

Олег Мартынов
Иррациональное чувство



Олег М

Иррациональное чувство

<https://litres.ru/74634438>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга может разрушить ваше привычное представление о любви.

Если вы верите, что любовь можно «вырастить», что пустоту можно пересидеть, что привычка со временем превращается в чувство, а брак сам по себе что-то доказывает – вам будет с ней некомфортно.

Потому что она задаёт слишком прямые вопросы.

Любите ли вы – или просто держитесь за удобную форму?

Вам дорог человек – или то, что он вам даёт?

Вы нашли Свое – или просто давно заняты?

Это любовь – или её социально одобренная подмена?

Перед вами не романтическая сказка и не пособие по спасению отношений. Перед вами текст, который возвращает словам их истинный смысл. Даже если этот смысл неудобен.

Если вы готовы к честности – открывайте.

Если нет – лучше отложите. Потому что после этой книги вам будет очень трудно лгать самому себе.

Содержание

Глава 1. Винегрет	4
Глава 2. Чувство или состояние	8
Глава 3. Идея любви	17
Глава 4. Любовь как самовыражение	26
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Олег М

Иррациональное чувство

Глава 1. Винегрет

Пока мы смешиваем всё подряд, мы не понимаем Любовь – мы только называем её смесь.

Из первой книги мы уже знаем главное: любовь не открывает романтические отношения – она завершает их внутреннюю конструкцию. Любовь появляется как результат совпадения трёх признаков: **взаимность, безусловность, безальтернативность**.

Знаем мы и другое: любовь – это свойство души человека как высшего существа (в этой книге выражения «свойство души» и «свойство личности» местами будут употребляться как близкие по смыслу). И отсюда возникает наивный, но честный вопрос: если любовь – свойство, почему бы просто не научиться пользоваться этим свойством и не наполнять им любые возникшие отношения?

Чтобы ответить, нам нужно сделать два шага. Вопервых, заглянуть в глубину самого термина и уточнить признаки. Вовторых – увидеть, что именно из себя представляет любовь. И вот тут, как ни странно, начинаются сложности.

Почти у каждого из нас есть опыт любви – пусть даже

неясный, не пойманный словами, не оформленный. Но стоит попросить человека объяснить, что это такое, – и он начинает говорить обо всём сразу, кроме главного.

С негативом проще. С детства нас учат: зависть – плохо, обида – глупо, месть – подло, эгоизм разрушает. Не говоря уже о современных ярлыках вроде токсичности и душности – их мы считываем быстро.

А сколько столь же ясных слов про хорошие чувства у нас вообще есть, и сколько из них мы умеем объяснить? Любовь, симпатия, близость, теплота, принятие, спокойствие, смысл. Чему нас учили о них, кроме общего: «так должно быть»?

Есть повод задуматься. Но вернёмся к любви.

Обычно вопрос ставят так: **что человек чувствует, когда любит?** И дальше отвечают чем угодно: химией, жертвенностью, привязанностью, работой над отношениями. Иногда эти ответы полезны – но они почти всегда промахиваются мимо сути. Потому что мы ищем чувство там, где точнее говорить о двух вещах: о состоянии и о свойстве.

Есть и вторая ошибка – ещё более распространённая. Мы думаем, что если собрать воедино всё, что «знаем о любви», то мы получим понимание. Отнюдь. Мы получим винегрет из знаний.

Ведь о любви нам кажется, что мы уже знаем многое: как она проявляется, как её спасать, что делать, чтобы вернуть и не разрушить, как обрести или потерять. Но почти всё это – разговоры о внешнем. Сам предмет – любовь – остаётся не

названным прямо.

И когда представлений слишком много, становится непонятно, какой именно аспект первостепенен. Возникает соблазн собрать всё вместе и выдать за единую суть. На деле же мы иногда даже не знаем, куда смотреть. Где в этом всё ядро?

Именно такой винегрет носит в голове почти каждый, кому «объяснили», как любить «правильно», как сохранить семью, что любовь требует жертв и компромиссов, а привычка порождает устойчивую связь (стерпитсялюбится). Добавьте сюда ревность, зависимость, взаимовыгодный союз (партнёрство вместо отношений) – и вы получите примерную смесь того, что массовое сознание называет словом «любовь».

Самая яркая особенность этой смеси в том, что она передаётся как технология.

