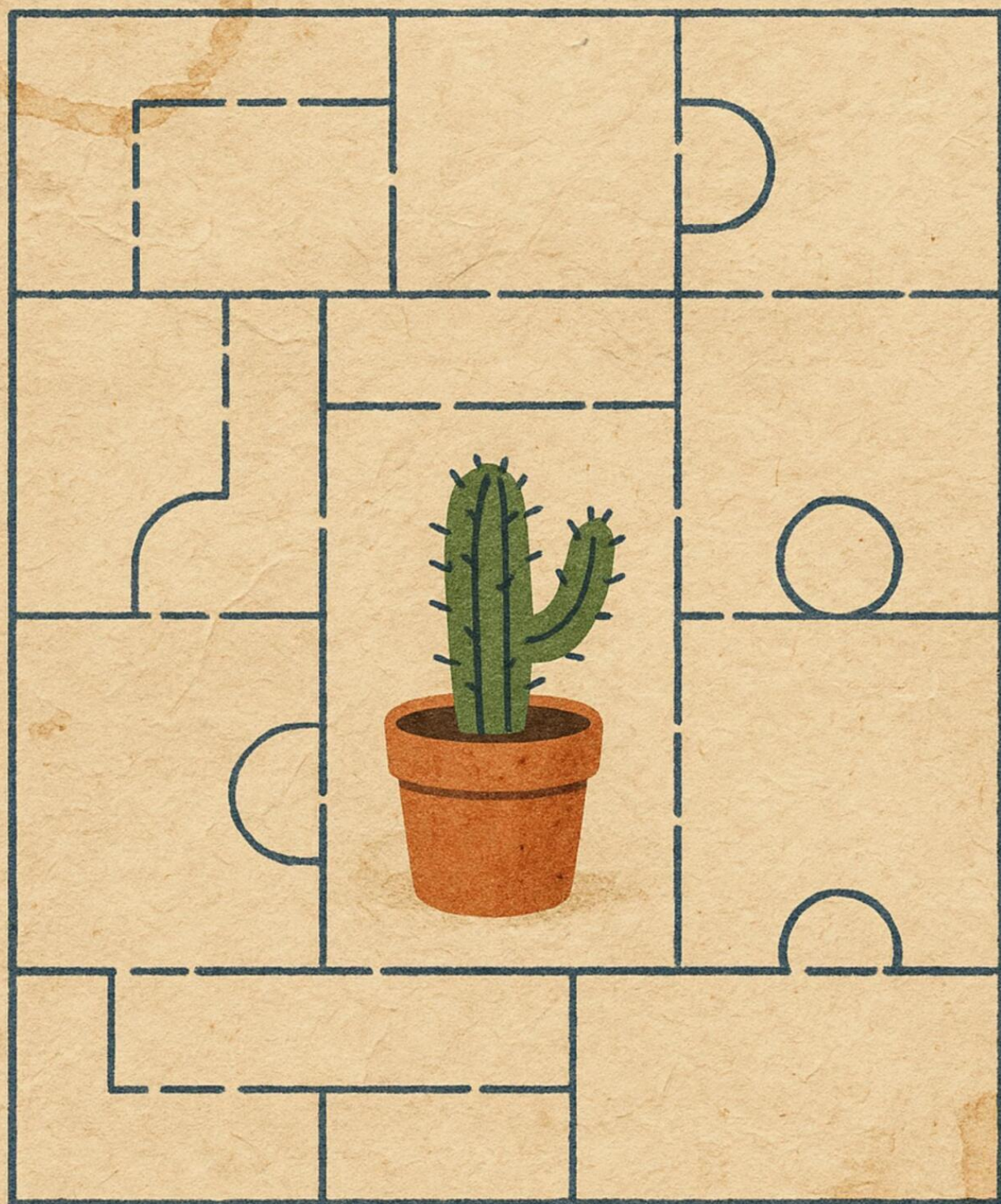


Алексей Фонарев



СМЫСЛ

инструкция по сборке

Алексей Фонарев

Смысл. Инструкция по сборке

«Автор»

2025

Фонарев А.

