

18+

а если
это не любовь?

Что за тайна
между нами,
откуда
эта дрожь
и свет?

почему так
больно?

что будет
потом?

Пофилософствуем и попсихологствуем о влюбленности



Как это прекрасно и ужасно —
быть влюбленным

Авшарян Герасим



Герасим Авшарян

**Пофилософствуем
и попсихологствуем
о влюбленности. Как это
прекрасно и ужасно —
быть влюбленным**

«Издательские решения»

Авшарян Г.

Пофилософствуем и попсихологствуем о влюбленности. Как это прекрасно и ужасно — быть влюбленным / Г. Авшарян — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Мы воспеваем влюбленность как величайший дар, состояние полета и трепета. Но мы не молчим и об обратной стороне: о неразделенной боли, о масках Донжуанов и стерв, о черной дыре одиночества и суицидальных рисках. Мы — философы и психологи в одном лице. Мы даем карту местности и практические инструменты: как признаться вовремя, как пережить крах. И главное — мы не отговариваем вас любить. Мы лишь предупреждаем: влюбленность — это полет. А полет — это всегда риск. Но без него нет жизни.

© Авшарян Г.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
«Осторожно, двери закрываются»	7
Часть I. Как это ПРЕКРАСНО — быть влюбленным	9
Глава 1. Теория большого взрыва внутри	10
Глава 2. Алхимия гормонов: сладкое безумие	13
Глава 3. Красота внутреннего мира	16
Глава 4. Состояние полета	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Пофилософствуем и попсихологствуем о влюбленности Как это прекрасно и ужасно — быть влюбленным

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0070-9181-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как это ужасно и прекрасно —
быть влюбленным

«Эта книга — не инструкция по отказу от счастья. Это карта минного поля. Мы хотим, чтобы вы прыгали с парашютом, но мы покажем вам, как проверить, есть ли у вас запасной. Мы будем воспевать влюбленность, но мы также научим вас технике безопасности, чтобы эта „несчастливая любовь“ не стала вашей последней историей».

Предисловие

«Осторожно, двери закрываются»

Здесь мы сразу берем быка за рога: предупреждаем читателя, что мы не лезем в душу с запретами, но обязуемся показать карту местности. Влюбленность — это сильнодействующее «средство», и мы расскажем о его действии честно, без прикрас. Мы не отговариваем, мы вооружаем знаниями.

«Осторожно, двери закрываются»

«Влюбленность — это единственное состояние, в котором человек видит мир не таким, какой он есть, а таким, каким он должен быть. И пусть это иллюзия — но кто сказал, что иллюзия не имеет права на существование?»

Представьте, что вы заходите в лифт. Двери закрываются, кабинка плавно трогается вверх, и вдруг вы понимаете: трос перерезан. Вы не можете выйти, не можете позвать на помощь, но при этом какое-то безумное наслаждение разливается по телу. Сердце колотится, в ушах шум, а перед глазами — только лицо того, кто нажал на кнопку.

Это — влюбленность.

Мы не будем вас отговаривать. Боже упаси! Отговаривать от влюбленности — это все равно что отговаривать дышать воздухом в майский вечер или пробовать шоколад впервые. Это было бы кощунством. Мы не моралисты и не священники, которые тычут пальцем в грех. Мы — ваши попутчики, которые уже бывали в этом лифте и знают, на каком этаже пол ломается.

В этой книге мы взяли на себя дерзость соединить две противоположные роли: **поэта** и **патологоанатома**.

В первой части мы будем петь дифирамбы. Мы покажем вам, как прекрасен мир, когда зрачки расширены от дофамина, как воздух пахнет ванилью, а музыка играет только для вас. Мы восславим это состояние как величайший дар эволюции, ради которого стоит просыпаться по утрам. Там мы будем говорить о красоте внутреннего мира, о дрожи в коленях и о том, как обычный человек превращается в героя романа.

Но во второй части мы сменим оптику.

