

Даша Шамашу

# НЕ ЛЮБОВЬ — ЧУВСТВО

Как выбрать того,  
с которым будет «долго»



УДК 159.942  
ББК 88.252.1  
Ш19

**Шамашу Д.**

Ш19 Любовь — не чувство. Как выбрать того, с которым будет «долго» / Даша Шамашу. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 288 с. — (Чик-ток. Книги для перезагрузки, процветания и роста).

ISBN 978-5-389-32296-7

«Почему этот му... жик такой притягательный?» — думаешь ты, глядя на неприступную «принцессу» или очередного арбузера (твой радар настроен на них безупречно).

Если промелькнуло «о, это я» — ты по адресу.

Даша Шамашу не будет уговаривать «полюбить себя» в сотый раз или давать советы, как уйти из токсичных отношений. Вместо этого — честно, с шутками и без розовых очков: кто ты, почему так себя ведешь и что с этим делать (или не делать).

Здесь про секс, боль и «богиню внутри» (спойлер: она не в йога-позе). И главное: как перестать наступать на одни и те же грабли и найти ту любовь, которую ты хочешь.

УДК 159.942  
ББК 88.252.1

ISBN 978-5-389-32296-7

© Лабковская Д. М., 2026  
© Екатерина Миронова, фото, 2026  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательство АЗБУКА», 2026  
КоЛибри®

*Госпожа моя, я поведала тебе свое страдание.  
Я излила перед тобой свою горечь.  
День и ночь я плакала перед тобой,  
я взывала к тебе.*

*Мое сердце не находило покоя.  
Я говорила с тобой, как с матерью.*

*Ты возвратила мне мое место.  
Ты вновь сделала меня тем, кем я была<sup>1</sup>.*

Энхедуанна (верховная жрица богини  
Иштар (XXIII в. до н. э.)),  
Гимн Инанне  
«Возвеличивание Инанны» [1].

---

<sup>1</sup> Перевод выполнен Дашей Шамашу. — Здесь и далее, если не сказано иное, примечания редактора.

## Вступление

Представь, что ты попала в странный, расплывчатый мир, где все работает по непонятным тебе законам. Белый яркий свет бьет в глаза, и ты не можешь отвернуться или выключить его. Только зажмуриться.

Звуки доносятся из неизвестных источников, и ты не способна их заглушить. Твои слова никто не распознает. Ты можешь только чувствовать, кричать или плакать. Времени и пространства не существует. Ты совершенно беспомощна. Ты чувствуешь холод, голод, боль, но ничего не можешь с этим поделать. По чужой воле твои нужды утоляются. Или нет.

Каждый день ты понимаешь, что жизнь висит на волоске. Мир полностью лишен логики: откуда ни возмись возникают странные чувства и ощущения, которые ты не в силах контролировать. И все твоё существование, возможность сделать ещё один вдох, не умереть от голода, болезни или ран сводится к одному единственному обстоятельству: тому факту, что тебя...

Любят.

А теперь добро пожаловать в реальность. Не знаю, сколько тебе лет и как ты живешь, но что-то мне подсказывает, что тема любви тебе не кажется такой роковой и жизненно важной. Предполагаю, от того момента, как вышеописанное было для тебя правдой, до сегодняшнего дня прошло, ну, мягко скажем, некоторое количество времени. Думаю, истории у тебя (как и у меня, клянусь) были разные. Иногда — светлые, иногда — такое себе, иногда казалось, что это вообще какая-то одна сплошная муть и лучше бы сосредоточиться на работе... но по факту все мы там были.

Впрочем, взрослые люди редко ассоциируют любовь с чем-то таким, от чего зависит существование. Далеко ходить не надо: решишь, например, посмотреть сериальчик вечером, где любовная тема всегда выглядит как что-то из разряда «разгрузить мозги». Типичная мелодрама, не имеющая ничего общего с правдой: вот они познакомились, присмотрелись, навалили кринжа с двух сторон, поцеловались. Вот он выдал фигню, она обиделась. Он — догнал и попросил прощения. Они поняли, что им все-таки суждено быть вместе.

Конец.

Мы привыкли считать любовь чем-то естественным и побочным, чем-то, что с нами «случается». Неуправляемым. Разгружающим мозг на вечер (в хорошем варианте) и подбирающим контент для терапевта (в плохом).

Чем-то вроде... хм.

Чувства?

Да, пожалуй, любовь и правда *ощущается* как чувство.