Смысл. Инструкция по сборке / А. Фонарев — «Автор», 2025

Это книга для тех, кто устал искать смысл с фонариком в зубах, продираясь сквозь дебри правильных советов и глянцевых мотиваций. Она не обещает открыть вам великую истину — скорее, поможет разобрать на части саму идею, что истина должна быть великой. Вы не найдете здесь пространных рассуждений и подробных объяснений. Зато сможете взять в руки инструмент и начать реальные попытки починить то, что не работает, как следовало бы. Автор, врач-психотерапевт, не скрывает: мир иногда несправедлив, депрессия — не враг и не учительница, а просто знак остановки, а бессмысленность может быть уютной, если перестать от неё бегать. Это не философский манифест — скорее, полевая инструкция по выживанию среди обломков чужих ожиданий и собственных иллюзий. Её можно читать с середины, спорить с ней — главное, чтобы к последней странице у вас осталось ощущение, что вы не одиноки в своём замешательстве. А ещё — что иногда достаточно просто выжать сок из апельсина, не анализируя состав витаминов.

© Фонарев А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Вместо предисловия: Как читать эту книгу, не уснув на второй главе	5
Часть 1. Когда смысл теряется	8
Глава 1. «Я всё делаю правильно. Почему мне так пусто?»	9
Глава 2. «Депрессия как знак остановки: когда душа отказывается от фальши»	12
Глава 3. «Бег по кругу: почему саморазвитие иногда мешает жить»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Алексей Фонарев

Смысл. Инструкция по сборке

"Почему бессмысленность – это начало, а не тупик"

Вместо предисловия: Как читать эту книгу, не уснув на второй главе

Идея написания этой книги родилась из желания автора совместить любовь к экзистенциальной терапии с попыткой заполнить некоторый дефицит практической составляющей в этой области.

«Хорошая терапия – как идеальный коктейль: крепкая основа, яркий вкус и обязательно – апельсиновая долька иронии».

Эта книга написана буквально как краткая инструкция или практическое руководство. При чтении придется много думать, домыслы и фантазии читателя – необходимое условие получения результата. Если Вы любите читать длинные пространные тексты без указаний на то, что вам делать – она вам скорее всего не понравится.

Посвящается моим близким людям, научившим меня находить простые, но рабочие решения в различных жизненных ситуациях.

1. Зачем ещё одна книга о смысле?

Потому что большинство таких книг напоминают мне школьные учебники:

- Слишком правильные (как будто авторы никогда не рыдали в подушку в 3 часа ночи).
- Чересчур сложные (со словами вроде «экзистенциально-феноменологический»).
- Убийственно скучные (если вы дочитали до конца – вам полагается медаль).

Эта – другая. Она рождалась в моём кабинете, где:

- Пациенты грустят и смеются.
- Иногда молчат целые сессии.
- А ещё – находят странные и неочевидные ответы.

2. Как устроен этот побег из бессмысленности

(1) Логика маршрута

Мы идём от тьмы к свету, но без насилия:

Часть 1: Когда всё рушится (депрессия, пустота, бег по кругу).

Часть 2: Неочевидные спасатели (кактусы, злость, тело).

Часть 3: Сборка своего пазла (микро-смыслы, «чужое» vs «своё»).

Часть 4: Жизнь после ответов (когда «решение» – не конец.

Пример:

Глава про депрессию стоит до главы про кактусы не случайно – сначала признаём тьму, потом ищем фонарик.

(2) Три кита, на которых всё держится

Наука (но без занудства: только цифры, которые важны).

Пример: «Злость повышает креативность на 23% – это вам не мотивационный постер».

Истории (реальные, но анонимные – некоторые были рассказаны мне моими учителями и коллегами).

