

КРИСТИНА СОЛКАН

ПУТЬ К СЕБЕ ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ К МУЖЧИНЕ

*« Чувство, которое
управляло мной,
но впоследствии
стало моим другом »*

ОТ АВТОРА,
КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ ЭТОТ ПУТЬ

Кристина Солкан

**Путь к себе через
любовь к мужчине**

«Автор»

2026

Солкан К. С.

Путь к себе через любовь к мужчине / К. С. Солкан — «Автор», 2026

Что происходит, когда чувство к другому человеку становится настолько сильным, что в нём начинаешь терять себя? Эта книга — мой личный путь. Путь через любовь к мужчине, чувство к которому казалось в тысячи раз сильнее меня и долгое время управляло моей жизнью. Я пыталась понять, что со мной происходит, искала ответы, ошибалась, боролась с собой и постепенно училась различать настоящее чувство и всё то, что одновременно было с ним смешано: ожидания, страхи, боль, желание получить ответ от другого человека. Шаг за шагом эта история привела меня не столько к нему, сколько к самой себе. Я надеюсь, что моя история поможет и тебе разделить настоящее чувство и то, что ещё смешано внутри нас одновременно с ним. Увидеть себя там, где раньше всё внимание было направлено на другого человека. И, возможно, по-настоящему понять, как многое значит простая фраза: «Не предавай себя»

© Солкан К. С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Эпиграф	5
Введение	6
Глава 1. Мной управляло чувство	7
Глава 2. Между чувством и реальностью	9
Глава 3. Защита от собственного чувства	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Кристина Солкан

Путь к себе через любовь к мужчине

Эпиграф

*«Как многое
значит фраза: Не предавай себя...»
Кристина Солкан*

Введение

Чувства, которые я испытывала к данному мужчине, стали ключом к себе. И я благодарю как эти чувства, опыт, так и этого мужчину, который был в моей жизни.

Мой дорогой друг, моя дорогая подруга, читатель, встречалось ли тебе огромное чувство, которое полностью поглощало тебя, и ты не знал, не знала, что с ним делать?

Если да, возможно, моя история поможет тебе распознать себя в собственной истории.

Это моя первая книга, поэтому прими эту историю так, как она будет написана.

Мне казалось, что мир рушился. Что значит не предавать себя, выбирать себя, я тогда не знала. Я просто шла шаг за шагом и постепенно распознавала это.

Эти чувства были гремучей смесью: с одной стороны двигали вперёд, с другой — бросали в разные стороны. Именно они привели меня к обучению Таро. Мной двигало чувство, а главное — желание разобраться во всём этом.

Я хотела понять, почему я смотрю предсказания, а они не сбываются. Как будто всё, что там говорилось, проходило мимо меня, а между мной и этим мужчиной ничего не менялось.

Даже то, что он был женат и фактически несвободен, не уменьшало силы моего чувства. Я видела эту реальность, но само чувство от этого никуда не исчезало.

Мной владело чувство, с которым я была не в силах справиться.

Я научилась работать с Таро и открыла свой предсказательный канал. Но впоследствии Таро стало для меня не просто предсказательной системой. Через познание и распознавание того, что происходило со мной, я начала видеть с помощью Таро внутренние установки¹ и процессы, которые сам человек может не осознавать. И об этом я, конечно, буду рассказывать далее.

В этой книге я постараюсь раскрыть то, что поможет тебе, мой дорогой друг, моя дорогая подруга, распознать себя в собственном чувстве и увидеть, как сильное чувство к другому человеку может стать дорогой к знакомству с самим собой.

Я надеюсь, что моя история поможет тебе разделить настоящее чувство и то, что одновременно с этим чувством смешано внутри нас.

Поможет увидеть, где само чувство, а где наши ожидания, страхи, мысли, желания, боль, надежды и всё то, что может подниматься внутри одновременно с ним.

Я буду рассказывать об этом не из точки, в которой я уже всё знала и понимала. Я буду раскрывать это так, как сама шла через этот путь: шаг за шагом, от одного понимания к другому. Потому что когда всё это происходило со мной, я не знала того, что знаю сейчас.

Я просто жила. Чувствовала. Пыталась разобраться. Где-то ошибалась. Где-то снова возвращалась к тому, что, как мне казалось, уже поняла. Что-то становилось ясным сразу, а что-то я могла увидеть только спустя время.

