

Марк Ицкович

Одиночество, которое стало ДОМОМ

18+

Марк Ицкович Одиночество, которое стало домом

<https://litres.ru/74300249>

SelfPub; 2026

Аннотация

Скамейка для двоих

Вы когда-нибудь чувствовали себя совершенно прозрачным? Будто идёте сквозь людей, а они смотрят сквозь вас. Внутри — холод, пустота и ощущение собственной бесполезности. Эта книга начинается именно там — в самой глубине одиночества.

Перед вами не просто текст. Это практика возвращения к себе. Тихая, но пронзительная. Вы возьмёте тысячу рублей, купите десять маленьких вкусняшек и выйдете на улицу, чтобы подарить их незнакомым детям. А затем сядете на скамейку в красивом месте и встретите того, кто ждал вас всю жизнь — вашего внутреннего ребёнка. Вместе с ним вы пройдёте путь от ледяной пустоты к спокойному внутреннему теплу, которое больше не нужно выпрашивать у мира.

Внутри — шесть дыхательных психосоматических техник, мягко убирающих тревогу. Они вписаны прямо в повествование, так что книга работает одновременно как исповедь и как терапевтический инструмент.

Марк Ицкович

Одиночество, которое стало домом

Глава 1. Карманное тепло

Часть первая. Десять мгновений

Одиночество — это не пустая комната. Не тишина. Это когда ты становишься прозрачным. Будто идешь сквозь людей, а они смотрят сквозь тебя, как сквозь грязное стекло. Ты никому не нужен. Абсолютно.

Для помогающего специалиста: именно это ощущение прозрачности клиенты описывают чаще всего — и именно его труднее всего ухватить диагностическими инструментами. Но когда вы слышите «я стал невидимкой», знайте: за этим стоит экзистенциальный голод по признанию.

Это страшно не криком — страшно тишиной внутри. Там, где раньше билось что-то живое, теперь вакуум. И самое мучительное — что в этот вакуум не поступает тепла. Ни одного луча. Ты словно замерзаешь изнутри, медленно, и никто этого не замечает. Твоя значимость — она сжимается до точки, а потом и точка гаснет. Ты сам перестаешь верить, что существуешь.

Представьте себе это состояние — честно, до мурашек. Вот вы сидите. Вас нет на карте чьей-то жизни. В груди хо-

лод, похожий на мокрый камень. Пустота звенит. И вас грызет — не болью, а ощущением собственной бесполезности. Будто вас выключили из розетки мира, и никто не заметил, что экран погас.

Для вас, читатель: если это состояние вам знакомо, знайте — вы не сломаны. Ваша психика просто перешла в режим сохранения энергии. Это не приговор, это точка, с которой начинается возвращение.

Но прежде чем идти дальше, давайте сделаем паузу. Прямо сейчас. В этом самом холодном месте.

Техника дыхания № 1 — «Тёплый выдох»

Положите руку на грудь, туда, где холоднее всего. Закройте глаза. Сделайте медленный вдох носом — не глубокий, не напряжённый, а такой, будто нюхаете цветок. А теперь медленно выдыхайте через рот, но не просто выдыхайте, а представляйте, что ваш выдох — тёплый, почти горячий. Как пар изо рта на морозе. Направляйте этот тёплый поток туда, где сидит холод. Вдох — и выдох-тепло. Три раза.

Почувствуйте, как лёд внутри чуть тронулся.

Коллегам: эту технику можно давать клиентам как «скорую помощь» при приступе острой эмоциональной изоляции. Она задействует парасимпатическую нервную систему через осознанный выдох и тактильный якорь.

И в этом состоянии у вас в кармане — тысяча рублей. Всего одна. Что с ней сделать? Купить бутылку? Заесть тоску пищей? Уставиться в телефон, чтобы не смотреть в эту чер-

ную дыру внутри? Это инстинкт. Это понятно. Но это не спасет.

Я хочу предложить вам рецепт. Он странный. Он почти детский. Но он спас меня, когда я задыхался от собственной ненужности.

Возьмите эту тысячу. Пойдите в магазин и купите на нее не одно утешение для себя, а десять маленьких вкусняшек. Десять шоколадных шариков. Десять леденцов в блестящих обертках. Что угодно, что заставляет ребенка улыбнуться.

Положите их в карман. И выйдите на улицу.

Техника дыхания № 2 — «Квадрат спокойствия»

Прежде чем подойти к первому ребёнку, остановитесь на секунду. Тревога может сжимать горло: «А что подумают? А удобно ли?» Сделайте «квадратное дыхание»: вдох носом на четыре счёта — задержка на четыре — выдох ртом на четыре — задержка на четыре. Представляйте квадрат. На первой стороне — вдох, на второй — пауза, на третьей — выдох, на четвёртой — снова пауза. Пройдите так четыре квадрата. Тревога отступит. Это физиология.

Вы — невидимка. Но в вашем кармане лежит волшебство.

Идите и высматривайте. Не взрослых — они слишком заняты, слишком подозрительны. Ищите ребенка. Просто мальчика во дворе. Девочку на скамейке. Малыша, который капризничает в коляске. Подойдите тихо, мягко. Опуститесь на корточки, чтобы быть с ним вровень. И скажите простую фразу, но скажите так, будто дарите ему звезду: «Хочешь

вкусняшку? Мне будет очень-очень приятно, если ты возьмешь».

И в этот миг случится чудо. Не с ребенком — с вами.

Смотрите. Смотрите, как настороженность в детских глазах сменяется удивлением. Как неуверенная рука тянется к конфете. Как разворачивается обертка, и в эту секунду весь мир для этого человека — это сладость и вы. Вы увидите первую улыбку — робкую, недоверчивую, но настоящую. А потом, быть может, он побежит к маме, размахивая сокровищем. Или спрячет конфету за щеку и скажет что-то невнятное, но теплое.

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.