Любовь требует жертв – лозунг.

Любить – значит уважать партнёра – инструкция.

Любовь не в словах, её надо доказывать делами – призыв к действию.

Но почти никто не говорит иначе: «я видел любовь на примере родителей», «вот так выглядит образцовая пара», «вот это – любовь, и я знаю почему». Если мы её не видели или не решаемся сказать, что видели, то как же мы определяем любовь у себя?

Ответ, пожалуй, простой: мы сами составляем свой винег-

грет из химии, инструкций и призывов, и принимаем его за любовь.

Но каково это – любить самому? Не «правильно», не «как принято», не «по технологии», а по сути.

Прежде чем мы начнём препарировать это понятие, я предложу несколько вопросов – не как тест, а как зеркало:

1. Считаете ли вы, что уже встречали в жизни свою любовь?

2. Ваша любовь к избраннику уступает какойлибо иной любви к комулибо?

3. Как вам кажется, смогли бы вы полюбить кого-то ещё с той же или большей силой, чем любите сейчас?

Поняв, что именно переживает человек, когда любит, мы сможем приблизиться и к следующему вопросу: любят ли нас – или мы принимаем за любовь её многочисленные подмены?

Итог. Когда мы пытаемся объяснить любовь через химию, привычку, ревность, работу над собой, жертвы и компромиссы, мы получаем не понимание, а смесь. У смеси нет ядра – её можно бесконечно дополнять и так и не назвать главное. Поэтому в этой книге я не собираю «правильный рецепт», а отделяю любовь от подмен. Не всё, что похоже на любовь, ею является. И не всё, что называют любовью, выдерживает простой вопрос: это целостность – или просто удобная смесь?

Глава 2. Чувство или состояние

Любовь переживается как чувство, но познаётся как состояние.

Из первой книги мы уже знаем, что любовь даёт наполненность романтическим отношениям; любовь не открывает отношения, а завершает их внутреннюю конструкцию; любовь появляется в них как результат совпадения трёх признаков (взаимность, безусловность, безальтернативность).

Именно поэтому следующим шагом в суть будет разбор каждого признака – без лишних повторений.

Взаимность устроена проще всего. У обеих сторон есть отклик друг к другу. Она проявляется как установленное совпадение двух внутренних откликов и может выражаться в социальном движении навстречу. Для понимания сути этого достаточно.

Безусловность – уже не внешний факт, а внутренняя тема. Безусловность можно назвать тестом любви, который проверяет её вопросом: «Почему ты боишься потерять его(её)?».

Если я боюсь потерять партнёра только потому, что останусь один, лишусь привычного быта или больше никого не найду, речь идёт не о любви, а о страхе потери собственной опоры.

Если же мне больно от самой мысли, что мне будет некого

любить именно так; что я потеряю возможность быть рядом с этим человеком, заботиться о нём и приносить ему счастье – не ради того, что получаю взамен; если с потерей этого человека исчезнет та единственная точка в мире, где я могу отдавать себя тотально и безусловно, – я потеряю не партнёра по быту, я потеряю симфонию близости, – то это и есть безусловное чувство.

Таким образом, безусловность раскрывается как субъективное состояние – как внутреннее отношение к человеку. И это важно: между внешними обстоятельствами и внутренним состоянием всегда стоит призма субъективности. Поэтому один и тот же внешний факт – мы вместе – может означать внутренне совершенно разные вещи: партнёрство, эгоизм, расчёт или любовь. Внешне конструкция похожа. Внутри же – это разные миры.

Можно сказать иначе: состояние является следствием субъективного восприятия куда в большей степени, чем чувство.

Если ваше внутреннее состояние – эгоизм, то вы будете испытывать желание владеть (моё). Если ваше внутреннее состояние – любовь, то вы будете испытывать желание давать (делать счастливым).

Только не надо путать бытовую программу «делать счастливым» (рутина, быт) и желание дарить счастье (жизнь, чувства).

Безальтернативность, как и безусловность, пережива-

ется как внутреннее состояние. И она помогает ответить на вопрос: ты даришь свою любовь в полную силу или экономишь?

Если психологически (а не физически) прослеживается хоть намёк на экономию (самооправдание, лень, разумный расчёт) – это не безальтернативность.

Повторюсь: все мы устаём, привыкаем, ленимся – это нормальные физические состояния. Я говорю о другом – о внутреннем позиционировании и стимуле.

