КРИСТИНА СОЛКАН

Чувство есть. И я есть

Как не потерять себя
в сильном чувстве

Кристина Солкан

Чувство есть. И я есть

«Автор»
2026

Солкан К. С.

Чувство есть. И я есть / К. С. Солкан — «Автор», 2026

Что происходит с нами, когда чувство к другому человеку становится настолько сильным, что начинает занимать почти всю жизнь?Где в этом сама любовь, а где наши мысли, ожидания, страхи, надежды, созданный образ человека и будущее, которое мы уже успели прожить внутри себя?Эта книга выросла из моего личного опыта. В ней я делюсь своим пониманием, наблюдениями и вопросами для самоисследования, которые помогают различать чувство и мысль, желание и реальность, внутренний импульс и собственный выбор.Я не предлагаю заставлять себя разлюбить, забывать человека или становиться равнодушным. Я говорю о том, как перестать отдавать другому человеку всю свою внутреннюю жизнь и снова услышать себя.Как оставаться рядом с собой, когда внутри всё бурлит? Как любить, сохраняя свои границы, желания, внутреннее спокойствие и собственную жизнь?Чувство может быть огромным. Но рядом с ним есть и тот, кто чувствует.Чувство есть. И я есть.

© Солкан К. С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Эпиграф 5
От автора 6
Глава 1. Когда чувство занимает всю жизнь 7
Глава 2. Различить то, что происходит внутри 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Кристина Солкан
Чувство есть. И я есть

Эпиграф

«Я не вышла из любовной зависимости потому, что перестала чувствовать. Мой путь начался тогда, когда я перестала убегать от собственной правды и училась быть в сильном чувстве, оставаясь собой».

Кристина Солкан

От автора

Я приветствую тебя на страницах этой книги. Если сильное чувство к другому человеку занимает почти всю твою жизнь, бывает трудно увидеть, где в происходящем находишься ты сам. Я знаю это по своему опыту. Мне хочется помочь тебе внимательнее посмотреть на то, что происходит внутри, и постепенно начать слышать себя.

Здесь нет готового ответа о том, как тебе следует жить, кого любить, с кем оставаться и от кого уходить. Я не буду убеждать тебя разлюбить или стать равнодушным. Эта книга нужна, чтобы рядом с чувством снова появился ты сам.

Если твоё состояние зависит от сообщения, встречи или чужого решения, кажется, что и чувство целиком находится там, у другого. Он появился — внутри стало светло. Исчез — словно исчезла сама жизнь. Я тоже проходила через это. Мне было больно, трудно и страшно. Я не хочу обесценивать твоё состояние словами о том, что всё это лишь обман. Я хочу помочь тебе осторожно посмотреть: что именно сейчас кажется всей твоей жизнью и что на самом деле в ней соединилось.

Любовь для меня чиста. Но рядом с ней могут подниматься страх, обида, ожидание, тревога, желание быть выбранной, несогласие с происходящим. Всё это переживается одновременно и называется одним словом — любовь. Я тоже не сразу увидела, что вместе с чувством во мне жило многое другое. Я растворялась в нём, связывала с одним мужчиной возможность своего счастья, ждала определённого будущего и пыталась понять, почему мне так трудно.

Свой личный путь я подробнее раскрываю в книге «Путь к себе через любовь к мужчине». Здесь я хочу сосредоточиться на тех различиях, которые через этот опыт постепенно стали для меня видимыми. Чтобы читать эту книгу, тебе не нужно знать мою историю. Когда понадобится пример, я расскажу только то, что поможет понять происходящее.

То, о чём я буду говорить, не всегда можно понять сразу. Эти различия кажутся простыми только тогда, когда уже прожиты. Пока человек находится внутри огромного чувства, ему может быть трудно увидеть, где он сам, где чувство, где другой человек, а где всё то, что незаметно соединилось с любовью. Если что-то не станет ясным с первого раза, это не говорит о том, что с тобой или со мной что-то не так. Иногда к одной фразе нужно вернуться позже, когда собственный опыт позволит услышать её по-другому.

Я не хочу превращать это понимание в новый закон для тебя. Не нужно соглашаться со мной только потому, что так написано в книге. Посмотри на свою жизнь. Проверь, что откликается именно тебе. Возможно, ты увидишь свои различия не сразу и назовёшь их другими словами. Важно не повторить мою формулировку, а начать слышать себя.

Можно видеть реальные поступки другого человека и одновременно разбираться в том, что происходит внутри тебя. Одно не отменяет другого. Можно признать боль и не делать её доказательством того, что любовь обязательно должна причинять страдание.

Глава 1. Когда чувство занимает всю жизнь

Когда я встретилась с этим чувством, оно казалось больше меня в тысячи, в миллионы раз. Мне казалось, что ничего не существует, кроме него и этого мужчины. Утро, день, вечер — всё было связано с ним. Я думала о нём, ждала, искала ответы, смотрела предсказания и пыталась понять, почему они не сбываются. Между мной и мужчиной ничего не менялось, но внутри меня происходила огромная жизнь, почти полностью занятая им.

