

Олег Мартынов

Иррациональное чувство



Олег М

Иррациональное чувство

«Автор»

2026

М О.

Иррациональное чувство / О. М — «Автор», 2026

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 Своё – 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.

© М О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Винегрет	5
Глава 2. Чувство или состояние	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 добрые 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 всём 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 (стерпится-любится). 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 винегрет 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, переживается 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 кошунственной. У вас есть страх недолюбить, отнестись к нему так же разумно-холодно, как ко всем остальным.

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.