Илья Шамолин
психолог

ТУМАН ТОЖЕ ЧАСТЬ ДОРОГИ

книга-атлас,

которая поможет

пройти через тревогу

и внутренние кризисы

Практическая психотерапия

Илья Шамолин

Туман тоже часть дороги. Книга-атлас, которая поможет пройти через тревогу и внутренние кризисы

«Эксмо»
2026

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Шамолин И. Д.

Туман тоже часть дороги. Книга-атлас, которая поможет пройти через тревогу и внутренние кризисы / И. Д. Шамолин — «Эксмо», 2026 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-257879-3

Для тех, кто интересуется практической психологией, эмоциональной саморегуляцией или переживает выгорание и чувство потерянности. Понравится поклонникам «Бог всегда путешествует инкогнито» и «Если все кошки в мире исчезнут». Вместо призывов «взять себя в руки» и обещаний мгновенно изменить жизнь психолог Илья Шамолин, опирающийся на методы КПТ, предлагает научиться понимать свою внутреннюю погоду и ориентироваться в ней. Здесь тревога становится ураганом, растерянность – туманом, подавленные чувства – подземными водами, а внутренний конфликт – спором ветра и корней. Шаг за шагом автор ведет от первой карты состояния – через сезоны выживания, исследование стыда, страха и старых убеждений – к пониманию себя и восстановлению внутренней опоры. Вы не узнаете о том, как стать неуязвимым, но начнете понимать, что с вами происходит, и находить опору даже в самые трудные периоды. Потому что туман не означает, что дороги больше нет. Иногда он – тоже часть дороги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-257879-3

© Шамолин И. Д., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Отзывы на книгу 9
Вступление от автора 11
Пролог 12
Часть I 15
Глава 1 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Илья Шамолин
Туман тоже часть дороги. Книга-атлас, которая поможет пройти через тревогу и внутренние кризисы

© Шамолин И.Д., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

ТУМАН — НЕ ПОМЕХА НА ПУТИ.
ОН И ЕСТЬ ЧАСТЬ ДОРОГИ.
ИДТИ МОЖНО ДАЖЕ ТОГДА,
КОГДА НЕ ВИДНО НИ ШАГУ ВПЕРЕД.

Илья Шамолин

ТУМАН

книга-атлас,

ТОЖЕ

которая поможет

ЧАСТЬ

пройти через тревогу

ДОРОГИ

и внутренние кризисы

МОСКВА

Отзывы на книгу

«Погружение в себя через авторское прочтение большинства существующих путей самопознания – это увлекательный путь в лабиринте расходящихся тропок Борхеса, среди болот Конан-Дойла, во всепроникающих джунглях Маркеса. Автору удалось погрузить читателя в такие глубины, о которых могли только мечтать классики прошлого, так столкнуть его с недрами собственного подсознания, что ужас По не идет ни в какое сравнение с вашими сновидениями о самом себе.

В терапии есть достаточно спорное понятие – библиотерапия. Одни утверждают, что она эффективна, другие говорят, что человек никак не меняется под воздействием книг: для этого нужна изначальная культура восприятия нарратива. Однако эта книга как раз и является тем экспериментальным доказательством, которое ставит если не точку, то жирную запятую в этом вопросе. Если вы прочтете ее так, как требует своего читателя елизаровский “Библиотекарь”, – от начала и до конца, не пропуская ни одного абзаца, – вы не останетесь прежним. Следуя за логикой автора, вы неизбежно обретете новое видение себя, своей психики, своего состояния, своей жизни, своей судьбы, своего собственного нарратива».

Павел Николаевич Коновалов, клинический психолог, 37 лет практики

«Книга Ильи Шамолина “Туман тоже часть дороги”, на мой взгляд, – довольно самобытный пример психологической литературы современности. Автор, идя путем незаурядных метафор, предлагает читателям погрузиться в особый мир, временами напоминающий по атмосфере то “Твин Пикс” Дэвида Линча, то сказки и мифы разных народов мира. Все это, приправленное изрядной долей субъективного опыта, создает – особенно в начале чтения – ощущение калейдоскопа, многомерности и сингулярности. Но с течением времени, по мере погружения в мир автора и пути, который Илья описывает, начинаешь ощущать опоры под читательскими ногами, в том числе благодаря простым и полезным техникам самопомощи, представленным в тексте.