Давайте уйдём от абстракций. Представьте конкретную ситуацию: памятная дата, нужно выбрать цветы, а на улице проливной дождь. Заказать доставку курьером – разумно. Даже щедро. Но в этом может присутствовать экономия души, как бы возможность «откупиться».

А теперь представьте другое: вы выходите под этот ливень сами. Вы прячете цветы под рубашку, чтобы они не помялись. Вы приходите с мокрой головой, в испачканных штанах. Никто, возможно, даже не узнает, чего вам это стоило. Но вы делаете это не ради похвалы. Вы делаете это потому, что сама мысль «сделать как проще» по отношению именно к этому человеку кажется вам кощунственной. У вас есть страх недолюбить, отнести к нему так же разумно-холодно, как ко всем остальным.

Вот этот выход под дождь – не просто поступок, а нечто особенное. Потому что это не обязанность, не привычка и не угождение. Это внутренний стимул.

Если ваш партнёр является для вас таким стимулом, то для вас не существует иных альтернатив, которые бы давали такой же заряд счастья от самой возможности отдать лучшее. Это и есть безальтернативность – исключительное позиционирование испытываемого чувства.

Безальтернативность не означает, что человек обязан постоянно отдавать партнёру всё своё время и силы. Она означает, что никакой другой человек не занимает в его внутреннем мире того же места. Экономить силы можно; экономить саму значимость партнёра – это уже другое.

Итак, если коротко: взаимность – это признак любви, имеющий внутренний и внешний аспект; безусловность – внутреннее отношение к объекту любви (желание делать счастливым); безальтернативность – внутреннее позиционирование испытываемого чувства (исключительность и стимул).

До этого мы говорили о взаимности, безусловности и безальтернативности как об элементах романтических отношений. Сейчас же становится видно, что этим их смысл не исчерпывается. Внутренне они переживаются как состояния, а по отношению к любви выступают как её признаки. Поэтому, говоря дальше о триаде, я буду иметь в виду все три плана сразу: как конструкцию романтики, как внутреннее состояние и как признак любви.

Поскольку любовь появляется как результат совпадения этой триады, качества, которыми обладают эти три состояния и признаки любви одновременно, в равной степени при-

сущи и самому переживанию любви.

Итак, стало понятным, как через эти главные признаки любовь связана с **состоянием**. Это, пожалуй, главный вывод относительно природы «чувства», но не единственный.

Ведь на первый взгляд может показаться, что состояние – это длящееся проявление, занимающее определённый временной период. Но почему же любовь часто – и небезосновательно – именуют «вечной»?

Ответ связан с тем, что переживание любви опирается на уже известные три признака: взаимность, безусловность, безальтернативность. И если эти признака действительно реализовались в предельной форме, то они не обязаны «выключаться» от разлуки или даже от смерти – потому что смерть убирает человека из физического мира, но не автоматически отменяет внутреннее позиционирование и способность любить. Именно поэтому любовь может сохраняться и после утраты: как бы странно это ни звучало, любить можно и в отсутствии.

Однако зададимся обратным вопросом: а что, если всё-таки происходит нарушение внутреннего позиционирования партнёра – как следствие пропадает стимул, и человек становится «как все» – означает ли это, что любовь прошла, исчезла?

Нет. Это означает лишь одно: **ошибку**. То есть то, что занимало место любви, оказалось не любовью в предельном смысле. И тогда справедливо спросить себя: что именно за-

нимало это место всё это время? Не эгоизм ли? Не зависимость ли? Не временный расчёт, маскирующийся под безусловность?

Поэтому три признака говорят нам о наличии любви, а в любви они уже предстают не как внешняя схема, а как её собственное внутреннее содержание. Все взаимоувязано.

Тут следует сделать важное наблюдение: как минимум два из трёх признаков любви (безусловность и безальтернативность) существуют во внутреннем, субъективно обоснованном пространстве. И в этом смысле любовь имеет некоторое отграничение или автономию от внешнего. Она не просто внутри, а внутри осознанно: почему (безусловность) и как (безальтернативность).

И здесь будет важный вывод: любовь – это всегда осознанное состояние, т.е. состояние, которое осознается как безусловное, так и безальтернативное.

