



Василий Карат

ПУТЕВОДИТЕЛЬ — ПО — БЕЗВЫХОДНЫМ *ситуациям*

Как находить двери там,
где нарисованы стены



Василий Карат

**Путеводитель по безвыходным
ситуациям. Как находить двери
там, где нарисованы стены**

«Автор»

2026

Карат В.

Путеводитель по безвыходным ситуациям. Как находить двери там, где нарисованы стены / В. Карат — «Автор», 2026

Что делать, если земля уходит из-под ног, а привычные планы рушатся? «Путеводитель по безвыходным ситуациям» — это емкое, одновременно предельно легкое к восприятию, практическое руководство для тех, кто оказался в жизненном тупике. Автор предлагает взглянуть на кризисы без лишней драмы и ложного оптимизма. Внутри вас ждут двенадцать глав-маршрутов, каждая из которых разбирает один из типичных психологических тупиков: от карьерного выгорания до творческих и личных неудач. Тринадцатая глава показывает способ создания индивидуального путеводителя. Книга не обещает магии, но дает понятную дорожную карту, наглядные приемы решений в непростых ситуациях. Вы узнаете, как мобилизовать свои, даже небольшие ресурсы, когда кажется, что выходов нет, и почему самый темный час — это отличная точка для нового старта. Инструкция по эвакуации из любых ментальных ловушек, которая всегда под рукой.

© Карат В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Часть I. СТЕНЫ	11
Глава 1. Анатомия тупика	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Василий Карат

Путеводитель по безвыходным ситуациям. Как находить двери там, где нарисованы стены

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в тупик
Ты стоишь перед стеной.

Не метафорической. Не из тех, которые предлагают представить в психологических упражнениях. А, кажется, настоящей, плотной, шершавой на ощупь. Ты упёрся в неё лбом, ладонями, всем телом. За ней – то, что тебе нужно: работа, деньги, круг общения, спокойствие. Будущее, в котором ты хотя бы приблизительно понимаешь, кто ты и зачем просыпаешься по утрам.

Ты не задумываешься, из чего она сложена: из увольнения, диагноза, пустого счёта, сообщения «нам надо поговорить», тишины в телефоне, когда ты ждёшь звонка. Или из собственного голоса, который в три часа ночи шепчет: «Ты не справишься. Ты не такой. Ты опоздал». Тебе просто плохо.

Стена. Тупик. Безвыходность.

Знакомо?

Хорошо. Значит, ты жив. Значит, тебе не всё равно. Значит, ты ещё не сдался, раз держишь эту книгу.

Добро пожаловать в путеводитель. Не по красивым местам – по тупикам.

Стены — это часть маршрута

Кризисы – часть жизни. Это не баг, не ошибка в программе. Мы не провидцы: не видим завтрашний день, не можем просчитать, какой звонок изменит всё, а какой окажется спамом. Мы идём вслепую, и стены на нашем пути – не наказание. Они просто есть. Как деревья в лесу, ямы на дороге или дождь в день, когда ты забыл зонт.

Интересно другое.

Почему одни люди, упёршись в стену, садятся на асфальт и ждут, пока их кто-то спасёт? А другие, с тем же образованием и тем же количеством денег в кармане, находят в стене трещину, щель, лаз. Обнаруживают дверь, которой, казалось, не было, ищут обходной путь или используют саму стену как опору.

Вот несколько имён. Просто чтобы ты знал: стена – не приговор, это черновик.

Генри Форд. Его первая автомобильная компания потерпела крах. Из второй он ушёл после разногласий с инвесторами. Третья – Ford Motor Company – стала одной из крупнейших автомобильных компаний мира. Две стены. Одна дверь.

Стивен Кинг. Начал писать «Кэрри», разочаровался и выбросил первые страницы в мусорную корзину. Жена Табита достала листы и убедила его продолжить работу. Так появился

роман, с которого началась большая писательская карьера. Сегодня тираж его книг более 350 миллионов экземпляров.

Винсент Ван Гог. Сотни картин за жизнь и почти полное отсутствие признания при жизни. Сегодня его работы стоят миллионы. Он не думал о признании – он продолжал создавать шедевры.