Как эта: «Пациент, который нашёл смысл в том, чтобы чинить старые чайники».

Интерактив (упражнения, которые не стыдно делать).

Попробуйте сейчас: Закройте глаза и спросите: «Что во мне сейчас кричит "зачем"?».

(3) Жёсткая структура – как рельсы для мыслей

Каждая глава содержит:

1. Историю человека (чтобы не отрываться от реальности).
2. Теорию без тумана бесконечности (только суть).
3. Практику "с доставкой" (можно пробовать сразу).
4. Опасные повороты (когда нужен специалист).
5. Несерьёзное послесловие (чтобы не застрять в пафосе).

3. Почему это не "просто ещё одна книга"?

(1) Личный опыт – без исповеди

Я не буду:

- Рассказывать, как в 6 лет меня укусила собака.
- Доказывать, что «всё будет хорошо».
- Делать вид, что у меня есть все ответы.

Но вы почувствуете, что:

- Я тоже терял смысл.
- Смеялся над абсурдом.
- И нашёл способы – не идеальные, но рабочие.

(2) Несерьёзность как осознанный подход

Мы будем:

- Сравнивать депрессию с перегретым процессором.
- Называть экзистенциальный кризис «криком души в пустоту».
- Рисовать гнев как горячий шарик в груди.

Потому что **смех** – не предательство смысла, а его союзник.

(3) Никакого волшебства

Не обещаю, что:

- Вы найдёте «предназначение».
- Станете просветлённым.
- Перестанете страдать.

Но гарантирую:

- Увидите новые варианты.
- Научитесь слышать себя.
- Перестанете бояться пустоты.

4. Как читать, чтобы не выбросить книгу на третьей странице

Способ 1. "Диагностический"

Откройте **Содержание**

- Выберите главу, которая "болит".
- Начните с упражнения (да, можно сразу!).

Способ 2. "Чайный".

- Читать по 10 минут утром с кофе (или чаем конечно).
- Выполнять одно простое действие из главы.
- Вечером – заметить одно изменение.

Способ 3. "Бунтарский"

- Писать на полях.
- Спорить со мной.
- Создавать свои версии упражнений.

Последнее предупреждение:

Эта книга – как апельсин:

- Можно анализировать состав витаминов.
- А можно просто выжать сок и получить удовольствие.

Выбирайте свой способ. Главное – начните.

P.S. Если после прочтения вам захочется написать мне гневное письмо – это тоже будет осмысленной реакцией.

Часть 1. Когда смысл теряется

Глава 1. «Я всё делаю правильно. Почему мне так пусто?»

"Мы страдаем не от самой жизни, а от тех смыслов, которые ей приписываем – или отказываемся пересматривать". – Моя интерпретация мыслей Виктора Франкла.

1. История, которая может быть вашей

В моём кабинете сидел Алексей – 38 лет, успешный IT-директор. Его резюме вызывало восхищение: топовый вуз, быстрый карьерный рост, прекрасная семья. Но когда он сказал: "Кажется, я собирал пазл, а в итоге получил чужую картину", я узнал знакомую боль.

"Я просыпаюсь в холодном поту в три ночи, – признался он. – Не от кошмаров. От вопроса: 'Зачем я всё это делаю?'"

Это не депрессия в классическом понимании. Это кризис правильности – когда все галочки поставлены, а душа молчит. В своей практике я встречаю таких "Алексеев" регулярно.

2. Анатомия пустоты: пять неочевидных причин

Мы годами строим жизнь по чужому проекту – престижная работа, "идеальная" семья, правильный отдых. А потом обнаруживаем себя в роскошной тюрьме собственных достижений.

(1) Эффект "золотой клетки"

Кейс: Алина, 34 года, юрист: "Я выиграла сложное дело, а вечером плакала в душе. Будто это был не мой успех".