Но это то же самое, что сказать: мороженое — это *вкус*. А на самом деле мороженое — это сливки, сахар и еще какая-то фигня, — я не очень в этом разбираюсь. И, помимо прочего, — явно заморозка. То есть оно состоит как минимум из «времени». В каком-то смысле, значит, мороженое — это... процесс.

Но мы же не считаем любовь чем-то настолько сложным и объемным. Обычно любовные сложности кажутся людям больше как «не повезло» или «а почему он такой debil?».

К тому же мы вообще не связываем эту нашу взрослую, стоящую обеими ногами на земле, любовь с тем самым моментом, когда от нее, родненькой, вообще зависело все наше существование.

Нам куда проще мыслить категориями «кто кого», чем «а как это устроено у меня».

Популярные материалы про любовь (а я гуглила) — это что-то вроде: «Поведи себя вот так, а потом вот так, и тогда он вот такое тебе выдаст».

Поэтому мы останемся в вакууме, где любовь как бы случилась, и надо с этим уже что-то делать, чтобы было хорошо. Ну, например, научиться филигранно его игнорить, спать с ним только после третьего свидания или носить вот такие платья.

Связано ли это вообще с любовью? Той самой штукой, от которой некогда зависело все наше существование?

Серьезно?..

Понимаешь, так устроена наша культура: любовь как идеал существует, а код доступа к ней никем не выдан. Мы растем на сказках, где «жили они долго и счастливо», а потом оказывается, что это было «коротко и грустно» — до первого седана в кредит.

Более того, любовь в нас встроена как потребность. Хотеть любви — совершенно нормально. Но как же быть, если она то случается, то нет и ею невозможно управлять?..

Знаешь, у всей этой истории есть один скрытый механизм.

Скажем так: пока любовь — это чувство, мы не обязаны брать ответственность за нее. Но и сделать ничего не можем. Любовь — что-то типа «либо есть, либо нет».

Что-то из серии «случилось».

Как троллейбус без расписания.

Как будто пришла такая, в лобик поцеловала, а потом умотала в невиданные дали, причем не то чтобы *вовремя*, а уже *после* того, как вы оформили ипотеку и родили троих.

Отстой, не так ли?

Я вот считаю — отстой.

То есть из-за этого, прости господи, внезапного троллейбуса Джульетта прикинулась трупом (из-за чего умер Ромео, на минуточку), твоя подруга прикончила целую текилу под Анну Асти в одно лицо, а ты... ну, как минимум забила пару раз на рабочий отчет и заработала изжогу с недосыпом.

И все ради того, чтобы потом этот троллейбус доехал до конечной и сказал тебе абсолютно внезапное «гудбай» (причем неизвестно,

с какой стати и в какой момент). Что характерно — совершенно не вовремя.

Так что же такое любовь, если не чувство? То есть и чувство, конечно, тоже. Но **не только** чувство? Из чего же она состоит? Можем ли мы ею сами управлять?

И (а это самое интересное) если да, то как сделать так, чтобы любовь была счастливой, длилась столько, сколько тебе захочется, приносила радость, делала тебя не меньше, не слабее, а... еще больше собой?

Вот об этом ты и узнаешь, когда дойдешь до самого конца книги. Обещаю, будет весьма неожиданно. Возможно — неприятно и больно, вероятно — тяжело. Местами — душно (простите) и с посещением господина Петросяна, ибо юмор и некоторое количество завуалированного мата — мой терапевтический инструмент.

Не для того, чтобы снять с книги любой флер научности (хотя и не без этого). А потому что, когда можно поржать (не, ну ты сразу извини меня — шучу как умею), срабатывает механизм снятия токсического стыда<sup>1</sup> [2]. Юмор — это способ дистанцироваться, включить внутреннего наблюдателя.

И я, по крайней мере, постараюсь, чтобы было легко и понятно.

Погнали.

---

<sup>1</sup> Токсический стыд — это сильное, укоренившееся ощущение «порочности» или «неправильности» самого себя («Я плохой/недостойный»).

Часть  
первая

Ты — окей

# Глава 1

## *Где ты сейчас?*

Решила оставить теории на попозже и поговорить с тобой как человек с человеком.

Я вот пытаюсь представить тебя, берущую с полки мою книгу... Интересно, а с каким чувством это произошло?

Возможно, ты уже хорошо знаешь мои тексты по соцсетям и просто решила поржать. (Не, ну а че? Мне бы такое польстило.) Но, может быть, дело совершенно в другом.