Исаак Ньютон. Не справился с управлением семейной фермой. Понял, не его путь. В итоге стал самым знаменитым физиком своего времени.

Эйнштейн, Эдисон, Черчилль. Посредственные ученики, по мнению учителей. Стена с надписью «ты тупой» стояла перед ними с самого детства. Они нашли свою дверь.

Чаплин, Монро, Спилберг... Перечень можно продолжить.

Но вот что объединяет эти истории: столкнувшись с неудачей или отказом, эти люди продолжили действовать. Искали другой способ, не опускали руки, меняли направление, пробовали снова. С разных сторон смотрели на свою стену и принимали следующее решение.

Одни видели лишь стену. Другие искали в ней дверь.

О чём молчит наука
Теперь честный разговор.

Нейробиология и когнитивистика уже много знают о работе мозга, но до полного понимания мышления и сознания нам по-прежнему далеко. Мы понимаем, какие области и нейронные сети участвуют в восприятии, памяти, эмоциях и принятии решений, но вопрос о том, как из работы мозга возникают субъективные выводы, остаётся открытым.

Да, мы знаем про нейроны, синапсы, нейромедиаторы. Знаем, что число связей в человеческом мозгу сопоставимо с количеством звёзд во Вселенной. Но как из электрического импульса рождается мысль? Как из набора химических реакций возникает решение, от которого мурашки по коже? Как появляется идея, которая меняет мир? Не знает никто.

Современный ИИ рядом с человеческим мозгом — как каменный топор по сравнению с космическим кораблём. Это не преувеличение, это констатация факта.

Другое дело, что тебе не нужно знать устройство компьютера, чтобы им пользоваться. Ты просто садишься и работаешь. Точно так же ты пользуешься мозгом каждый день, не понимая его устройства.

Есть гипотеза, что мозг не столько генератор мыслей, сколько приёмник и передатчик, настроенный на определённые волны. У одних людей настройки стандартные, у других сдвинутые, у некоторых — в «гениальную» сторону. Они улавливают то, что остальным недоступно.

Важно другое. Человек, похоже, единственное существо на планете, у которого есть свобода воли. А значит, способность перенастроить себя, сменить волну, повернуть ручку «приёмника» в нужную сторону.

Как крутить эту «ручку»? Это — ключевой вопрос.