Почему эти мысли о состоянии и субъективности важно было подчеркнуть? Потому что чувством в строгом смысле называют реакцию на обстоятельства или раздражители: включилось – выключилось. Уберите внешний провокатор – и чувство проходит.

Любовь же, будучи «отграниченным» состоянием, не должна абсолютно зависеть от внешнего стимула. Если она «выключилась», значит, что-то из триады либо не было истинным, либо перестало им быть. Это и есть механизм утраты чувствования любви.

В противоположность этому, если безусловность и безальтернативность сложились как внутренние состояния, а взаимность – как их встречное совпадение, то и любовь имеет стабильное проявление, также мало зависящее от временно-го или внешнего воздействия. Поэтому её и называют «вечной».

Если бы любовь была только чувством, она не смогла бы стать безусловной по определению – потому что чувству нужно условие.

Я продвигу сопротивление читателя. В нашем привычном языке слово «чувство» принято поэтизировать: нам кажется, что именно чувство – это нечто глубокое, живое и бесконечное, а «состояние» звучит как нечто конечное, сухое или временное (как «состояние покоя» или «состояние аффекта»). Но если мы будем честны с природой вещей, мы увидим обратное.

Чувству всегда требуется связь с внешним окружением. Ведь это реакция: уберите раздражитель, и чувство угаснет. В этом смысле любое чувство конечно.

Состояние же в экзистенциальном смысле – это форма бытия. Это то, кем вы становитесь через осознание. Состояние не требует ежеминутного подкрепления извне, потому что оно держится на внутреннем фундаменте – на вашем выборе, на узнавании, на вашей идее. Поэтому, когда я говорю, что любовь – это состояние, я не умаляю её. Наоборот: я поднимаю её над нестабильностью эмоций. Чувство может ис-

чезнуть от усталости или обиды. Истинное состояние остается даже тогда, когда внешние условия рушатся.

Здесь важно не смешать разные уровни одного и того же явления. Когда я говорю, что любовь – это свойство личности, я имею в виду не способность в условном смысле, которую нужно когда-нибудь развить, а изначально присущее человеку внутреннее качество. Когда я говорю о любви как о состоянии, я имею в виду уже проявленную форму этого свойства по отношению к конкретному человеку: устойчивое, безусловное и безальтернативное внутреннее состояние. Когда говорю, что любовь переживается как чувство, я имею в виду её субъективную сторону – то, как это состояние проживается изнутри. А когда речь идёт о любви в полном смысле отношений, я имею в виду уже взаимную реализацию любви у двоих.

Поэтому, говоря об отношениях, я рассматривал любовь именно так: как свойство личности, проявляющееся как устойчивое состояние и переживаемое субъективно как чувство. Те, кто видит любовь исключительно как чувство, просто говорят на ином со мной языке.

Итог. Любовь переживается как чувство, но познается и существует как состояние. Чувство зависит от внешнего; состояние реагирует на внешний мир не линейно, потому что между событием и переживанием стоит призма личности. Поэтому один и тот же внешний факт внутри означает разное: расчёт, партнёрство, страх одиночества или любовь.

Любовь в моём смысле узнаётся не по интенсивности, а по проявленности триады признаков: взаимности, безусловно-сти и безальтернативности.

Глава 3. Идея любви

Любовь узнаётся не по критериям – её узнают по Идее.

При чтении заголовка к настоящей главе может появиться мысль, что речь далее пойдёт о великой идее, оправдывающей особое место любви среди прочих чувств (или состояний).

Однако это не так. В этой книге мы пытаемся увидеть явление глаза в глаза, а не спекулировать известными истинами.

Идею любви я сравню с её лицом. От того, какова у человека идея любви, зависит – узнает он любовь или пройдёт мимо, назвав любовью что-то другое.

В моей первой книге звучала мысль: если наши ожидания оказываются не настолько важными, как человек, которого мы выбираем за что-то неосязаемое – будто самым выбором реализуя свою индивидуальность, – то этот поворот меняет картину.

Но что это значит? О какой картине речь?

Речь о том, что у каждого есть своё представление о личном счастье в семье. Кто-то мечтает о трёх детях, кто-то – о супруге с достатком, кто-то – о внешней неотразимости. И рано или поздно жизнь делает одну простую проверку нашим ожиданиям: что останется, если мечта не совпадёт с ре-

альностью?