Возможно, ты находишься в точке, где слово «любовь» крепко-накрепко связалось с темой боли. Вероятно, ты устала что-то в себе чинить и хочешь уже наконец волшебную таблетку, чтобы все складывалось самостоятельно. Вероятно, прямо сейчас ты влюблена, но что-то не так: он пропадает или ведет себя как кусок дерьма, и ты надеешься, что именно этот текст сделает его лучше.

Еще одна версия: может быть, ты когда-то любила, до утра не могла с ним наговориться, мечтала стать его женщиной навсегда... но потом что-то поменялось. Это «мороженое» прекратило

быть таким нажористым. А троллейбус... потихонечку начал приближаться к «конечной».

Ты хочешь все обратно. Как было раньше, когда ты много мечтала и мало спала. И надеешься, что здесь тебе помогут.

Может быть, ты уже почти отчаялась: любви хочется безумно, но «нормальные мужики уже просто закончились». Тебя она как будто специально обходит стороной: возможно, мужчин в твоём городе, возрасте и в рамках твоих вкусовых предпочтений правда мало. И ты заколебалась ее ждать.

Короче, не знаю, где и с какими драконами (хотя образ кондуктора мне сюда больше вписывается) сражаешься, но хочу, чтобы ты знала: С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. Ты уже готовая. Ты *уже* заслужила ту самую любовь, которая продлится так долго, как ты захочешь.

Слушай, от того, как твоя любовная жизнь устроена: валяются ли у твоих ног мужики штабелями, ссоришься ли ты со своим масиком каждый четверг, выбираешь ли холодных и недоступных — твоя ценность не меняется. Ты не становишься хуже оттого, что твой троллейбус пока задержался, или потому, что обычно вместо троллейбуса тебе приходится ходить пешком.

Знаешь, девочек часто так воспитывают, будто их успехи в личной жизни — это мерило. Вот ей-богу! С точки зрения условного человечества ты хоть Нобелевку получи, а где семья и детки, спрашивается?..

А развелась почему?

А что это тебе уже тридцать три и ты еще не замужем?

А еще это очень по-идиотски, учитывая самую ту культурную идею, в которой любовь реально не имеет никаких рычагов: никто не знает, где ее добыть, и мы к тому же не можем ее контролировать.

То есть как получается?

С одной стороны, ты девочка, поэтому обязана, чтоб в этой сфере у тебя все было зашибись. А с другой... эм, тебе как бы никто не удостоился выдать инструкцию.

Тупые инструкции вроде «будь красивой и кивай» — не считаются. Как бы мы уже все выяснили, что они работают только у тренеров женственности, которые по факту то разводятся, то снова сходятся, а еще (вопреки их собственным патриархальным установкам) — обеспечивают своих мужиков за счет курсов «Как стать принцессой на горошине, превратив мальчика в банкомат».

Поэтому, моя королева, запомни: измерять себя любовью, успехом у мужиков, длительностью своих отношений и чем бы то ни было из этой серии — путь в никуда. На такой линейке просто нет делений.

А знаешь, в чем дополнительная подлянка этой идеи? Пока любовь — это амбиция, в ней появляется какой-то стандарт.

Что-то вроде «я сумела...» (и своя версия).

Ну, например, охомутать миллионера из Лондона. Или, может быть, продержаться в вялотекущих отношениях целых 10 лет. Или, вероятно, выйти замуж.

Короче, как будто во всей этой истории вообще есть некое «как оно должно быть».

Женственная ли ты, если обеспечиваешь бойфренда? А достаточно ли любовная твоя любовь, если вы живете в разных городах? А как это должно быть в здоровой версии? Как эта хрень вообще устроена и как ты близка или далека от «идеала»?

Вот теперь, моя кошечка, слушай внимательно: любовь — это наполовину (!) придуманный человеком феномен. Сейчас я тебе все объясню.

Существуют ли деньги? Что это вообще такое?

Однажды люди договорились облегчить процесс обмена товаров и услуг при помощи каких-то символических абстракций, которых не существовало в природе. Они назвали их словом «деньги», приписали им дофига разных качеств и убедили себя и своих детей, что они были и будут всегда.

А время — существует?

Однажды человечество договорилось, что природные циклы надо как-то измерить. Разбить на день и ночь, месяцы и часы... придумать тему «возраста» и «года»... а стояло ли это там изначально? Существовало ли время, пока его не стали измерять?

Прости, что загрузила, но давай по-честному: та штука, которую большинство из нас называет любовью, — такая же формальность.

Мы однажды придумали себе, как «оно должно быть». А потом начали подгонять свою реальность под данные мысли, будто это сущая правда. И очень сильно обламываться, если не сошлось.