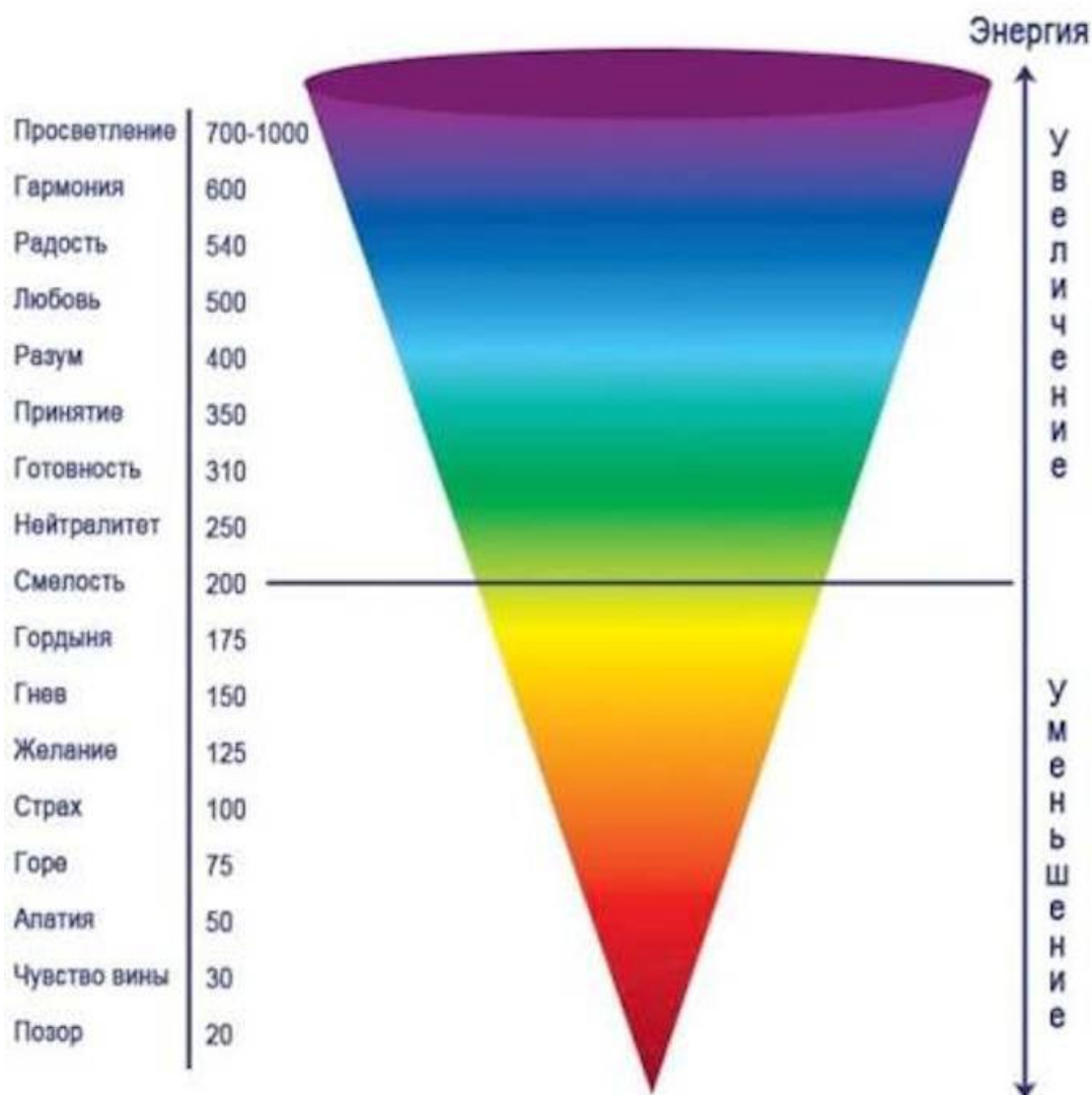
Состояние решает всё

Мы живём не в пустоте. Мы плаваем в «бульоне» из электромагнитных полей, гравитации, излучений. Мы и сами являемся источниками волн — научный факт. Ты когда-нибудь замечал, что, когдаходишь в комнату, где только что ругались, тебя накрывает тревогой? Как собака ложится к ногам, когда тебе грустно, и отходит, когда ты злишься? Это не мистика.

Американский психиатр и исследователь Дэвид Хокинс предложил модель, которая объясняет, почему в одном состоянии мы видим десять выходов, а в другом — ни одного. Он

составил шкалу энергетических состояний от 0 до 1000. Суть простая: чем ниже твоё состояние, тем уже поле зрения. Тем толще стена.

Ниже 200 баллов — зона разрушения. Здесь живут стыд, вина, апатия, горе, страх, жадность, гнев, гордыня. Каждое из этих состояний сужает реальность до одной точки. В стыде ты видишь только свой позор. В страхе — только угрозу. В гневе — только врага. Стена в этих состояниях кажется монолитной, вечной, единственной реальностью.



С 200 баллов начинается зона созидания:

200 — смелость. Ты впервые говоришь: «Разберемся, что я могу сделать?»

250 — гибкость. Ты допускаешь, что решение может быть не таким, как ты планировал.

310 — готовность. Ты открыт, ты слушаешь, смотришь, готов принимать решения.

350 — принятие. Ты прощаешь себя за то, что оказался здесь.

400 — мудрость. Ты видишь систему, а не только стену.

500 — любовь. Ты действуешь не из страха, а из заботы.

540 и выше — радость, осознанность, единение с Миром.

Не нужно воспринимать эту шкалу как физический закон. Это модель, карта, подсказка. Но, она объясняет главное: пока ты в стыде или панике, ты не найдёшь дверь. Не потому, что её нет, а потому, что ты её не сможешь увидеть.