Повествование вышло весьма личностно-ориентированным, предлагающим глубокое самораскрытие автора, задачей которого видится поддержка тех читающих, кто оказался в непростых сезонах, описанных в книге. Мераб Мамардашвили ввел в философию XX века термин “психологическая топология пути”, опираясь на опыт исследования внутреннего ландшафта человека. В определенном смысле Илья Шамолин в книге “Туман тоже часть дороги” выступает преемником подобных идей, предлагая более практикоориентированный подход: создание внутренней карты, опирающейся на азы психологической географии в точках здесь и сейчас. Есть мнение, что творчество, а особенно рисунок и живопись, позволяет человеку оставаться в настоящем; по-моему, рисование такой карты вместе с определением ландшафтов, сезонов и прочих описанных в тексте частей позволяет читающему быть в своем настоящем: обратиться к себе, получив поддержку и понимание».

Ирина Соколова, клинический психолог

«Илья Шамолин создал не просто книгу о самопомощи, а глубокое, местами мучительное, но честное исследование внутреннего мира человека, столкнувшегося с экзистенциальным кризисом. С профессиональной точки зрения эта работа представляет собой редкий сплав высокого качества психотерапевтической работы и художественной выразительности. Это не сухой справочник методик, а живая карта, выстраданная автором на собственном опыте».

Евгений Богданов, клинический психолог, сексолог (входит в топ–10 специалистов портала b17.ru)

«В книге “Туман тоже часть дороги” Илья Шамолин простым и понятным языком описывает сложные процессы, происходящие в таинственном мире человеческой психики. За яркими, запоминающимися метафорами угадываются известные явления из мира психологии и психиатрии. При чтении вспоминаются строки “Божественной комедии” Данте: “Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу, утратив правый путь во тьме долины…”.

Автор проводит нас через лабиринт жизненного кризиса обычного человека, когда прежние опоры “ложного я” разрушены и сквозь безысходность в сознании возникает главный вопрос – “как жить дальше?” Он находит ответ, исследовав и приняв свою внутреннюю территорию, научившись жить в мире с ее обитателями, несмотря на травмы прошлого и страх перед будущим, вопреки беспокойному духу времени, требующему от нас успешности и безупречности во всем.

В книге нет рецептов в стиле “как развернуть жизнь на сто восемьдесят градусов”, но есть практические советы, как сделать каждый проживаемый день немного легче».

Алиса Федорович, врач-психиатр

«Илья Шамолин не пересказывает ни одну школу, ни с одной не спорит и не пытается их примирить. Он называет все заново, своими словами, из собственного опыта: внутреннее состояние имеет погоду, климат и общий воздух времени, в нем есть сезоны, обитатели, глубина, край территории. Ни единого термина на всей книге. Читатель, измученный чужими понятиями, получает наконец язык, который никому не принадлежит, и потому не требует выбирать между авторитетами.

Читается книга не как руководство и не как сборник упражнений, а как одна долгая медитация: ровное, неторопливое вглядывание в себя, где практики не выламываются из текста, а вырастают прямо из него. Порядок в книге верный: сначала устойчивость, потом ресурс, только потом глубина, причем к глубине автор прямо запрещает спускаться в кризис и в одиночку. Он уважает защиты и не лезет в них силой. В острых состояниях ведет читателя не в разговор, а в телесную опору.

Это редкий случай, когда книга не конкурирует с профессиональной помощью, а подводит к ней. Тому, кто заблудился среди концепций, она возвращает не новую теорию, а собственный язык. С этого языка обычно и начинается выздоровление. За это я и рекомендую ее и читателям, и коллегам».

Ольга Никулина, клинический психолог, ЛОРП-терапевт, ведущая психологических групп

Вступление от автора

Если вы держите эту книгу в руках, у меня к вам только одна просьба. Прочтите эту страницу до конца. На ней вы поймете, ваша это книга или нет. Я не обижусь, если нет.

Она началась не с идеи. Она началась с тишины. С той оглушительной тишины, когда все слова – и чужие, и свои – вдруг перестают работать. Когда формально всё в порядке – работа, люди, планы, – а внутри выключили свет, и ты даже не помнишь когда.

Я перепробовал почти всё, что советуют человеку в трудные времена. Методики. Практики. Книги, обещавшие новую жизнь за двенадцать недель. Что-то помогало на день. Что-то – на час. А потом тишина возвращалась. И однажды, лежа на полу, я понял: дело не в том, что я плохо старался. Дело в том, что я всю жизнь пытался починить себя, как чинят сломанный механизм. А я не механизм.