Надеюсь, в этой точке ты обнаружила для себя нечто очень освобождающее: если любовь как картинка — это то, что ты придумала, значит... что ты можешь получить любую любовь, какую только захочешь.

Хочешь быть влюбленной не три года, а тридцать три? Хочешь крышесносного секса даже на двадцатом году брака? Хочешь того, кто умеет быть мужчиной ровно так, как этого хочешь именно ты?

Как (не) говорили наши мамы: много хочешь — много получишь.

А теперь в двух словах я объясню, почему твоя любовь *может* быть счастливой, длиться так долго, как ты захочешь, а мужчина, который окажется рядом с тобой, действительно будет ТЕМ САМЫМ.

Смотри.

Если взять условного лав-коуча из соцсетей, какого-нибудь «гендерного психолога по отношениям» из залетевших роликов, может сложиться ощущение примерно такого порядка:

1. Мужчины такие и никакие другие. Чем быстрее ты это поймешь, тем легче будет построить с ними отношения.
2. Женщины такие и тоже никакие другие. А если ты не такая — это у тебя травма, и ее надо лечить.
3. Отношения — вот такие и абсолютно точно никакие другие. А если твои как-то не влезают в предложенный стандарт, то лечить уже надо не только тебя, а вас обоих.

Самые популярные идеи, которые я слышала и делала фейспалм, звучали так:

1. Мужчины неэмоциональные. Они просто не способны делиться своими чувствами, потому что тестостерон делает их мозг нечувствительным (уровень научности данного утверждения где-то между «земля плоская» и «инопланетяне похитили Филиппа Киркорова»).
2. Женщины по природе своей хотят лидера и «сильную руку». Для того чтобы такой мужчина появился, надо носить юбки, быть ласковой и угождать (Филиппа Киркорова уже оставили колонизировать Марс).
3. Любовь — это когда ты не занималась с ним сексом полгода, он добился этого, а теперь хочет жениться. Потому что за все это время влюбился (я просто не буду это комментировать).

Короче, идей там много, все они одинаково тупые и странные, но в то же время — никто не прав.

Нет, я все понимаю. Если ты уже наслушалась поп-психологии всех жанров, будет логично, когда ты спросишь: «Даш, окей. Допустим, это херня из-под коня. Тогда как оно ДОЛЖНО быть? Как тогда вообще устроена любовь у человека? Кто за кем ухаживает? Кто кому дарит “Дайсон”? Кто моет посуду, а кто поливает цветы? На каком свидании — секс? И как на самом деле устроены мужчины?..»

А вот тут, моя милая, спешу тебя огорчить.  
Я. НЕ. ЗНАЮ.

На протяжении всей истории человечества идея любви, отношений и полов менялась чуть чаще, чем твои носочки. Современные теории про «нечувствительных мужчин» и «эмоциональных женщин» пришли к нам из социал-дарвинизма XIX века. А вот в Средневековье считалось, что мужчина по жизни — псих, и лишь уравновешенной и рассудительной от природы женщине дано его успокоить [3].

Но это еще не все, притормози.

Вот древние греки... хм, как бы помягче... считали, что нормальной любви между разными полами вообще не предполагается. Типа, если мальчик любит другого мальчика — это норм. А если девочку — хм... с ним явно не все в порядке. Это слишком женственно для нормального пацана. Любовь не могла быть симметричным чувством между мужчиной и женщиной, ведь женщина — это такое... для быта и детей. А как можно любить равноценно то, что нужно для обслуживания?.. [4, 5] (Никакой пропаганды, только факты.)

Древние фараоны были убеждены, что самая лучшая партия для отношений — прямой родственник. Кровное родство вообще определяет качество связи, и было бы логично жениться на братьях и сестрах, а не на каких-то чужих людях, которых ты в первый раз видишь в глаза [6, 7]. (С современной точки зрения это полная дичь, но люди чем только не занимались в древности, поэтому можно лишь удивляться тому факту, что мы вообще как-то выжили и читаем этот текст.)

Возрождение подкинуло нам еще мифов. Правда, тем уже было не до инцестов, но все же, например: мужчина — сама скромность, хочет семьи и детей. А вот женщина — похотливое животное, у которого на уме одни пенисы. И что женщины только и делают, что разводят бедных мужчин на секс.

А идея того, что люди женятся по любви, — вообще суперсовременная. Союз в паре не особо рассматривался в контексте чувств — и эта парадигма существовала долгие тысячелетия.

В Средневековье любовь вообще считали БОЛЕЗНЬЮ и на серьезных щах лечили у врача.