Иногда выбранный человек, например, бездетен – или не планирует то же количество детей. Иногда причина вообще не в нём. Как бы там ни было, мечта оказывается «не у дел».

И тут обычно случается одно из двух.

Первый путь: это ожидание настолько важно, что люди готовы расстаться и снова искать «своё» дальше.

Второй путь: люди остаются вместе, понимая, что мечта – лишь их субъективная картинка, а реальность оказалась другой.

Но меня интересует третий путь: когда человек **не отказывается от мечты и не смиряется** с тем, что «не получилось», а вдруг понимает: он мечтал неправильно. То есть проблема не в реальности – а в том, как он её себе рисовал.

Например, человек долго пытал счастье в парадигме «он старше – она моложе». Но однажды, встретив «свою настоящую», он видит, как парадигма рушится: возраст перестаёт иметь значение. Не потому, что он «передумал», а потому, что прежняя картина была ложной. Он не знал, в чём именно состоит его личное исключение из правил.

И узнать это можно только перед лицом настоящего выбора. Пока этот выбор не наступает, человек либо продолжает искать «своё» по прежним критериям, либо смиряется, что «мечты не сбываются». Но это не то же самое, что найти свою исключительность и понять, что вам действительно нужно.

Эти три пути показывают: найти свою исключительность

удаётся далеко не всем – и тем более невозможно сделать это заранее, просто мечтая. Её нужно искать. Но найти всё-таки реально.

И вот здесь становится видно главное: мы не можем просто заставить себя полюбить кого угодно. Если бы это было возможно, пары создавались бы в первом же радиусе окружения. Но этого не происходит.

Значит, внутри нас есть не просто желание «быть с кем-то», а способность узнавать. И вот это я и называю Идеей любви.

Без идеи вы просто не сможете влюбиться. Точнее: без этой идеи вы можете вступить лишь в сделку по расчёту – исходя из меркантильных, социальных или иных представлений (мечты). То есть совершить не узнавание, а соглашение.

Парадокс в том, что мечта не равна идее. Мечта – это набор критериев. А идея – это радар узнавания или линза.

Выбор по критериям заранее ограничен: вы ищете то, что уже придумали. Пока вы прагматично держитесь за мечту, ваш радар узнавания либо работает слабо, либо вообще блокируется.

Вспомните фильм «Влюблён по собственному желанию». Герои изначально не видели друг в друге никакого потенциала – их внутренние чек-листы были настроены на другие типы. Они прибегают к аутотренингу, надеясь «вырастить» чувство искусственно.

Но к любви их приводит вовсе не тренинг и не усилие во-

ли. К истинному узнаванию их приводит крушение изначально-ных иллюзий. Только когда они видят ложность прежних мечтаний, в них просыпается идея любви – способность увидеть и принять реального человека, а не выдуманный идеал.

Появившаяся взаимность дала фильму сюжет, где они пошли по третьему пути (не расстались из-за несовпадений и не смирились с браком по расчету, «как у всех»). Но что, если бы это были не герои со сценарием, а обычные люди – сработает ли идея в реальности?

Сработает. Потому что идея не обезличена – точнее, она не лишена узнавания. Она проявляется в каждом внутреннем отклике, когда жизнь снова и снова сталкивает нас с проверкой: «это правда ваше – или вы просто так решили?» Через такие проверки, через частую корректировку мечтаний, мы и нащупываем свою идею.

Как это происходит? Мечта про «он старше – она моложе», корректируясь, может выкристаллизовать идею «любви все возрасты покорны», а прагматичная мечта «сначала нужно встать на ноги, а потом думать о браке» – идею о том, что глупо тратить годы на ожидание идеальных условий. Но для этого нужен опыт заблуждения (или хотя бы наблюдения) – опыт того, как именно вы мечтали «правильно», а оказалось – мимо. Количество таких заблуждений (наблюдений) у каждого своё: кто-то находит идею быстро, а кто-то всю жизнь гоняется за мечтами.

Поэтому идею любви правильнее объяснять как внезап-

ное узнавание, а не как выверенный ответ.

Что такое идея любви? По сути, это встроенный в нас детектор истины. И стоит обратить внимание: узнавание – в отличие от ответа – нельзя спрогнозировать.

Для ответа характерны заранее искомые величины: возраст, характер, знак зодиака, темперамент и прочее. Это и есть привычные характеристики, по которым современные люди ищут партнёра своей мечты. Ведь мечта – продукт ума (рацио).

