они начали жить по-настоящему.

Но чтобы кризис стал точкой роста, а не разрушения, нужно пройти несколько этапов:

Осознание — признать, что проблема существует и она серьёзна.

Принятие — перестать бороться с реальностью и принять её такой, какая она есть.

Поиск ресурсов — найти внутри себя и вокруг себя опору.

Переосмысление — посмотреть на ситуацию с новой стороны.

Действие — начать делать даже маленькие шаги к изменениям.

Мы будем проходить эти этапы в течение всей книги. Но первый шаг — осознание — вы уже сделали, просто открыв эту книгу.

Глава 2. Четыре ловушки, которые держат нас в болоте

За годы практики мы выделили четыре основных механизма, которые мешают нам выбраться из кризиса. Мы называем их ловушками. Каждая из них — это искажённое восприятие, которое заставляет нас страдать дольше, чем нужно. Познакомьтесь с ними, узнайте свои, и вы уже сделаете полпути к свободе.

Ловушка 1. Страх неизвестного Девиз: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе».

Эта ловушка заставляет нас выбирать знакомое страдание вместо неизвестной свободы. Мы остаёмся на нелюбимой работе, потому что «там хоть платят». Мы терпим токсичные отношения, потому что «боимся одиночества». Мы не меняем привычки, потому что «а вдруг будет хуже».

Как она работает: наш мозг запрограммирован на избегание опасности. Неизвестность для него — потенциальная угроза. Поэтому он посылает сигнал тревоги, и мы выбираем то, что знаем, даже если это убивает нас.

Признаки:

- Вы прокручиваете в голове худшие сценарии.
- Вы чувствуете паралич при мысли о переменах.
- Вы находите тысячу причин, почему «сейчас не время».
- Вы часто говорите: «А что, если...» (в негативном ключе).

История Игоря

Игорь 15 лет работал бухгалтером в одной и той же компании. Он ненавидел свою работу, начальника, офис. Каждый вечер он мечтал уволиться. Но каждое утро он вставал и шёл туда. На приёме он говорил: «Я боюсь, что не найду другую работу. Мне уже 45, кто меня возьмёт? А вдруг будет ещё хуже?» В этой истории первым шагом стало он обновил резюме и отправил его в несколько компаний, не увольняясь. Через месяц ему позвонили из двух компаний. Он не ушёл сразу, но страх уменьшился. Через полгода он уволился и нашёл место с большей зарпла-

той и лучшими условиями. Он сказал: «Я понял, что мой страх был больше, чем реальность. Реальность оказалась дружелюбнее».

Техника «Проверка страха»

Когда вы боитесь перемен, напишите на листе две колонки. В первой — все худшие сценарии, которые вы себе представляете. Во второй — реальная вероятность их осуществления (по шкале 1-10) и что вы можете сделать, если это случится. Такой разбор иногда помогает отделить вероятность от воображаемой катастрофы и увидеть, какие действия действительно находятся в вашей власти. Если тревога остаётся высокой, это не означает, что вы сделали упражнение неправильно.

Ловушка 2. Перфекционизм Девиз: «Я должен быть идеальным, чтобы быть достойным».

Эта ловушка заставляет нас требовать от себя невозможного. Мы считаем, что имеем право на счастье, только если достигли идеала. Но идеал недостижим. И мы вечно чувствуем себя «недостаточно хорошими».

Как она работает: перфекционизм часто идёт из детства, когда любовь была условной («ты получишь мою любовь, если будешь отличником»). Мы усваиваем: чтобы быть любимым, нужно быть безупречным. Но безупречность недостижима, и мы вечно в проигрыше.

Признаки:

- Вы переделываете работу по сто раз.
- Вы боитесь критики больше, чем провала.
- Вы сравниваете себя с другими и всегда находите тех, кто «лучше».
- Вы не можете расслабиться, потому что «надо сделать ещё».

История Аллы

Алла — успешный юрист. Она всегда была лучшей в классе, в институте, в работе. Но внутри она чувствовала пустоту. На приёме она сказала: «Я не могу ошибаться. Если я ошибаюсь, я никто». Мы начали с упражнения «намеренная ошибка»: она намеренно допустила небольшую ошибку в отчёте. Начальник не заметил, а если и заметил, то не сказал ничего страшного. Мир не рухнул. Она начала разрешать себе неидеальность. Через год она сказала: «Я стала спокойнее. Я делаю хорошо, но не убиваюсь из-за мелочей. И моя жизнь стала легче».

Техника «Достаточно хорошо»

Вместо того чтобы стремиться к идеалу, используйте критерий «достаточно хорошо». Спросите себя: «Это соответствует моим минимальным стандартам?», «Могу ли я это принять?». И двигайтесь дальше. Прогресс важнее совершенства.

Ловушка 3. Ожидание идеального момента Девиз: «Вот когда я... тогда и начну жить».

Эта ловушка откладывает жизнь на потом. Мы ждём, когда похудеем, заработаем, встретим любовь, купим квартиру, выйдем на пенсию. И в этом ожидании проходит вся жизнь.

Как она работает: мы создаём иллюзию контроля. Мы думаем, что если мы выполним все условия, то гарантированно получим счастье. Но идеальных условий не существует. И, ожидая их, мы пропускаем жизнь.

Признаки:

- Вы постоянно говорите: «Когда-нибудь я...».
- У вас есть список «отложенной жизни» (путешествия, хобби, встречи).
- Вы чувствуете, что время уходит, но не можете начать.
- Вы живёте будущим, а не настоящим.

История Надежды

Надежда мечтала о путешествиях. Она копила деньги, но каждый раз находила причину отложить: «сначала ремонт», «сначала накопить на машину», «сначала работа устоится». Так прошло 10 лет. Она пришла ко мне с чувством, что «жизнь прошла». Мы начали с малого: купить билет на выходные в соседний город. Она сделала это, и это её преобразило. Она поняла, что можно жить сейчас, не дожидаясь идеального момента. Через год она объехала три страны.

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.