Потому что, если честно, было бы преступлением умолчать о том, что ждет за поворотом. Мы разберем **обратную сторону медали** — ту самую, которую вы не видите, пока находитесь в розовых очках. Мы поговорим о том, как этот прекрасный лифт может обрушиться, если окажется, что вы в нем один. Как влюбленный человек становится социально опасным для самого себя: он перестает видеть реальность, он теряет способность работать, принимать решения и даже элементарно заботиться о себе. Мы вспомним страшную статистику и честно скажем: «Да, это может быть смертельно опасно».

Но здесь и начинается наша главная задача.

Мы не просто философствуем — мы **психологствуем**. Мы дадим вам инструменты. Мы научим вас, как не разбиться вдребезги, если ваш полет окажется коротким. Мы расскажем, почему **раннее признание** — это не риск, а, наоборот, самая зеленая зона безопасности. Мы объясним, как отделить себя настоящего от того призрака, который влюбленность рисует в вашей голове.

Итак, договоримся сразу:

— Я (читатель) не закрываю книгу, когда становится страшно.

— Мы (авторы) не обещаем вам «хэппи-энда» по умолчанию.

— Мы обещаем только одно: **карту местности**. Где зыбучие пески, где твердая почва, а где — просто красивая иллюзия, которую можно созерцать, но не стоит строить на ней дом.

Мы не отговариваем вас прыгать в пропасть. Мы лишь показываем, как правильно сгруппироваться при падении.

И помните: пока вы читаете эту книгу, вы уже не просто влюбленный или страдающий. Вы — исследователь собственной души. А это уже наполовину победа.

Добро пожаловать в путешествие. Двери закрываются. Поехали.

Глава 1. Теория большого взрыва внутри

О том, как меняется мир за секунду. Как появляются краски там, где была серость. Философия момента «до» и «после».

Часть I. Как это ПРЕКРАСНО — быть влюбленным

(Здесь мы позволяем себе быть поэтами и романтиками)

Глава 1. Теория большого взрыва внутри

«Полет нормальный...»

Юрий Гагарин, 12 апреля 1961 года

О том, как меняется мир за секунду

Физики утверждают, что Вселенная родилась из сингулярности — точки бесконечной плотности и температуры, которая вдруг *взорвалась*, породив время, пространство и всё сущее.

Влюбленность — это та же сингулярность, только внутри одного отдельно взятого человеческого существа.

Вы живете. Вы спите. Вы пьете утренний кофе, ругаетесь на дождь за окном, считаете дни до зарплаты и строите планы на унылый вечер перед телевизором. Мир сер, структурирован, предсказуем. Гравитация работает исправно: вы твердо стоите ногами на земле.

А затем — *бах*.

Вы встречаете чей-то взгляд. Или слышите голос. Или случайно касаетесь пальцев, подавая сумку. В этот самый момент ваша личная сингулярность достигает критической массы. Пространство вокруг вас начинает искривляться.

Этот момент так же неуловим, как квантовый скачок. Вы не можете его запланировать, заказать или повторить по требованию. Он просто *случается*. И когда он случается, у вас больше нет «вчера» и «завтра» в прежнем понимании. Есть только «до» и «после».

Эффект бабочки внутри черепной коробки

В попытке описать это состояние мы хватаемся за самые пафосные и избитые метафоры: «мир заиграл новыми красками», «зазвучала музыка сфер», «солнце стало ярче». И знаете что? Это не метафоры. Это медицинская реальность.

Ваш мозг в момент «Большого взрыва» буквально **заливает** вас коктейлем из дофамина, адреналина, фенилэтиламина и окситоцина. Это не поэзия — это нейрохимия. Но именно она заставляет серое небо казаться аквамариновым, а запах мокрого асфальта — пьянящим, как дорогие духи.

Вы начинаете видеть детали, которых раньше не замечали. Проглядывающий солнечный луч сквозь листву теперь кажется операторской находкой. Лицо прохожего, отдаленно напоминающее вашу «сингулярность», заставляет сердце биться быстрее. Мир становится *текстурированным*.

Вот что делает с вами влюбленность. Она срывает с реальности защитный матовый слой и включает режим **HD**.

Философия момента «до»

Давайте на секунду задержимся на том, что было «до».

«До» — это безопасно. «До» — это предсказуемо. В «до» вы можете спокойно управлять своей жизнью, потому что вы знаете правила игры. Вы знаете, что если встать утром, то наступит день; если полить цветы, они вырастут; если работать, получишь деньги. Это территория здравого смысла.