Так постепенно за огромным чувством к другому человеку я начала обнаруживать себя.

И именно об этом эта книга.

Начали.

¹ Установки — устойчивые внутренние представления о себе, других людях, отношениях и жизни, которые человек воспринимает как привычную для себя правду. Они могут влиять на то, как он оценивает происходящее, чего ожидает, чего боится и какие решения принимает. При этом человек не всегда замечает саму установку, пока не начинает её осознавать.

Глава 1. Мной управляло чувство

Я собой вообще не управляла. Мной управляло чувство. Чувство, которое было огромное меня в тысячи раз, в миллионы раз.

Мне казалось, что ничего не существует помимо этого чувства и данного человека. Оно мной владело и управляло. Я не могла с ним справиться.

Мне казалось, что ничего не существует, кроме этого чувства и любви к нему. Утро, обед, вечер — мне казалось, что он поселился во мне, а про себя я вообще не помнила.

Когда я позже рассказывала об этом, мне хотелось найти слова не только для мыслей, но и для того, что происходило в теле. Внутри всё горело. Будто меня разрывало на части. Любовь могла поднять и могла сбить с ног — а я не понимала, как быть с такой силой.

Я искала не один способ. Хотелось, чтобы он меня полюбил. Хотелось, чтобы чувство прекратилось. В одном и том же поиске, я, то пыталась приблизить человека, то старалась избавиться от того, что к нему испытывала.

Я называла это одержимостью. Позже, когда я познакомилась с новыми для себя словами, появилось ещё одно определение — «энергетическая привязка»².

И я всеми силами старалась избавиться от этой энергетической привязки. Мне тогда казалось, что от неё действительно нужно избавиться. Я даже представляла себя рядом с этим человеком и пыталась мысленно сделать эту «отвязку», разорвать то, что, как мне казалось, связывало меня с ним.

Мне знакома была и обратная попытка: сделать так, чтобы человек позвонил, написал, появился. Я смотрела на происходящее то с одной, то с другой стороны, а внутри всё равно оставалось то же огромное чувство.

Бывало, я старалась войти в другие отношения. Но и там видела: я пытаюсь закрыть другим человеком то, чего не признаю в себе. Не получалось просто заменить одного человека другим. Чувство не исчезало от того, что я хотела от него уйти.

Сейчас я могу говорить об этом и улыбаться. Тогда мне было совсем не смешно. Я не знала, что делать, и хваталась за возможность наконец перестать так чувствовать.

Тогда я ещё не различала, что именно происходило внутри меня. Для меня всё это было одним огромным чувством.

Я не отделяла само чувство к человеку от мыслей о нём, ожидания, желания быть рядом, страха потерять эту связь и постоянного возвращения внимания к нему. Я просто знала одно: это было настолько сильным, что мне казалось, будто я больше не управляю собственной внутренней жизнью.

²*«Энергетическая привязка» — название предполагаемой невидимой связи между людьми, используемое в эзотерических представлениях. Здесь я сохраняю слово, которым в тот период пыталась объяснить своё состояние: постоянные мысли о человеке, сильную тягу к нему и трудность переключить внимание на собственную жизнь. Дальше в книге моё понимание этого состояния меняется.*

Моё внимание снова и снова возвращалось к этому человеку. Даже когда я занималась своими делами, внутри оставалось пространство, которое было занято им. Я пыталась понять происходящее, искала ответы, хотела разобраться, что со мной и почему я не могу просто перестать чувствовать.

Именно поэтому тогда мне казалось логичным избавиться от самого чувства или от того, что я называла привязкой. Я ещё не знала, что позже мне придётся не уничтожать всё это

целиком, а постепенно учиться различать: где само чувство, а где всё то, что оказалось с ним соединено.

Но в тот момент я этого ещё не видела.

К этому мне ещё предстояло вернуться. Пока я знала только, что люблю человека и не умею быть с этой любовью, не теряя себя.

Глава 2. Между чувством и реальностью

Позже в моих словах уже звучало другое: мне нужен стабильный мужчина, я не встречаюсь с женатыми. Мужчина оставался несвободен, а мне уже не хотелось, чтобы всё было по-старому.