Но наш внутренний мир идей ничего не знает о возрасте, гороскопах и советах по выбору партнёра. Ведь идея – продукт души (экзистенции).

По большому счёту, если мы любим себя, то нам не важно, какого цвета наши глаза и какую профессию или стиль жизни мы выбрали, чтобы быть собой. Это важно для позиционирования в обществе, обстоятельствах и коммуникации. Но вы не можете сказать, что перестали бы любить себя, если бы родились в сентябре, а не в апреле; были бы флегматиком, а не меланхоликом; садовником, а не банкиром. Так почему же вы считаете, что можете перестать любить за это другого человека?

Почти те же выводы делает и серьёзная психология совместимости: различия вроде «сова/жаворонок» или «темперамент» там обычно не подают как приговор. Они могут влиять на быт и конфликты, но для совместимости важнее психическая зрелость, совпадение ценностей и готовность парт-

нёрв к взаимной адаптации.

Каким образом вы узнаете и принимаете себя, таким же образом вы узнаете и принимаете избранника – механизм идентичен. Отсюда и глубокая мысль: важно научиться любить **себя** прежде, чем начать любить кого-то.

Здесь кроется важный момент осознанности. Мы ведь почти никогда не задаем себе вопрос: «Зачем я люблю себя?». Это кажется нам естественным, базовым условием. Но чтобы наша идея любви проснулась, нам необходимо честно ответить на другой вопрос: «Зачем вообще любить кого-то еще?». От того, какой именно ответ мы дадим на этот вопрос, напрямую будет зависеть предел нашей любви, о котором мы поговорим далее.

Игнорируя свои внутренние установки в пользу социальных удобств и статусности, мы предаём собственную суть – и потом не можем её восполнить. И это одна из причин, почему любовь часто не дорастает до безальтернативности: потому что изначально выбор строился не по идее, а по мечте.

Грань между мечтой и идеей может показаться туманной. Человек часто путает их, просто называя свои старые, эгоистичные мечты новым, красивым словом «идея». Но разница между ними становится абсолютной, если мы посмотрим не на то, что мы чувствуем, а на то, что мы *делаем*, столкнувшись с ними.

Мечта заставляет нас **подстраиваться**. Мы идем учиться, зарабатывать деньги, менять внешность, перекраивать

характер – всё ради того, чтобы соответствовать чек-листу (нашему или партнера) или заставить партнера вписаться в него. Подстраивание – это всегда работа с формой. Причем работа, направленная на комфорт, экономию энергии. Это обслуживание горизонтали.

Идея требует другого. Идея заставляет нас **меняться**. А меняться в этом отношении – значит тратить энергию, расти. Когда человек сталкивается с подлинным узнаванием, он не может просто «адаптироваться». Ему приходится начинать сначала: уходить от иллюзий, учиться принимать, а не маскировать, отказываться от безопасных сделок, подниматься над плоскостью горизонтали. Ему приходится обновляться. Под мечту мы маскируемся. Под идею мы преобразуемся.

Как понять, что происходит с вами прямо сейчас: вы меняетесь ради идеи или просто подстраиваетесь под мечту?

Если ваш выбор был продиктован мечтой (чек-листом), то в момент достижения цели галочки уже проставлены, партнёр найден, и интерес неизбежно сменяется работой над отношениями.

Но если вы сделали выбор по идее, то вашим следующим шагом становится не труд над удержанием формы, а желание растить собственные крылья.

Со стороны эти усилия могут выглядеть одинаково. Но только с мечтой это изматывающая работа, а с идеей – это крылья, поднимающие вас над плоскостью горизонтали.

Осознанность идеи, т.е. что именно мы уже благодаря сво-

ему опыту выкристаллизовали – и, следовательно, глубина любви – у всех разная. Вплоть до ощущения полного её отсутствия (не все бывает сразу). Но именно идея делает возможным то самое притяжение: когда субъект как будто «входит» в вашу внутреннюю правду.

И чем точнее избранник совпадает с вашей идеей любви, тем быстрее проявится безальтернативность – и именно в этот момент любовь можно считать возникшей.