«До» — это спящий режим души. Вы, возможно, были счастливы. Или не очень. Но ваша жизнь подчинялась законам ньютоновской физики: действие равно противодействию. Вы могли прогнозировать свое будущее на год вперед.

Это удобно. Это стабильно.

Но кому нужна стабильность, когда можно взорваться?

Философия момента «после»

«После» — это хаос. «После» — это квантовая физика, где кошка одновременно жива и мертва, а вы одновременно счастливы до умопомрачения и напуганы до дрожи.

В «после» рушатся все ваши барьеры. Те планы, что вы строили на год вперед? Они превращаются в пыль, потому что теперь ваше будущее зависит не от вас, а от того, *посмотрит ли этот человек в вашу сторону сегодня вечером*.

«После» — это территория *риска*.

И парадокс заключается в том, что именно этот риск и делает «после» таким восхитительным. Потому что в «после» вы впервые за долгое время чувствуете себя **живым**. Не функционирующим, не выполняющим обязанности, не играющим роль. А именно живым — уязвимым, трепещущим, открытым настежь.

Вы перестаете быть скульптором своей жизни и становитесь ее материалом — глиной, которую может превратить в шедевр или разбить на куски один-единственный человек. И, черт возьми, это ощущение зависимости от другого — парадоксально, но оно освобождает.

Почему мы жаждем этого взрыва

Психологи скажут, что мы ищем в влюбленности «выход из себя», желание восполнить внутреннюю пустоту или найти потерянную часть своей души. Философы скажут, что это способ прикоснуться к бесконечности через конечного человека.

Но если говорить просто, без высоких материй: мы жаждем этого взрыва, потому что он **доказывает** нам, что мы не роботы.

Пока вы не влюблены, вы можете считать себя взрослым, серьезным человеком, управляющим своей жизнью. Но влюбленность — единственное состояние, которое сбивает с вас этот бронезилет рациональности. Она делает вас глупым, безрассудным, поэтичным, нелепым — и при этом невероятно красивым.

Потому что красота — это всегда уязвимость.

В момент Большого взрыва вы позволяете Вселенной войти в вашу грудь. Вы позволяете себе чувствовать не просто «нормально» или «плохо», а **всем диапазоном сразу**: от эйфории до ужаса, от надежды до паники, от бесконечной нежности до дикого желания обладать.

Благословение на безумие

Мы начнем наше восхваление именно с этого. С того самого момента «после», когда вы уже не властны над собой.

Да, влюбленный человек не дееспособен в бытовом смысле. Да, он теряет голову. Но разве это не лучшее, что может случиться с человеком, который устал от предсказуемости?

Мы не призываем вас искать этот взрыв специально. Он либо случается, либо нет. Но если он случился — не торопитесь его гасить. Хотя бы на время позвольте себе эту роскошь — быть иррациональным, нелогичным, счастливым без причины.

Потому что, как говорили древние: *«Только безумцы меняют мир. Остальные лишь наблюдают за ним»*.

Влюбленный — безумец. А значит, он — творец. По крайней мере, творец собственного нового мира.

Итог главы (коротко, для читателя, который делает заметки):

Ключевая мысль: Влюбленность — это не просто чувство, это онтологическое событие. Она перекраивает реальность под себя. «До» — это разум, «После» — это сердце. И хотя сердце глупее, оно — единственное, что делает нас людьми.

Глава 2. Алхимия гормонов: сладкое безумие

Восхваляем химию: дофаминовый угар, адреналиновое опьянение и окситоциновую нежность. Это состояние «пьяным» — самое честное и чистое, что есть в жизни.

Глава 2. Алхимия гормонов: сладкое безумие

«Внимание! Влюбленность — зона повышенной опасности. Она может вызвать: учащенное сердцебиение, бессонницу, потерю аппетита, внезапное желание писать стихи и неконтролируемые улыбки. Побочные эффекты: вы можете похудеть (что, в общем-то, неплохо), возможны страдания, слезы и желание уткнуться в подушку. Противопоказаний нет. Кроме одного: если вы боитесь жить полной грудью — не открывайте эту книгу».