Первый шаг к выходу — не «решить проблему», а привести себя в состояние, в котором ты способен её решать.

Как это сделать? Способов десятки: дыхание, движение, сон, разговор, тишина, молитва, медитация, прогулка, спорт. Любое действие, которое вытаскивает тебя из зоны разрушения.

В этой книге мы будем говорить о конкретных инструментах. Но прямо сейчас запомни одно: прежде, чем искать дверь, отойди от стены, подыши, выпей воды, поспи. Дай себе право не решать прямо сейчас. Мир не рухнет за одну ночь, а ты в панике примешь решение, о котором будешь жалеть.

«Молитва», которая убирает стены

Есть один текст, который я хочу привести здесь. Его написал Фриц Пёрлз, основатель гештальт-терапии. Он называл это «молитвой», хотя это не молитва в религиозном смысле. Это разрешение себе и другим быть собой, не тащить чужие ожидания. Разрешение не оправдываться.

Прочитай её. Вслух, если можешь.

«Я занимаюсь своим делом, а ты — своим

Я пришёл в этот мир не для того, чтобы оправдывать твои ожидания

И ты — не для того, чтобы соответствовать моим

Ты — это ты

А я — это я

Если нам суждено встретиться и понять друг друга — это прекрасно

Если же нет, то ничего не поделаешь».

Фриц Пёрлз, «Гештальт-терапия дословно»

(Gestalt Therapy Verbatim, 1969)

Перевод автора этой книги

Многие стены, перед которыми мы стоим, нарисованы не нами. Их рисуют чужие ожидания: родителей, школы, начальника, партнёра, общества. Кажется, перед тобой стена: «К тридцати ты должен». «Гештальт-молитва» предлагает отделить эти ожидания от собственных: понять, чего действительно хочешь ты сам.

Это тема для отдельной книги. Здесь нам важен один вопрос: прежде чем искать выход, стоит понять — ты вообще-то хочешь выйти туда, куда тебя толкают? Или тебе нужна другая дверь?



Дальше будет много историй известных людей: Шеклтон во льдах, Цезарь у пиратов, экипаж «Аполлона-13», которому пришлось лепить приспособление в космосе из подручных материалов. Такие истории вдохновляют. Но, давай честно: между тобой и Эрнестом Шеклтоном – пропасть. Ты не в Антарктиде. Ты в однушке на седьмом этаже. У тебя не 28 человек команды...

Знакомься: Василий

Василий Никаноров – твой сосед. Он работает в офисе, арендует жильё, мечтает о льготной ипотеке. Однажды утром прикладывает пропуск к турникету, а тот мигает красным. Василий не супергерой. Он обычный человек, который попадает в кризис и постепенно учится находить выходы – через страх и ошибки, с поддержкой близких, маленькими шагами, которые в итоге меняют жизнь.

Он будет нашим проводником. Но его история – не история успеха за одну ночь. Каждый следующий шаг будет даваться ему непросто, как и бывает в жизни.

Как пользоваться этой книгой

Это не сборник мотивационных цитат и не инструкция «как разбогатеть за неделю». Это путеводитель по реальным тупикам – с ориентирами и инструментами, которые помогут искать выход.

Как работать с книгой:

Читай не спеша, лучше по одной главе за раз. Дай себе время осмыслить прочитанное.

После каждой главы пробуй хотя бы один из предложенных инструментов. Не откладывай на потом.

Веди дневник. Записывай свои «стены» и «двери», отмечай, что сработало, а что нет.

Делись мыслями с близкими. Иногда взгляд со стороны помогает заметить то, что ты сам пропустил.

Помни: не все стены рухнут сразу, и не каждая дверь приведёт туда, куда ты рассчитывал. Иногда за ней окажется ещё одна стена. Это нормально. Главное – научиться замечать новые возможности и продолжать искать выход.

Эта книга — не волшебная таблетка. Это тренировка. Тренировка навыка находить двери там, где нарисованы стены.

«Стена — это не конец пути. Это место, где путь меняет направление».

Переворачивай страницу. Впереди – первая стена и первая дверь.