Я – территория. Живая, сложная, со своей погодой, которая меняется без спроса. И чинить тут нечего. Тут можно только научиться жить.

Эта книга – карта такой территории. Не «как стать счастливым» и не «как наконец взять себя в руки». Я не верю в эти лозунги, я на них уже обжегся. Это карта о другом: как перестать воевать с собой и начать жить на той земле, которая у вас уже есть. С тем, кто вы есть. Не с улучшенной версией – с настоящим.

Я писал ее для тех, кто устал. Кто больше не верит в готовые маршруты бодрых людей с обложек. Кто чувствует, что внутри идет какая-то непонятная война, и уже не знает, хочет ли ее выиграть – или просто хочет, чтобы стало тихо.

Если вы хоть раз просыпались в три ночи от тревоги, хотя утром не вспоминали из-за чего.

Если вы устали притворяться сильным, но не знаете, как перестать.

Если вы ловите себя на том, что внутри все будто умерло, а снаружи все еще киваете и улыбаетесь.

Если вам знакома эта странная пустота, когда вокруг все нормально, а вы не чувствуете ничего, то, кажется, мы с вами об одном.

Я не стану обещать, что после этой книги станет легко. Кто обещает легкость – тот либо не был там, где были вы, либо что-то продает. Я обещаю одно и за это ручаюсь: у вас появятся слова. Имена для того, что сейчас наваливается безымянным – и оттого таким огромным. А у шторма, у которого есть имя, уже не та власть над вами.

Эту книгу можно читать не подряд. Какие-то главы захочется перечитать, к каким-то – вернуться через месяц, какие-то – пропустить до своего срока. Так и нужно. Территорию не пройти за один присест.

Я не прошу мне верить. Память подсказывает, что чужих обещаний вы уже наслушались. Просто идите дальше, до первой страницы «Пролога». Если на ней вы узнаете себя – значит книга ваша, и дальше мы пойдем вместе. Если нет – передайте ее тому, кому она сейчас нужнее.

Я просто оставлю эту дверь открытой.

Заходите.

Пролог
Я больше не могу держать

Пустой офис. Ночь.

Все ушли. Я остался.

Лежу на полу на кухне. На спине. Смотрю в потолок.

Гудит холодильник. За окном проезжают машины. Кто-то едет домой.

Меня никто не ждет.

Я не упал. Не приступ. Не «скорую» вызывать. Просто лег – и не встаю.

Ноги работают. Я это знаю. Не встаю.

Зачем. Встать, дойти до машины, доехать, лечь. Утром снова встать. Снова держать. Снова.

Зачем.

Мне ничего. Не больно. Не страшно. Не грустно. Просто – ничего. Пусто. Как будто выключили свет, а я и не заметил когда.

И вот лежу – и считаю.

Плитку под спиной. Шесть на восемь, шов, еще ряд. Потом гвозди на потолке – те, что держат плиту. Их нет. Потолок гладкий. Я все равно считаю. Раз, два, ровняю несуществующий ряд.

Класть плитку я не умею. Но в три ночи это не имеет значения. Считаешь – значит, мир еще стоит. Перестал – посыпался.

Вот это и есть самое страшное.

Не боль. В боли есть жизнь. Не слезы. В слезах есть жизнь. А тут – выключатель щелкнул, и темно. И мне даже не холодно.

Я психолог. Диплом на стене. Сотни часов – своей терапии, чужой. Я знаю, как это называется. Могу поставить диагноз прямо здесь, лежа на плитке, пересчитывая гвозди, которых нет.

Знаю всё. Не могу встать.

Это хуже всего. Когда знаешь – и не можешь. Когда инструмент в руке – а гвоздь не идет.

Двадцать с лишним лет я тянул инженерные сети – кабельные линии, то, что спрятано под землей и в стенах (и о чем вспоминают, только когда выбьет). Найди, где пробило, обесточь, замени поврежденный участок.

Потом я стал психологом. И чинил людей тем же манером. А себя – в первую очередь.

Всю жизнь я был инженером.

На заводе под названием «Моя психика». Сам спроектировал. Сам построил. Цех ровной температуры, умеренной радости. Трубы правильных мыслей. Фильтры, чтобы не пускать внутрь лишнего. Я держал завод в режиме – и завод держал меня.

А над заводом – крыша. Не настоящая. Та, что внутри. Складывал из правильных решений. Из достижений. Из «у меня всё под контролем». Стен не было – я держал сам. Плечами. Челюстью. Тем, как сжимал зубы по утрам, прежде чем выйти к людям.