(2) Наркоз рутины

Мозг любит предсказуемость. Даже неприятные, но привычные состояния (тоска, раздражение) становятся "домашними тапочками" для психики.

(3) Подмена ценностей

Упражнение: Возьмите лист бумаги. Слева напишите: "Что я ценю". Справа – "На что реально трачу время". Где разрыв?

(4) Страх перед свободой

Как говорил Ролло Мэй: "Свобода – это не благо, а бремя". Гораздо проще жить по шаблону, чем признать право на собственный выбор.

(5) Дефицит тишины Мы разучились слышать себя в шуме соцсетей, бесконечных to-do-листов и внутреннего диалога.

3. Эксперимент: "Разбор полётов"

Шаг 1. Выпишите 5 главных "надо" вашей жизни. Например:

- Надо быть хорошим родителем.
- Надо много зарабатывать.
- Надо всегда контролировать эмоции.

Шаг 2. К каждому задайте вопросы:

- Чей это голос? (Мать? Учитель? Социальные ожидания?).
- Что я теряю, следуя этому правилу?
- Когда я последний раз нарушал это "надо" – и что почувствовал?

Пример из практики:

Максим, 40 лет, обнаружил, что его "надо быть сильным" – навязано отцом-военным. Первый шаг к изменениям – он разрешил себе плакать наедине.

4. Пустота как дар

В экзистенциальной терапии мы рассматриваем пустоту не как патологию, а как:

- Сигнал (что-то важное игнорируется).
- Пространство (место для нового).
- Привилегию (только свободный человек может себе позволить чувствовать экзистенциальную тоску).

"Ваша пустота – это не дыра, а дверь", – сказал я однажды пациентке, и она перестала бороться с этим чувством.

5. Три шага из лабиринта

1. Практика "Маленького бунта"

Каждый день – одно осознанное отклонение от правил:

- Съесть десерт перед обедом.
- Опоздать на 10 минут на встречу.
- Надеть несочетающиеся носки.

2. Дневник "Моменты живости"

Фиксируйте моменты, когда чувствовали:

- "Это настоящее".
- "Я на месте".
- "Время остановилось".

3. Диалог с "анти-Я"

Представьте свою противоположность – человека, который живёт по принципу "как хочу". Что он скажет о вашей жизни?

6. Истории преобразования

Катя, 29 лет:

"Я поняла, что ненавижу свою работу в маркетинге, когда во время отпуска в деревне сутки просидела на берегу реки – просто смотрела на воду. Вернулась, уволилась. Теперь делаю керамику. Да, денег меньше. Но я наконец-то дышу".

Марк, 45 лет:

"Разрешил себе не любить свою жену 'как в кино'. Когда перестал изображать страсть, обнаружил глубокую нежность – и это оказалось ценнее".

Упражнение главы:

Напишите два письма:

1. "Я" – своему "надо" (благодарность и прощание).
2. "Надо" – себе (что оно пыталось защитить?)

Послесловие терапевта:

"Правильная жизнь" – это миф. Настоящая жизнь всегда немного "неправильна". В этом её соль и свет.

Глава 2. «Депрессия как знак остановки: когда душа отказывается от фальши»

«Депрессия – это дама в чёрном. Если она пришла, прогони её – но сначала выслушай».

– Карл Юнг (адаптированная автором версия)

1. Необычный пациент

В тот дождливый вторник ко мне пришёл Михаил – 42 года, инженер довольно крупного завода. Он говорил медленно, будто слова давили его:

«Доктор, у меня всё есть. Жена, дети, зарплата... Но три месяца назад я сел утром на кровать – и не смог встать. Буквально. Ноги не слушались. Теперь пью таблетки, но чувствую себя предателем. Как будто сдался».

Его история – не о слабости. О честности тела, которое отказалось участвовать в спектакле.