Раньше я признавалась ему в чувствах. Потом уже отвечала: может быть, я тоже хочу, но не могу позволить себе быть с несвободным мужчиной. Я не могла сделать вид, будто этого обстоятельства нет.

Всё это существовало одновременно. Чувство к нему было. Желание видеть его было. И моё понимание того, каких отношений я хочу, тоже было. Я пыталась разобраться, как не обманывать себя ни в одном из этих мест.

Наше общение не исчезло совсем. Мы оставались на расстоянии и время от времени общались. Он периодически появлялся, писал, интересовался мной, предлагал встретиться.

Я возвращалась к этому контакту и к вопросам о нём. Внутри хотелось понять, что всё это значит, почему человек появляется и что в нём происходит. Я смотрела расклады, вспоминала наши разговоры. Мне казалось важным разобраться, есть ли чувства и почему они не становятся действиями.

Когда я рассказывала об этом, во мне ещё оставалось много неизвестного. Я могла предполагать, что с ним происходит, но не знала этого. Общение было редким, и я не знала всей его жизни. А свои чувства знала: он был мне небезразличен, меня к нему тянуло, я хотела его видеть.

Потеря себя стала для меня заметна через внимание. Я думала о человеке, пыталась понять, что в нём происходит, ждала его проявления. Само чувство было очень сильным, но всё больше места занимало уже не только оно. Вокруг него разворачивалась целая жизнь: вопросы, предположения, ожидание, возвращение к одним и тем же мыслям.

Где в этом находилась я сама? Этот вопрос не был отвлечённым. Чего хочу я? Что для меня подходит? Что сейчас чувствую именно я, пока пытаюсь разобраться в другом человеке?

Можно очень внимательно смотреть на другого и почти не замечать себя. Знать, что он написал, как отреагировал, когда появился. Возвращаться к его словам, пробовать понять их значение. И при этом всё реже спрашивать, что происходит с собственной жизнью.

В такой точке внимание к человеку постепенно становится важнее внимания к себе. Не обязательно исчезают дела или внешняя самостоятельность. Внутри всё равно может оставаться ожидание, от которого зависит состояние: появился человек — стало легче; исчез — снова возвращаются вопросы.

Позже я стала видеть ещё один внутренний процесс, который тогда не могла так ясно различить.

Когда человек нам небезразличен и мы хотим быть с ним, рядом с реальным чувством может постепенно возникать внутренний сценарий³ того, как всё могло бы сложиться. Мы представляем встречу, разговор, возможные отношения, думаем о том, что человек мог бы сказать или сделать. Иногда всё это происходит настолько привычно, что мы даже не замечаем, как внутри уже существует целая история.

Со мной тоже происходило нечто подобное. Был реальный мужчина. Было моё реальное чувство к нему. Были наши реальные разговоры и встречи. Но рядом с этим существовало и то, чего в действительности ещё не произошло: мои ожидания, предположения, представления о возможном продолжении.

И для меня стало важным научиться различать эти вещи.

То, что я чувствую, — действительно существует во мне. То, чего я хочу, — тоже существует как моё желание. Но представление о том, как другой человек должен поступить и каким должно стать наше будущее, ещё не является реальностью.

³Внутренний сценарий — мысленно создаваемый вариант развития событий, который может складываться из желаний, ожиданий, предположений и представлений о будущем. Сам по себе такой сценарий не является происходящей реальностью, даже если человек эмоционально переживает его очень сильно.

Пока я этого не различала, внутренне созданный вариант мог переживаться почти так же сильно, как происходящее на самом деле. Я могла ждать продолжения не только потому, что любила этого человека, но и потому, что внутри уже существовало представление о том, что между нами ещё может произойти.

Тогда становилось особенно трудно принять то, что я вижу сейчас. Внутри мог продолжать жить один вариант, а реальность показывала другое.

Именно здесь я постепенно начала понимать, насколько важно отделять факт от предположения, желание от ожидаемого результата, реального человека от того продолжения истории, которое существует пока только внутри меня.

Это не делало моё чувство неправильным и не требовало от меня перестать хотеть быть с ним. Мне нужно было увидеть другое: где заканчивается то, что действительно происходит между нами сейчас, и начинается то, что я сама продолжаю создавать внутри.