Восхваляем химию: дофаминовый угар, адреналиновое опьянение и окситоциновую нежность

Представьте, что вы — химическая лаборатория. Внутри вас кипят колбы, бурлят реагенты, что-то шипит и взрывается. Вы ходите по улице, разговариваете с людьми, пьете кофе — и понятия не имеете, что в этот самый момент ваш организм устроил грандиозную оргию молекул.

Но самое удивительное: вы чувствуете это. Вы ощущаете каждую молекулу.

Когда мы говорим о влюбленности, мы часто употребляем слово «опьянение». И это не метафора. Это медицински точный термин. Потому что если сравнить алкогольное опьянение и влюбленность, то последняя — это алкоголь высшей пробы, не разбавленный водой, а созданный самой природой специально для того, чтобы вы потеряли голову.

Давайте разберем этот коктейль по ингредиентам.

Дофаминовый угар: гонка за наградой

Дофамин — это нейромедиатор, который отвечает за **ожидание удовольствия**. Запомните это слово: *ожидание*. Потому что влюбленность — это всегда ожидание: звонка, встречи, улыбки, сообщения. Вы еще не получили желаемое, но вы уже знаете, что *вот-вот* получите. И этот момент «вот-вот» дофамин делает бесконечно сладким.

Ваш мозг в состоянии влюбленности вырабатывает дофамин в количествах, сравнимых с действием кокаина. Да, вы не ослышались. МРТ-исследования показывают, что участки мозга, активирующиеся при влюбленности, те же самые, что активируются при приеме сильнодействующих психостимуляторов.

Именно поэтому:

- Вы не можете спать — дофамин требует продолжения банкета.
- Вы не можете есть — потому что «сладкое» ваше теперь не на тарелке, а в воздухе.
- Вы проверяете телефон каждые пять минут — потому что каждая секунда без «дозы» вызывает ломку.

Это зависимость. Чистейшая, химическая, неоспоримая зависимость. Но какая же это сладкая зависимость!

Вы помните это состояние? Когда сердце пропускает удар при звуке уведомления. Когда имя человека высвечивается на экране, и мир вокруг перестает существовать. Это дофамин в деле. Он кричит: *«Цель близка! Награда почти твоя! Беги! Действуй! Не останавливайся!»*

Вы бежите. И это прекрасно.

Адреналиновое опьянение: когда тело становится турбо-двигателем

Второй игрок в этой оргии — адреналин и его брат-близнец норадреналин. Вы знаете их как «гормоны страха», но в контексте влюбленности они становятся гормонами **трепета**.

Вспомните свои ощущения, когда вы видите объект влюбленности:

- Ладони становятся влажными.

- Дыхание сбивается.
- Сердце колотится так, будто вы пробежали марафон.
- В ушах звенит.
- Вы чувствуете легкую дрожь в коленях.

Вам кажется, что вы волнуетесь. Но на самом деле ваш организм готовится к **бою или бегству**. Только вместо саблезубого тигра перед вами стоит человек, который, по иронии судьбы, для вас страшнее любого хищника. Потому что он может сказать «нет».

Адреналин заставляет вас быть начеку, быть острее, быть *живее*. Вы не можете быть расслабленным рядом с ним — вы слишком взвинчены. Вы ищете каждое его движение, каждое слово, каждый взгляд. Вы — охотник и жертва одновременно.

И это опьяняет. Это состояние обостренных чувств — когда вы слышите его голос за сто метров в шумном кафе, когда вы видите его тень еще до того, как он вошел в дверь.

Вы становитесь суперсенсорным существом. И это дает вам иллюзию всемогущества.

Окситоциновая нежность: объятия без рук

Дофамин — это страсть. Адреналин — это трепет. Но есть третий ингредиент, который делает влюбленность не просто «дикой», а **человеческой**. Это окситоцин.

Его называют «гормоном объятий» или «гормоном привязанности». Он вырабатывается не в моменты охоты, а в моменты близости: когда вы смотрите друг другу в глаза, когда вы касаетесь, когда вы говорите шепотом, когда вы просто находитесь рядом в тишине.

