

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 — не о том, как заставить себя разлюбить, забыть человека или стать равнодушным. Она о другом: как научиться различать чувство и мысль, желание и реальность, внутренний импульс и собственный выбор; как перестать отдавать другому человеку всю свою внутреннюю жизнь и снова услышать себя. Именно эту задачу автор прямо задаёт уже в обращении к читателю. Как оставаться рядом с собой, когда внутри всё бурлит? Что значит не предавать себя? Можно ли любить и одновременно сохранять внутреннее спокойствие, границы, желания 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

От автора	5
От автора	5
Когда чувство занимает всю жизнь	6
Когда чувство занимает всю жизнь	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Кристина Солкан

Чувство есть. И я есть

От автора

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.

Когда чувство занимает всю жизнь

Когда чувство занимает всю жизнь

Когда я встретила 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.

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.