Где сквозило – затыкал. Новой целью. Очередным проектом. Чем угодно – лишь бы не дуло.

Ветер – это не холод. Это голос. И я давно научился его не слышать. Смотреть вверх было некогда. Всегда следующее. А в редкие паузы становилось так тихо, что лучше сразу заполнить. Лишь бы не слышать, как внутри – пусто.

Потом за одну зиму рухнуло всё.

Ушел человек. Навсегда. Не жена – тот, кому я звонил первым. Тот, рядом с которым я впервые не держал крышу. Просто был. Больше не было его – и этого места тоже не стало. Рухнуло то, что мы строили вдвоем – молча, год за годом. Работа, которой я отдал лучшие годы, исчезла за две встречи. Три удара. Один за другим. По несущим балкам.

И крыша сложилась мне на голову. Завод встал.

Я чинил до последнего. Методики. Книги. Умные люди с правильными словами. Чем сильнее закручивал – тем громче трещало. Даже терапию превратил в ремонт: сидел на сессии, ставил галочки. Рассказал. Осознал. Применил. Не помогло – значит, плохо применил.

Правда была другая.

Я падал и раньше. Много раз. Но всегда по-другому – быстро, незаметно, с немедленным подъемом. Упал – встал – побежал дальше – не заметил. Это было моим талантом: падать так, чтобы никто не увидел. Чтобы сам не успел почувствовать.

А здесь – лежу. И не встаю. Впервые не встаю.

Это другое падение. Не то, после которого отряхиваешься. То, после которого лежишь и смотришь в потолок – и не знаешь, зачем вставать.

Лежу под обломками. Холодная плитка. Гудит холодильник. За окном чьи-то фары скользят по потолку – медленно, равнодушно – и уходят. Чужая жизнь проезжает сквозь меня и не останавливается. Кто-то едет домой. Кто-то едет к кому-то. Свет входит – и уходит. А я лежу.

Не знаю, кто я без этой крыши.

Не знаю, есть ли я вообще.

И тогда – не знаю почему – я поднимаю глаза.

Потолок. Обычный. Офисный. С пятном у вентиляции. Но я смотрю сквозь него – туда, где небо, которого я никогда не давал себе увидеть.

Плечи, которые я годами держал поднятыми, опускаются сами. Руки лежат вдоль тела. Ладонями вверх. Я не чиню. Не считаю. Не сжимаю зубы. Не держу.

И мир не рушится сильнее, чем уже рухнул.

Холодильник гудит. Машины едут. Плитка твердая под спиной.

Я делаю вдох. Не нарочно – тело само вспомнило.

И в этой тишине – между гудением холодильника и очередными фарами на потолке – я вдруг понимаю: небо не ждет от меня ничего. Оно не требует, чтобы я его чинил. Оно не оценивает. Оно просто есть.

И этого – достаточно.

Я больше не могу держать.

Не решение. Не озарение. Просто – кончились силы. Так кончились, что руки опустились сами. И никто не умер. И потолок не упал. И холодильник гудит как гудел.

Есть сила, которая держит тебя не за заслуги. Просто потому, что ты есть.

Я лежу. Дышу.

Небо никуда не делось. Оно просто было. Всегда было. Я просто ни разу не смотрел вверх.

Я не встал тогда другим человеком.

Вообще не сразу встал.

Но что-то сдвинулось. Тихо. Без фанфар. Как сдвигается что-то внутри земли – задолго до того, как поверхность об этом узнает.

Я ничего не обещаю.

Но именно с того пола, с той плитки, с гудящего холодильника – начался долгий путь наверх. Вернее, путь к себе. Без крыши над головой.

* * *

Ты не сломан.

Ты просто очень устал держать.
Об этом пути и книга.

Часть I
Карта
Что со мной происходит?

Глава 1
Три измерения

Я знаю, как выглядит мой пол.

Кафель в офисной кухне, шесть на восемь плиток, холодный. Я лежал на нем не потому, что упал. Ноги работали. Просто однажды лег – и не встал. И не смог объяснить себе, зачем вставать.

Не знаю, как выглядит твой. У кого-то это и не пол вовсе – кровать, из которой не выбраться. Или машина на парковке у дома, где сидишь и почему-то не идешь в квартиру. Или табурет на кухне посреди ночи. Но если ты хоть раз там оказывался – где все вроде работает, а ты не двигаешься и сам не понимаешь почему, – значит мы с тобой про одно.

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.