* Выводы и гипотезы, представленные в данной книге, являются личным опытом автора и могут не совпадать с позицией академической науки или с мнением других экспертов.

Часть I. СТЕНЫ

Глава 1. Анатомия тупика

«Не бойтесь ошибаться, бойтесь не учиться на своих ошибках». Чарльз Р. Свиндолл
Василий Никаноров. Кейс 1

Понедельник. 08:47 утра. Василий прикладывает пропуск к турникету. Красный. Пробует ещё раз – тот же результат. В третий раз – снова красный.

Охранник дядя Толя, который три года здоровался с ним по имени, смотрит в монитор:
— Никаноров, вас в списках нет.

— Как нет? Я тут три года...

— Нет. Позвоните в кадры.

Василий звонит в отдел кадров. Никто не отвечает. Звонит ещё раз – только гудки. Пишет в рабочий чат. Через четыре минуты отвечает секретарь Ира: «Василий, вам должны были позвонить в пятницу. Реструктуризация. Ваш отдел сокращён. Трудовую можно забрать с 10:00».

Василий стоит в вестибюле. Люди идут мимо: кто-то здоровается, кто-то – нет. Может быть, уже знают. На карте – 12 340 рублей. Через шесть дней платить за квартиру – 25 000.

Василий выходит на улицу. Октябрь. Серо. Идёт к метро и вдруг понимает, что не знает куда. Домой? В офис, куда его больше не пустят? К маме?

Он садится на лавочку у метро. Берёт телефон, тут же убирает, снова достаёт. Пишет бывшему коллеге Сергею: «Серёга, ты знал?» Прочитано. Ответа нет.

Василий гуглит: «что делать, если сократили». Первая статья начинается советом: «Сохраняйте спокойствие». Он закрывает браузер.



Вечером он не ужинает – не потому, что нет еды, а потому, что не хочется. Лежит на диване, смотрит в потолок. В голове по кругу крутится одна и та же мысль:

«Всё, конец. Я никому не нужен. Три года псу под хвост. Что дальше? Непонятно. Ничего непонятно».

Его стена: «Меня выкинули. Я не найду работу. Мне нечем платить за квартиру. Жизнь пошла под откос».

Первая реакция: три дня на диване. Василий листает ленту, видит фотографии бывших коллег из офиса и злится. Не отвечает на звонок Маши, не открывает ноутбук, никому не звонит. Ждёт, что кто-то придёт и решит всё за него.

Никто не приходит.

Что произошло на самом деле

Василий потерял не только работу. Он потерял привычную опору. А это разные вещи.

Работа – это зарплата, задачи, рабочее место, привычный распорядок. Всё это конкретные вещи, которые можно заменить или выстроить заново.

Опора — это ощущение «я знаю, кто я, где я и что будет завтра». Когда её выбивают, мозг реагирует не как на рабочую проблему. Он реагирует как на угрозу существованию. Как будто на привычном пути внезапно разверзлась пропасть.

Именно в этот момент начинается то, что делает любую трудность безвыходной в наших глазах.

Аполлон-13: как не умереть в космосе

13 апреля 1970 года. Космический корабль «Аполлон-13» летит к Луне. На борту трое: Джим Ловелл, Джек Суайгерт, Фред Хейз.

Через 56 часов после старта экипаж слышит громкий хлопок. Джек Суайгерт сообщает на Землю фразу, ставшую впоследствии знаменитой: «Хьюстон, у нас проблема».

Один из двух кислородных баков взорвался. Второй повреждён. Кислород уходит. Электропитание падает. Командный модуль отключен для экономии ресурсов, чтобы оставить хотя бы теоретическую возможность для возвращения на Землю.

Три человека в жестяной коробке. 320 000 километров от Земли. Электричество, теплозащита, кислород, вода, связь — всё под угрозой. Ситуация кажется безвыходной. Стена? Ещё какая. Абсолютная.

Но важнее то, что произошло дальше. На Земле, в Центре управления полётами, руководитель Джин Кранц собрал команду и сказал одну фразу. Не «они все умрут», не «кто виноват», не «это невозможно». Он сказал:

— Давайте решать задачу и не усугублять её догадками. Не паника, а последовательность конкретных задач.