2. Три правды, которые скрывает депрессия

(1) «Этот путь – не мой»

Исследования: У 68% людей с реактивной депрессией за год до кризиса были «сигналы» – хроническая усталость, потеря интереса к хобби.

Кейс: Анна, 35 лет, юрист: «Я думала – просто устала. Но когда на суде внезапно забыла статью, которую цитировала 10 лет, поняла: мой мозг объявил забастовку».

(2) «Я больше не могу врать»

Депрессия обнажает внутренние противоречия:

- «Люблю детей, но ненавижу материнство».
- «Горжусь работой, но она меня унижает».

Упражнение: «Список правды» – закончите фразы:

- «На самом деле я хочу...»
- «Мне стыдно признать, что...»
- «Если бы не страх, я бы...»

(3) «Мне нужно время, а не таблетки»

Антидепрессанты важны, но они – как гипс при переломе. Гипс не учит ходить иначе.

Метафора: Представьте, что вы годами ехали на машине с завязанными глазами. Депрессия – это стена, в которую вы врезались. Теперь есть выбор: снова давить газ или снять повязку?

3. Эксперимент: «Разговор с тенью»

Шаг 1. Поставьте два стула. На один сядьте в качестве «Себя-успешного», на другой – в качестве «Себя-в-депрессии».

Шаг 2. Диалог:

- Что «успешный» избегает признать?
- Что «депрессивный» пытается защитить?

Пример из практики: Сергей, 40 лет, в этом диалоге осознал: его депрессия «спасала» от решения – уйти из бизнеса, который он возненавидел.

4. Когда тьма становится союзником

4.1. Депрессивный реализм

Исследования показывают: в умеренной депрессии люди:

- Точнее оценивают свои возможности.
- Лучше распознают ложь.
- Меньше верят в «волшебные решения».

4.2. Перезагрузка ценностей

Техника:

1. Возьмите лист бумаги.
2. Левый столбец: «Во что я верил до» (например: «Карьера – главное»).
3. Правый столбец: «Во что верю теперь» («Здоровье дороже»).

4.3. Рождение нового «Я»

История: Ольга, 28 лет: «Год депрессии научил меня говорить "нет". Теперь я работаю в 2 раза меньше, но живу в 10 раз полнее».

5. Инструкция по выживанию

Если вы в кризисе прямо сейчас:

1. Минимизируйте решения (не меняйте работу/отношения – сначала стабилизируйтесь).
2. Найдите «якорь» – простой ежедневный ритуал (чай у окна, 10 страниц книги).
3. Создайте «карту поддержки» – кто/что помогает (друг? музыка? прогулка?).

Если это ваш близкий:

- Не говорите: «Возьми себя в руки».
- Скажите: «Мне важно, что ты чувствуешь».
- Предложите молча посидеть рядом.

6. Истории, которые дают надежду

Андрей, 50 лет: «Депрессия пришла после инфаркта. Сначала я злился. Потом понял: она заставила меня наконец-то отдыхать. Сейчас пишу мемуары – то, что откладывал 20 лет».

Лиза, 33 года: «Я благодарна тому году в аду. Он убил во мне «удобную девочку». Теперь я живу – не умираю для чужого комфорта».

Упражнение главы:

Напишите письмо своей депрессии:

1. Сначала – гнев («Ты отняла у меня...»)
2. Потом – благодарность («Но ты научила меня...»)

Послесловие терапевта:

Депрессия – не враг и не учитель. Это кризис идентичности. Иногда нужно развалиться, чтобы собраться заново – уже по-другому.

Глава 3. «Бег по кругу: почему саморазвитие иногда мешает жить»

«Мы становимся одержимыми лучшей версией себя и теряем единственную реальную».

– Адаптация мысли Карла Роджерса

1. Парадокс «идеального Я»

В моей практике всё чаще появляются люди вроде Лены – 42 года, руководитель отдела, с подкастами по психологии в наушниках и блокнотом аффирмаций в сумке.

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.