Окситоцин — это то, что превращает «хочу» в «нежно». Он придает влюбленности глубину. Он делает ее не просто желанием, а чувством безопасности. Парадокс: тот же самый человек, который заставляет ваше сердце бешено колотиться (адреналин), одновременно дает вам ощущение покоя (окситоцин).

Это как если бы вы одновременно горели в огне и купались в прохладной реке. И это возможно только в состоянии влюбленности.

Именно благодаря окситоцину вы:

- Хотите прижиматься к нему и чувствовать его запах.
- Хотите говорить глупости, которые никому никогда не говорили.
- Чувствуете, что вы можете быть собой — беззащитным, настоящим.

Состояние «пьяным»: самое честное, что есть в жизни

Теперь давайте вернемся к самому важному.

Мы назвали эту главу «Сладкое безумие». Но есть одно качество, которое делает это безумие священным: **честность**.

Когда вы пьяны от дофамина, адреналина и окситоцина, у вас просто нет сил врать. Ни себе, ни другим. Ваша внутренняя цензура отключается. Вы говорите то, что чувствуете, потому что нейрохимия не оставляет места для расчетливости.

В состоянии влюбленности вы:

- Признаетесь в том, что боитесь одиночества.
- Скажете «я скучаю» без стеснения.
- Напишете стихи, которые никогда бы не написали трезвым.
- Разрешите себе быть уязвимым.

И это — самое чистое состояние души, какое только может быть. Потому что когда вами управляют гормоны, ваш ум не успевает выстраивать защитные механизмы. Вы просто *есть*. Вы настоящий. Без масок, без социальных ролей, без «как надо».

Возможно, именно поэтому мы так ценим влюбленность, даже когда она приносит боль. Потому что в эти короткие моменты мы живем не по правилам, а по правде.

Благодарность химии

Мы — психологи и философы. Но в этой главе мы хотим поклониться в пояс вашей нейроэндокринной системе. Спасибо, дофамин, за то, что ты делаешь наши дни светлыми. Спасибо, адреналин, за дрожь в коленях. Спасибо, окситоцин, за тепло, которое согревает даже в самые холодные ночи.

Да, это зависимость. Да, это лишает нас воли. Но разве кто-то добровольно откажется от этого коктейля?

Наверное, только тот, кто никогда его не пробовал.

Мы же, продегустировав его хоть раз, навсегда остаемся заложниками этой алхимии. И знаете? Мы не жалеем.

Итог главы (для заметок):

Ключевая мысль: Наши возвышенные чувства — это результат точных химических процессов. Но химия не принижает магию; она *объясняет* ее. Дофамин дает страсть, адреналин — остроту, окситоцин — нежность. Вместе они создают состояние «пьяной правды», когда вы наконец-то разрешаете себе быть настоящим.

Глава 3. Красота внутреннего мира

Как влюбленный становится творцом. Стихи, глупые поступки, подвиги и желание стать лучшей версией себя. Романтика быта и магия прикосновений.

Глава 3. Красота внутреннего мира

Или о том, как влюбленный становится поэтом, героем и немного сумасшедшим

В предыдущих главах мы говорили о химии, о взрыве, о том, как мир обретает цвет. Теперь мы заглянем внутрь. В ту самую глубину, которую невозможно измерить ни дофамином, ни адреналином. Мы поговорим о душе, о творчестве и о тех самых «глупых» поступках, которые на самом деле — единственное, что делает жизнь стоящей.

Внутренний мир: территория, где нет карт

Пока вы не влюблены, ваш внутренний мир похож на хорошо организованный склад. Там все разложено по полочкам: работа, планы, обязательства, страхи, привычки. У каждой эмоции есть свое место, и вы знаете, в какой коробке что лежит.

А затем приходит влюбленность — и этот склад превращается в *лабиринт Монте-Альбано*.

Внутренний мир влюбленного человека — это место, где:

— Смех может переходить в слезы за секунду.

— Тишина звучит громче слов.

— Простая ветка за окном становится философской метафорой.

— А случайная улыбка незнакомца запускает целую симфонию надежд.

Это хаос. Но это — **красивый хаос**.