Так я возвращалась к реальности — не отрицала чувство, но и не выдавала внутренний сценарий за то, что уже существует.

Когда-то он говорил, что хочет встретиться. На самом деле я ждала, что он приедет. Он не приехал; почему — я не знала. Позже я могла честно проговорить: да, я тебя ждала. Да, я по тебе скучала. Да, мне хотелось, чтобы ты был рядом, чтобы мы хотя бы поговорили или ты меня обнял.

Я не всё это говорила ему. В какой-то момент страх снова быть уязвимой стал сильнее готовности признаться. Я уже открывалась, уже признавалась, и в том опыте потеряла себя. Снова оказаться в таком состоянии не хотелось.

Поэтому рядом с сильным чувством появлялось закрытие. Я могла скучать и не признавать этого. Могла хотеть быть с ним и говорить себе что-то другое. Но если я скажу «не хочу», когда действительно хочу, я обманываю себя. Это стало ясно гораздо позже.

Я ещё задавалась вопросом: это привязанность к мужчине или любовь? Я не знала, как назвать то, что чувствую. Связанные с этим переживания и боль привели меня к познанию себя.

Мне нужно было постепенно увидеть, что именно я проживаю. Где чувство, где борьба, где желание быть рядом, а где страх снова исчезнуть в этом желании. Пока всё было соединено, я не понимала, как с этим обходиться.

Если тебя тянет к человеку, можно признать это. Если хочется его увидеть, не нужно говорить себе обратное только для того, чтобы выглядеть независимым. Но признание желания ещё не отвечает на другой вопрос: какие отношения ты хочешь проживать в реальности?

Я могла отрицать своё желание и всё равно продолжать ждать. Внешне будто ничего не делала, а внутри оставалась возле человека. Поэтому само молчание ещё не показывало, вернулась ли я к себе. Мне нужно было увидеть, куда направлено внимание, даже когда внешнего общения нет.

И наоборот: признать чувство не означало, что теперь я должна немедленно добиваться близости. Можно слышать своё желание, не превращая его в требование к другому человеку. Можно заметить тепло и не отдавать ему право решать за всю свою жизнь.

Так для меня начал раскрываться смысл слов «не терять себя». Не отказаться от того, что чувствуешь. Не сделать вид, что ничего не было. Увидеть, где вместе с чувством начались процессы, в которых я перестала быть у себя.

Глава 3. Защита от собственного чувства

За этим страхом снова потерять себя я начала замечать и другое — свою внешнюю силу. Я будто всё могла сама и не должна была показывать того, что происходило внутри.

В какой-то момент я увидела, сколько требовательности к себе было в моём желании разобраться. Я должна быть достойной. Должна победить. Должна быть сильной. Постоянно на высоте, без ошибок, будто я обязана всё сделать правильно, иначе что-то испорчу.

Во мне стояла маска: я всё сама. Сама победила, сама приготовила, сама заработала. Я начала узнавать её и в отношениях с мужчиной. Хотела показать свои светлые стороны, а то, что считала тенью, оставляла за этой маской.

Мне было страшно признать собственные ошибки. Страшно, что я его обидела. Я могла обвинять себя в том, что что-то не получилось, и одновременно стараться быть выше, будто мне нужно его чему-то научить. Всё это происходило неосознанно.

А ещё давило ощущение, будто от меня зависит всё. Если я правильно разберусь, если самореализуюсь, тогда всё будет прекрасно. Так я сама не давала себе свободы. Мне важно было услышать простое: я не хочу тебя побеждать. Я не выше и не ниже.

Я скучала по нему, но держала маску и не говорила об этом, когда он писал, что скучает. Желание было. Чувства были. А между ними и словами стояло другое: я достойна большего, я не должна быть такой открытой. И рядом оставалось реальное обстоятельство — мужчина женат.

Я стала замечать страх старого опыта. Боюсь, что не получится. Боюсь предательства. Боюсь, что опять будут обиды друг на друга. Когда-то не получилось, и я словно переносила тот результат на настоящее.

Увидеть это было важно. Я смотрела не только на человека сейчас, но и через то, чего боялась из прошлого. Моё общение встречалось с этой внутренней защитой. Я закрывалась заранее, ещё до того, как могла увидеть, что происходит в моменте.

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.