По большому счёту всё зависит от того, насколько хорошо мы себя знаем – и насколько важное место в нас занимает любовь, чтобы дать ей право на голос. Мечта учит выбирать по критериям, идея – узнавать. И чем честнее человек проходит через крушение своих мечтаний, тем точнее начинает слышать свой радар. Тогда выбор перестаёт быть поиском «правильного типажа» и становится встречей с тем самым исключением, которое невозможно заранее придумать. И именно там безальтернативность появляется естественно – как симптом найденного.

Итог. Мечта – это картинка и критерии, под которые мы часто подстраиваем жизнь: дотягиванием, соответствием, добором параметров. Идея тоже может выглядеть как мечта, но отличается главным: она не требует подстройки – она требует роста. Под мечту человек приспособливается. Под идею человек меняется. Идея – это внутренний датчик узнавания: рядом со «своим» вы становитесь более собой, а

не более удобным. Поэтому любовь не выбирают по чеклисту – её узнают.

Глава 4. Любовь как самовыражение

Любить – значит находить своё и быть собой, а не приспособливаться.

Содержанием предыдущих глав можно было ограничиться. Но текст продолжает задавать вопросы. Сколько их ещё впереди – я пока не знаю. Поэтому движемся дальше.

До этой главы мы рассматривали любовь изнутри: почему это не рациональный выбор, а узнавание; почему это не «включаемое чувство», а состояние; почему любовь безусловна и постоянна; почему она непрогнозируема (заранее не известно, где случится узнавание), но узнаваема (через прорисовку своей идеи); почему проявлению любви способствует разрушение субъективных критериев (мечт).

Все эти характеристики не спорят друг с другом – они сцеплены. Они вытекают друг из друга. Если любовь безусловна – она и постоянна. Если она узнаваема через призм ложных мечтаний – она заранее непрогнозируема. А если через отказ от субъективных иллюзий любовь претендует на независимое узнавание, то она уже описывается как свойство, а не как чувственность.

Мы пришли к этим выводам разными ходами – и они совпали. Значит, это не набор красивых слов, а закономерность.

Но главным следствием, пожалуй, является другое: через узнавание происходит не что иное, как **самовыражение личности**. Ведь узнать можно только своё. Мечта может быть чужой, может быть выдуманной – но своё остаётся только своим.

В этом же смысл фразы «научиться любить себя прежде, чем любить другого». Речь не о самолюбовании. Речь о самости. Если человек не принимает себя, ему нечем самовыразиться – он будет играть, приспособливаться, соответствовать. А без самовыражения идея любви не реализуется: узнать можно только своё.

Ошибочно думать, что выбор меняет человека. Выбор, сделанный не по принципу «своего», не меняет – он искажает. Это работает во всём. Когда мы выбираем не свой размер обуви, не свой режим деятельности, не своё дело (профессию, увлечение), не свой круг общения – у нас будут проблемы. Почему же мы считаем, что избежим их, выбирая не своего человека для жизни?

Правило простое: либо нам комфортно, либо мы начинаем меняться под ограничивающие обстоятельства. Ходим в тесной обуви, ездим на нелюбимую работу, общаемся с неподходящим окружением – и делаем вид, что всё в порядке. Мы меняем идентичность под сложившийся порядок: приспособливаем её, а не наполняем.

Но работает и обратное. Всё истинно своё, что мы применяем к себе, отражает и дополняет нашу настоящую лич-

ность. Такая личность сохраняет самость в любой внешней реализации, а не адаптируется к ней приспособленчески.

Поэтому любить своё – означает любить своей личностью, своей идеей: находиться в безусловном и неизменном состоянии, а не во временной чувственности или мечтательности. Означает любить в полную силу и естественным образом – то есть не прилагая усилий, чтобы принять и адаптироваться под не своё.

Это наблюдение ещё раз подчёркивает постулат: любовь не бывает «наполовину», её не нужно выращивать. Свойство либо проявляется, либо нет.

Другое дело, что само свойство (глубина любви, идея) у всех разное – поэтому любовь имеет разные пределы, это индивидуально. Но как явление она существует по законам полноты и постоянства, о которых мы уже говорили выше.

Проблема в том, что люди не встречают любовь «тут и там»: это редкость. Поэтому нам кажется истинной та картина, которую мы видим чаще всего – пусть даже она ограниченная. И мы попадаем в ловушку смыслов: искаженное восприятие, выстроенное на чужих критериях, принимается за норму. А привычка принимается за истину – просто потому, что она долго длится.