Потому что в этом хаосе вы впервые за долгое время не управляете своей душой — вы просто *наблюдаете* за ней. Вы видите, как она живет своей жизнью: трепещет, радуется, боится, надеется. Это похоже на то, как если бы вы смотрели фильм про самих себя, и вы даже не знаете, чем все закончится в следующей сцене.

Поэзия в прозе жизни

Знаете, почему влюбленные начинают писать стихи? Даже те, кто никогда не держал в руках рифму?

Потому что обычный язык перестает вмещать то, что происходит внутри.

«Я тебя люблю» — это слишком мало. Это как сказать океану «ты мокрый». Это технически верно, но не передает глубины, мощи, бесконечности.

И тогда рождаются сравнения. Иногда нелепые. Иногда гениальные. Иногда очень странные:

— «*Твои глаза — как два озера, в которых я хочу утонуть*» — банально, но в момент, когда вы это говорите, вы чувствуете, что это чистая правда.

— «*Твой голос — как теплое молоко перед сном*» — странно, но уютно.

— «*Ты — как взрыв сверхновой, который я увидел слишком поздно, но успел ослепнуть*» — уже почти научная фантастика, но это *ваша* правда.

И в этом заключается магия. Вы начинаете видеть мир не таким, какой он есть, а таким, каким он *отражается* в вашей душе. Каждый предмет, каждое явление, каждая случайная встреча — все это становится материалом для вашего внутреннего эпоса.

Вы становитесь поэтом. И даже если вы никогда не запишете ни строчки, ваши мысли уже — поэзия высшей пробы.

Подвиги в масштабах одного двора

Влюбленность делает из вас героя. Героя не в голливудском смысле, а в человеческом. Вы готовы на поступки, которые раньше считали немыслимыми:

— Проснуться в 6 утра, чтобы встретить его на остановке? Легко.

— Выучить иностранный язык, чтобы произвести впечатление? Запросто.

— Сделать своими руками что-то безумное: нарисовать портрет, написать песню, испечь торт в форме сердца, хотя вы никогда не пекли даже яичницу?

Да. И это уже *подвиг*. Потому что влюбленность дарит вам энергию, которой хватило бы на строительство пирамид. Вы берете эту энергию и направляете ее на превращение себя в ту версию, которую *он/она* заслуживает.

Парадокс: вы меняетесь ради другого, но меняетесь в лучшую сторону. Вы становитесь смелее, добрее, терпеливее. Вы начинаете замечать красоту в мелочах и прощать людям их недостатки — потому что ваше сердце переполнено, и оно переливается через край на всех окружающих.

В этом смысле влюбленность — это тренировка души. Она учит вас быть большим, чем вы есть.

Сумасшествие как высшая степень разумности

Теперь давайте поговорим о том, что в «нормальной» жизни называют глупостью.

Вы когда-нибудь:

— Писали человеку «привет» и тут же удаляли сообщение, потому что испугались, что это слишком очевидно?

— Специально проходили мимо его дома, надеясь на случайную встречу?

— Смотрели на его фотографию и улыбались, как идиот, в общественном транспорте?

— Заучивали наизусть его расписание, чтобы «случайно» оказаться рядом?

Психологи назовут это навязчивым поведением. Социологи — маркером социальной неадаптивности. Философы улыбнутся и скажут: «*Это самое разумное, что вы делали в своей жизни*».

Почему? Потому что эти «глупости» — не признаки безумия. Это признаки того, что вы *живете*. Вы не плывете по течению, вы гребете против него, вы создаете события, вы ищете возможности. Да, иногда вы выглядите нелепо. Но разве быть нелепым в попытке прикоснуться к чуду — это плохо?

Влюбленность дает вам разрешение на безрассудство. На то, чтобы рискнуть — и не пожалеть. На то, чтобы сделать первый шаг и не думать о последствиях. На то, чтобы быть смешным, неуклюжим, излишне эмоциональным — и не стыдиться этого.

И в этом есть глубочайшая мудрость: *играть по-настоящему*.

Искусство быть уязвимым

Самая большая красота внутреннего мира влюбленного — это его **открытость**.

Вы разрешаете себе чувствовать. Вы не прячетесь за иронией, цинизмом или маской «взрослого человека». Вы снимаете все доспехи и говорите: «*Смотрите, я живой. Я боюсь. Я надеюсь. Я люблю*».