Лунный модуль рассчитан на двух человек на двое суток. Теперь нужно растянуть на троих на четыре дня. Это относится ко всем ресурсам: вода, электричество, кислород...

Углекислый газ растёт. В командном модуле есть поглотители, но переходные отверстия в нем квадратные, а гнезда лунного модуля — круглые. Задача — срочно придумать переходник из материалов, которые есть на борту.

Команда инженера Эда Смайли высыпала на стол всё, что было у астронавтов: шланг от скафандра, обложку полётного плана, картонные карточки, полиэтиленовый пакет, рулон скотча. Самодельная система из картона и липкой ленты была собрана в рекордный срок.

Новую траекторию возвращения из экономии электроэнергии считали вручную, используя Солнце, как ориентир для навигации, почти как во времена парусников.

Страх никуда не исчез, но экипаж и специалисты на Земле последовательно решали одну конкретную проблему за другой: как сохранить энергию, как растянуть запасы воды, как удалить углекислый газ, как скорректировать траекторию и подготовить командный модуль к возвращению.

Огромная проблема постепенно превратилась в последовательность конкретных задач, каждую из которых можно было решать отдельно.

Каждая задача маленькая, решаемая, не стена.

Через три с половиной дня «Аполлон-13» благополучно приводнился в Тихом океане. Все трое живы.

Что происходит с мышлением, когда кажется, что «всё кончено»

А теперь вернёмся на Землю. К Василию на лавочке у метро.

Когда происходит что-то неожиданное, угрожающее, что выбивает опору, в мозгу запускается защитная реакция. Миндалевидное тело, маленький участок мозга, бьёт тревогу. Он не разбирается, что перед тобой: опасный хищник или письмо из отдела кадров. Для него это угроза.

Такая реакция делает три вещи:

Сужает поле зрения. Буквально. Ты перестаёшь видеть варианты. Мир сжимается до одной точки — до того, что пугает. Василий видит только: «Меня уволили». Не видит: «У меня есть опыт, есть руки, есть Маша, есть неделя до аренды, есть центр занятости, есть знакомые». Этого всего как бы нет. Туннель.

Запускает катастрофизацию. Мозг берёт один факт и мгновенно достраивает до катастрофы. Не «меня сократили», а «я никогда не найду работу → нечем платить → окажусь на улице → жизнь кончена». Пять шагов за секунду. Ни один из них не подтверждён. Но мозг верит, что это уже произошло.

Блокирует творческое мышление. Префронтальная кора — та часть мозга, которая генерирует идеи, ищет нестандартные решения, видит связи — в режиме паники почти отключается. Энергия уходит на «бей или беги». Ты физически не способен в этот момент увидеть варианты выхода. Не потому, что глупый. Это биология.

Вот почему Василий три дня лежал на диване. Не из-за лени. Потому что в режиме паники невозможно планировать карьеру. Перед «опасным хищником» замирают.

Что тут главное?

Безвыходность — это не факт. Это состояние. А состояние можно изменить. Стена, в которую упёрся Василий, по большей части состоит не из обстоятельств. Это его реакция на обстоятельства, катастрофизация. «Всё кончено» не является правдой, но ощущается именно так.

Анатомия тупика: из чего состоит «безвыходность»

Давай разберём. Любая ситуация, которую мы называем «безвыходной», состоит из четырёх слоёв:

Слой 1. Факт. То, что действительно произошло, без оценки и прогноза: «Мой отдел сократили. На карте 12 340 рублей. Аренду нужно платить через шесть дней».

Слой 2. Эмоция. То, что ты чувствуешь в связи с фактом: страх, злость, стыд, растерянность. Ощущение, что пол уходит из-под ног. Зона разрушения по Хокинсу.

Слой 3. Интерпретация. То, как ты объясняешь себе случившееся: «Я никому не нужен. Три года псу под хвост. Я неудачник. Все будут знать».