И раз встреча с истинно своим редка, большинство людей выбирают приспособливаться к чужой обуви. В результате весь спектр союзов массово сводится к четырём сценариям – первые из которых обычно оказываются ближе последних:

– поженились, потому что пора, так принято, или из страха одиночества; – симбиоз, где каждый чётко знает роли – партнёрство, забота, комфорт; – несение своего креста: жертвенный путь ради счастья – поистине сложный выбор; – непреходящая взаимность, безусловность, безальтернативность.

В привычной норме последнее почти не считается реальным. Общество скорее верит во второй уровень – в эталон семьи как партнёрства и компромисса, симбиоз 50/50. И нам обещают, что в этой «тесной обуви» по законам упорства и времени однажды должна родиться любовь.

Такой подход противоречит всему, что мы уже знаем о любви. Любовь – это свойство. Если вы выбрали не своё, свойство не появится. Любовь в такие союзы не приходит как навык.

И тогда общество выдаёт главную уловку, оправдывающую пустоту: «химия прошла – теперь любовь должна вырасти; над отношениями нужно работать».

Позволю себе перевести эти слова на понятный язык: «А вы и не любили понастоящему, но однажды полюбите, если выдержите срок...».

И вот тут уже можно задать вопрос: **для чего нужен этот срок, на что он отведён?** Если для привыкания – то в конце привыкания не привычка ли. Если для навыка – то в конце навыка не зависимость ли. Если для привязанности – то в конце привязанности не страх ли одиночества. Если же в

конце срока любовь, то из чего ей следует родиться? В рамках транслируемой логики любовь способна появиться только... из любви. В этом смысле сама идея срока абсурдна.

Да, многое можно объяснять гормонами: вспышку, притяжение, привыкание, спад интенсивности. Но гормоны объясняют динамику переживаний – не узнавание. И новых «гормонов любви» через десять лет не появится. Более того, сама гормональная логика показывает, что срок не является источником любви. Если гормональная реакция возможна «заранее» – годами, пока человек в браке, в помолвке, или пока живёт давняя симпатия, – значит, дело не в отработанном стаже совместной жизни.

Вот почему идея «работы над отношениями как срока, после которого возникнет любовь» не объясняет любовь. Она объясняет привыкание и обслуживание формы. А узнавание – из другой области.

Да и можно ли искусственно сформировать в себе идею любви, чтобы потом научиться любить предсказуемо? Именно на это делает ставку теория «любви, которая растёт 10–15 лет», где в сложившемся союзе якобы рождается безусловность.

Но сам этот тяжёлый труд часто убивает третий признак – безальтернативность. А вы помните, на какой вопрос она отвечает: ты даришь свою любовь в полную силу или экономишь?

Такие изменения, спустя десятилетия, нельзя назвать

естественным раскрытием подлинности. По сути, это адаптация к чужой форме. А если вы способны бесконечно подстраиваться под не своё, значит, вы находитесь в постоянном поиске альтернатив внутри самого себя.

Я не говорю, что природа человека статична. Я говорю, что такие изменения не идут по принципу узнавания – а следовательно, не идут и по принципу самовыражения. Пытаясь искусственно «вырастить» любовь, мы создаём внутри себя конкурента нашей собственной живой идеи.

Наша внутренняя идея не обезличена: она узнаёт. Но вместо того, чтобы шлифовать свой внутренний радар и расти к нему, мы создаём удобный аналог.

Прорабатывать черты – значит меняться к своему идеалу, то есть в лучшую сторону. Но когда речь идёт о «выращивании любви» в не своём, мы часто делаем другое: мы не растём – мы подменяем.

В отличие от живой идеи, аналог не обладает способностью к самостоятельному росту, потому что основан на искусственном поддержании, а не на внутреннем источнике. Поэтому союз действительно превращается в бесконечный труд по склеиванию формы: труд, результат которого по сути – привычка, так и не достигшая истинной безальтернативности.

А теперь – к практике. Мы уже говорили о том, что любовь – это свойство и состояние. Но у свойства есть пределы. Где именно они проходят и чем измеряются, как любовь прояв-

ляется в реальной жизни: в выборе, в поступках, в приоритетах – об этом следующая глава.

Итог. Любовь как самовыражение означает простое: вы не втискиваете себя в чужую обувь. Вы не учит

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.