В мире, где нас учат быть сильными, независимыми и не нуждаться, влюбленность — это единственное легальное пространство, где можно быть слабым. Где можно признаться: «*Мне нужен ты*». И это не унижает, это возвышает.

Потому что в этой слабости — ваша истинная сила. Вы не боитесь показать свои чувства. Вы не боитесь быть отвергнутым. Вы не боитесь боли, которая может прийти завтра. Вы живете *здесь и сейчас*, в этом прекрасном состоянии открытости.

И это делает вас невероятно красивым. Не внешне, а внутренне. Такой свет идет изнутри, что его невозможно не заметить.

Эпилог этой главы: вы — художник своей души

Итак, мы воспели творчество, подвиги, безумства и уязвимость. Теперь пора сказать главное.

Влюбленный человек — это художник. Он берет серую реальность и превращает ее в полотно, полное красок. Он берет свои страхи и превращает их в топливо. Он берет свою душу — и позволяет ей петь.

Да, этот художник иногда мажет кисти не туда. Да, его картины могут показаться странными посторонним. Но внутри него происходит процесс, который доступен только творцам: он создает новый мир. Мир, в котором есть место для магии.

В этом мире он — герой. И даже если через месяц этот мир рухнет, *он был*. Он существовал в его душе. И никто, ничто не может отнять у него этого опыта — быть поэтом, творцом, влюбленным безумцем.

А значит, это уже победа.

Итог главы (для заметок):

Ключевая мысль: Влюбленность превращает внутренний мир в художественную мастерскую. Вы начинаете творить себя заново: писать стихи, совершать подвиги, рисковать и, самое главное, разрешаете себе быть уязвимым. Это состояние «глупости» и «безумства» на самом деле — самая высокая форма искренности. Вы не просто чувствуете — вы *живете* своим чувством.

Глава 4. Состояние полета

Почему мы прощаем недостатки и видим божество в обычном человеке. Философский этюд о том, что влюбленность — это не про другого, это про нашу способность видеть прекрасное.

Глава 4. Состояние полета

Почему мы прощаем недостатки и видим божество в обычном человеке

Мы подошли к самому важному. К тому, что отделяет влюбленность от простого желания, от симпатии, от мимолетного увлечения.

Это — **состояние полета**.

Когда вы влюблены, вы не просто *хотите* быть рядом. Вы *видите* человека иначе. Вы смотрите на него — и замечаете то, чего не замечают другие. Вы видите свет там, где другие видят тени. Вы слышите музыку там, где другие слышат обычный голос. Вы чувствуете тепло там, где другие чувствуют просто кожу.

И самый парадоксальный вопрос, который можно задать в этом состоянии: *«Это он/она такой прекрасный? Или это я так вижу?»*

Философы ответят: и то, и другое. Но главное — второе.

Проектор, а не экран

Представьте, что вы смотрите фильм в кинотеатре. На экране — яркие образы, эмоции, драма. Вам кажется, что вся магия — *там*, на экране. Но если выключить проектор, экран останется просто белым полотном.

Влюбленность — это ваш внутренний проектор. Вы включаете его, и он проецирует на обычного человека невероятные образы: величие, красоту, уникальность, божественность.

Но вот что важно: *проектор есть у вас*. Он внутри вас. И то, что вы видите в другом, на самом деле — это ваша собственная способность видеть прекрасное.

Это не значит, что объект влюбленности «пустой» или «обычный». Это значит, что вы наделены даром — замечать в нем то, что скрыто от других. Вы как художник, который видит в куске мрамора статую, а в облаке — дракона. Другие видят просто камень и просто воду. Вы видите *больше*.

Именно поэтому влюбленность так тесно связана с творчеством. Потому что вы творите образ этого человека в своей душе. Вы дорисовываете его портрет, добавляете света, глубины, значимости. Вы делаете его *героем своей вселенной*.

Прощение как высшая форма зрения

Теперь поговорим о недостатках.

Они есть у всех. У вашего божества тоже. Он/она может быть рассеянным, вспыльчивым, невнимательным, эгоистичным, слишком громким или слишком тихим. Но в состоянии полета вы **не видите**

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.