Слой 4. Прогноз. Будущее, которое ты строишь на основе интерпретации. «Я не найду работу. Окажусь на улице. Жизнь кончена».

На самом деле реальная проблема — только первый слой. Всё остальное — надстройка. И именно надстройка превращает трудную ситуацию в «безвыходную».

Экипаж «Аполлона-13» работал только с первым слоем. Факт: всех ресурсов только на X часов. Факт: фильтры не подходят. Факт: траекторию придётся менять. Ни один из них не сказал: «Мы неудачники, которые не долетели до Луны». Именно конкретика помогала действовать в ситуации, где эмоций наверняка хватало.

Василий на лавочке у метро провалился в слои 2, 3, 4 и утонул в них. Факт — сократили — был тяжёлым, но решаемым. А вот «я никому не нужен и жизнь кончена» — нерешаемо. Потому что это не задача. Это приговор.

Тупик — это не ситуация. Это ситуация плюс история, которую ты про неё придумал. Убери историю, и тупик станет задачей. Трудной, неприятной, но задачей. А задача имеет решение. Всегда.

Дверь Василия

На третий день Маша приезжает без предупреждения и открывает дверь своим ключом. Василий лежит на диване в той же футболке, что и три дня назад. Шторы задёрнуты, на столе – пустая кружка.

– Вась, вставай.

– Маш, я...

– Вставай. Умойся, поешь. Потом поговорим.

Он умывается, ест яичницу. Маша садится напротив.

— Расскажи. Без «всё кончено». Что конкретно произошло?

Василий начинает говорить. Но Маша останавливает:

— Стоп. Давай по-другому. Только факты.

— Отдел сократили.

— Ещё?

— На карте двенадцать тысяч. Через три дня платить за квартиру – двадцать пять.

— Ещё?

— Трудовую надо забрать. И... выходное пособие. Мне же положено выходное пособие. Я даже не узнал.

Маша кивает.

— Видишь? Это уже не «всё кончено». Это список. Давай запишем.

Она берёт блокнот. Рисует две колонки: «ФАКТ» и «ДОДУМАЛ».

Василий смотрит на блокнот. Потом берёт ручку.

ФАКТ

ДОДУМАЛ

Отдел сократили

Я никому не нужен

На карте 12 340 Р

Выхода нет

Аренда через три дня

Я окажусь на улице

Не узнал про выходное пособие

Останусь без денег

Нужно искать работу

Я никогда не найду работу

Он смотрит на правую колонку. Пять предложений. Ни одно из них не является фактом. Это эмоции, страхи, негативные прогнозы, грозящие стать самопрограммированием.

Слева – конкретные обстоятельства. С каждым из них уже можно работать. По каждому можно сделать конкретное действие.

— Ладно, — говорит Василий. — Завтра позвоню в кадры насчёт пособия. Потом арендодателю – попрошу неделю отсрочки.

Это не решает всех проблем. Но у Василия впервые появляется план: два конкретных звонка на завтра. Этого достаточно, чтобы сдвинуться с мёртвой точки. На завтра он узнает, что ему положено выходное пособие – 80 000. Стена становится ниже. Не исчезает, но становится ниже.

Фраза Василия

«Оказалось, что „всё кончено“ — это не диагноз. Это я так решил. А раз я решил — значит, могу и отменить».

Практика для читателя

Упражнение «Две колонки»

Возьми лист бумаги. Делаем упражнение не в уме, только на бумаге. В голове восприятие информации очень зависит от состояния человека, от его самочувствия, настроения.

Вспомни ситуацию, которая сейчас кажется тебе тупиком, и разложи её на две колонки:

Левая колонка: ФАКТЫ.

Запиши то, что действительно произошло и что можно проверить: события, цифры, даты. Без оценок. Не «меня несправедливо выгнали», а «мне сообщили о сокращении». Не «у меня нет денег», а «на счету X рублей, оплата через Y дней Z рублей».

Правая колонка: ИСТОРИИ — твои интерпретации, эмоции

Опиши свои чувства, что ты думаешь о случившемся и чего ожидаешь дальше: «Я неудачник», «больше никогда», «все будут знать», «это конец».

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.