В общем, я не собираюсь делать эту книгу набором удивительных фактов дня (для этого хорошо подходят зоологические сборники, типа «что мы знаем о северных акулах»), поэтому приторможу ровно тут: человечество переписывало идею любви, отношений и полов сто тысяч раз. И это если не считать миллионы лет каменного века, про который мы знаем примерно ни-фи-га.

Знаешь, я тут перечитываю текст и думаю: ничего себе я тебя с ходу разбомбила инсайтами. Давай лучше извлекать из этого пользу, а не ломать мозг. Какие выводы можно сделать?

- **Любовь — не чувство.** Это много всего сразу, но и чувство *в том числе*.
- **Правильной любви не существует**, ибо человечество придумывало новые формы для нее миллион раз. А вот правильная любовь для тебя — куда более вероятна, чем соответствие эталону.

- **Успех на любовном поприще не определяет, какая ты вся.** Ибо его нет. Его нечем измерить. Эталона нет, единиц измерения нет, сопоставить не с чем, тут в принципе невозможно дать самой себе какие-то характеристики.

А что тогда можно?

Можно придумать отсюда и дальше, как именно ты хотела бы, чтобы сложилось у тебя. Наверняка после пары левых штрихов<sup>1</sup> ты знаешь, как ты точно **не** хочешь. А как ты хочешь? Вот это нам и предстоит выяснить.

---

<sup>1</sup> Штрихи — мужчины с сомнительной репутацией. — *Прим. авт.*

## Глава 2

### *С чего все началось?*

Помнишь, во вступлении мы начали с первого младенческого опыта? Так вот. Это не драматичный художественный прием. Это правда.

Мы рождаемся беспомощными и понимаем, что от того, как к нам будут относиться значимые взрослые, зависит наше выживание. Так в мозге формируется целая система, которая формально называется «привязанность», — а это прямо-таки фундамент любви. Целая система поддержания близости и безопасности: грубо говоря, любовная «несущая конструкция».

Помнишь Джона Боулби<sup>1</sup>, из-за которого мы научились делить весь мир не только на

---

<sup>1</sup> Джон Боулби — английский психиатр и психоаналитик, специалист в области психологии развития и семьи, основоположник теории привязанности.

Фундаментальная работа Боулби формулирует теорию привязанности и типы привязанности, из которой потом выросло деление на тревожный и избегающий паттерны. Но также нелишним будет добавить, что за стигматизацию больше отвечает Мэри Эйнсворт, которая изучала теорию Боулби на живых людях. — *Прим. авт.*

ЧИК-ТОК. КНИГИ ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ, ПРОЦВЕТЕНИЯ И РОСТА

Даша Шамашу

## ЛЮБОВЬ — НЕ ЧУВСТВО

### Как выбрать того, с которым будет «долго»

Руководитель направления *Ирина Мажаева*  
Ответственный редактор *Арина Миронова*  
Дизайн обложки *Надежда Данильченко*  
Технический редактор *Мариятта Караматоян*  
Корректоры *Полина Шевнина, Анастасия Брусник, Анна Конкина*  
Верстка *Леонид Харченко*

Фото автора на обложке предоставлено Екатериной Мироновой.  
Социальная сеть Даши Шамашу: <https://t.me/glubzh>.

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 22.04.2026.

Формат 84 × 108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Гарнитура «BookmanLightITC».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,12.

Тираж 10 000 экз. W-TIK-41589-01-R. Заказ № .

Изготовитель:  
ООО «Издательство АЗБУКА» –  
обладатель товарного знака КоЛибри  
115093, Москва, вн. тер. г.  
муниципальный округ Даниловский,  
пер. Партийный, д. 1, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: [sales@atticus-group.ru](mailto:sales@atticus-group.ru)

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»  
в г. Санкт-Петербурге  
195112, Санкт-Петербург,  
Малоохтинский пр-т, д. 68,  
БЦ «Регул», 2-й этаж  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: [trade@azbooka.spb.ru](mailto:trade@azbooka.spb.ru)

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Отпечатано в России.

Өндіруші:  
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –  
КоЛибри тауар белгісінің иесі  
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.  
Даниловский муниципалдық округі,  
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
Эл. поштасы: [sales@atticus-group.ru](mailto:sales@atticus-group.ru)

Санкт-Петербург қаласындағы  
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы  
195112, Санкт-Петербург,  
Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,  
Регул бизнес орталығы, 2-қабат  
Тел. (812) 327-04-55

Эл. поштасы: [trade@azbooka.spb.ru](mailto:trade@azbooka.spb.ru)

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу:  
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін  
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

18+