Тогда я не умела разделять. Был мужчина. Было чувство. Были мои мысли о нём, надежды, страхи, желание будущего, попытки понять его молчание. Всё это слилось в одно целое. Если мне было больно, я думала, что больно из-за любви. Если он не писал, тишина сразу становилась ответом обо мне. Если я хотела его увидеть, желание казалось доказательством того, что мы обязательно должны быть вместе.

В таком состоянии человек может продолжать работать, заботиться о доме, разговаривать с близкими. Внешне его жизнь не всегда останавливается. Но внутренне большая часть внимания находится возле другого. Любое сообщение меняет состояние. Любая тишина снова поднимает вопросы. Человек словно живёт не там, где находится его тело, а в постоянном внутреннем разговоре с тем, кого рядом сейчас нет.

Именно так можно перестать замечать себя. Не потому, что тебя больше нет, а потому, что твоё внимание всё время проходит мимо тебя.

Я называла своё состояние одержимостью. Пыталась мысленно разорвать то, что, как мне казалось, связывало меня с мужчиной. Мне хотелось избавиться от этой связи, потому что другого способа справиться с происходящим я не знала. Но мои ожидания, страхи, мечты и привычка смотреть на себя через его выбор оставались.

Если ты узнаёшь в этом своё состояние, не торопись выносить себе приговор. Сначала можно спросить: где сейчас находится моё внимание? Что происходит в моей жизни, пока внутренне я всё время рядом с другим человеком? Что я перестаю замечать в себе?

Эти вопросы не требуют немедленного решения. Они помогают заметить, где находишься ты сам, пока внимание занято другим человеком.

Глава 2. Различить то, что происходит внутри

Сильное переживание становится особенно трудным, когда всё внутри названо одним словом. «Я люблю» может означать очень многое. Я чувствую тепло. Я скучаю. Я хочу быть рядом. Я боюсь потерять. Я жду сообщения. Я представляю наше будущее. Я не согласна с тем, что мы не вместе. Я хочу, чтобы его выбор подтвердил мою ценность. Я злюсь. Я надеюсь. Я вспоминаю прошлое.

Пока всё это слито, любое движение внутри кажется частью одного огромного чувства. Тогда трудно понять, с чем именно ты сейчас встречаешься и что действительно требует твоего внимания.

Мне помогло начать различать несколько вещей.

Есть я. Не роль, не статус отношений и не то, выбрали меня или нет. Я — человек, который живёт, чувствует, думает, хочет, принимает решения и продолжает существовать в каждый момент своей жизни.

Есть само чувство. Оно переживается во мне. Долгое время его сила заслоняла для меня всё остальное. Позже я стала смотреть на него как на отдельный живой процесс, который проходит через человека. Это моё понимание, открывшееся через опыт, а не объяснение, с которым ты обязан согласиться. Мне такой взгляд помог различать то, что раньше было слито.

Есть другой человек. Живой, отдельный от меня. У него свои чувства, решения, обстоятельства и путь. Я не могу узнать всё, что происходит в нём, только из силы собственного переживания.

Есть мои мысли о нём. То, что я вспоминаю, предполагаю, объясняю и мысленно продолжаю. Мысль может быть очень убедительной, но она всё равно остаётся мыслью.

Есть образ человека — то, каким я его увидела, что помню о нём и каким надеюсь увидеть его рядом с собой. Есть ожидания и желания. Они реальны как мои внутренние переживания. Но желание совместного будущего ещё не делает это будущее состоявшимся.

Есть действия. Мои и другого человека. Именно в действиях проявляется то, что происходит между нами в реальной жизни. Я могу чувствовать одно, а выбирать сделать другое. Человек тоже может говорить о чувствах, но не создавать отношений своими поступками.

Есть реальные обстоятельства. Кто свободен, кто несвободен, есть ли контакт, есть ли взаимное решение быть вместе, что между людьми происходит сейчас. Реальность может не совпадать с желанием, и это одно из самых трудных различий.

Есть прошлый опыт, который может отзываться в настоящем. Когда эти части становятся различимыми, рядом с чувством появляется пространство. Уже можно рассмотреть не всё сразу, а то, что происходит в конкретный момент.

Например, можно признать, что скучаешь, и отдельно заметить мысль: «Если он молчит, значит, я ему не нужна». Скучать и делать вывод о собственной ненужности — разные вещи. Можно хотеть быть вместе и видеть факт: сейчас мы не вместе. Желание не нужно уничтожать, а факт не нужно подменять.

Можно проделать это различение только внутри себя. Не обязательно брать тетрадь или отвечать на все вопросы подряд. Иногда достаточно остановиться в одном конкретном моменте.

Что я сейчас переживаю? Этот вопрос возвращает внимание к тому, что чувствую я. О ч

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.