

Марк Ицкович

**Женщина, которая
вернулась к себе
(после разрыва
отношений)**

18+

Марк Ицкович
Женщина, которая
вернулась к себе (после
разрыва отношений)

*<https://litres.ru/74300277>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Он ушёл. Вы остались. И кажется, что вместе с ним исчезли ваша ценность, тепло и право быть любимой.

Но это иллюзия. На самом деле вы просто забыли дорогу к себе. Эта книга — не советы «как забыть бывшего». Это живая практика возвращения домой: простые ритуалы, дыхательные техники и нейробиология, вплетённая в пронзительный текст. Вы перестанете ждать тепла снаружи — и станете им сами.

Откройте. Вдохните. Вернитесь.

Марк Ицкович

Женщина, которая вернулась к себе (после разрыва отношений)

Глава 1. Свидание с собой

Часть первая. Пустая чашка

Представьте себе женщину. Ей может быть тридцать, сорок, пятьдесят. Она сидит на кухне. На плите остывает чай, заваренный на двоих по привычке. В доме тихо. Телефон молчит. И в этой тишине её накрывает самое страшное чувство — не горе, не обида, а пустота. Будто из груди вынули что-то живое и тёплое, оставив аккуратную, но зияющую дыру.

Брошенная женщина — это не просто одинокая женщина. Это женщина, которая поверила, что любовь приходит только снаружи. И когда её перестали поливать, она начала сохнуть. Её значимость была вручена другому человеку, как хрупкая чашка, — а он ушёл и унёс её с собой. Чашка упала и разбилась. Осколки — вот они, на полу, и каждый осколок — воспоминание: его улыбка, его обещание, его прощание.

В театре вашей жизни только что опустился занавес. Спектакль под названием «Мы» окончен. Вы стоите на сцене

одна, в тишине, и некому больше аплодировать. Вы сжимаете в руке маску — ту, которую носили, чтобы быть удобной, любимой, идеальной. Снимите её. Сегодня вы играете саму себя.

Для помогающих специалистов: здесь мы имеем дело не с обычным одиночеством, а с травмой привязанности и резкой потерей внешнего источника валидации. Возникает чувство «я без него — никто». Терапия должна начинаться с телесного возвращения ощущения собственного существования. Символ разбитой чашки и осколков — это метафора фрагментированного образа себя после утраты.

Сделайте паузу. Прямо сейчас, даже если вам больно читать это.

Техника дыхания № 1 — «Чашка тепла»

Сложите ладони лодочкой перед грудью, будто держите невидимую чашку. Закройте глаза. Медленно вдохните носом, представляя, что в вашу чашку льётся тёплый золотистый свет. На выдохе поднесите ладони к груди, к тому месту, где болит, и «вылейте» этот свет внутрь. Повторите пять раз. Это ваш первый акт возвращения тепла — себе, а не ему.

Часть вторая. Ритуал возвращённых лепестков

У меня есть для вас практика. Она странная, немного грустная, но целительная. Когда вы будете готовы, сделайте вот что.

Купите небольшой букет цветов. Только не для интерьера — для ритуала. Лучше всего ромашки, или хризантемы, или любые цветы, которые состоят из множества лепестков. Сядьте за стол. Поставьте перед собой две пустые чашки или две тарелки.

А теперь вспоминайте. Вспоминайте всё хорошее, что вы дарили ему. Как вы готовили его любимый ужин. Как вы слушивали после трудного дня. Как гладили рубашки, как писали нежные сообщения, как смеялись над его шутками, как отдавали своё тело и душу. Каждое воспоминание — это один лепесток. Оторвите лепесток и положите в первую чашку.

Заполните её до краёв. Это то, что вы отдавали.

А теперь вторая чашка. Вспоминайте, что он дарил вам. Может быть, кофе в постель по воскресеньям. Может быть, как он смотрел на вас — так, как никто не смотрел. Может быть, его руку на вашем плече, когда вам было страшно. За каждое воспоминание кладите лепесток во вторую чашку.

Посмотрите на обе чашки. Не сравнивайте. Просто посмотрите. Вы были цветком, который щедро осыпал лепестками того, кто был рядом. Но цветок не умирает, когда теряет лепестки — он может расцвести снова, если корни живы.

Техника дыхания № 2 — «Выдох отпуская»

Возьмите первую чашку — ту, где лепестки вашей отдачи. Поднесите её к губам и сделайте над ней долгий выдох, будто прощаетесь. Это не обесценивание. Это признание: «Я

это дарила. Это было моё тепло. Теперь я забираю эту способность дарить обратно — себе». Поставьте чашку.

Теперь вторую чашку — с тем, что давал он. Поблагодарите мысленно. Это было. Это часть вашей истории. Но это не вы.

А теперь ссыпьте все лепестки в одну большую миску, перемешайте, выйдите на улицу или на балкон, и развейте их по ветру. Пусть улетают. Это была ваша общая драма, но ветер возьмёт её и превратит в прошлое. Осколки чашки больше не ранят — вы собрали их и отпустили.

Вернитесь за стол. На нём пусто. И это не пустота потери — это чистое пространство для вас.

Для специалистов: этот ритуал — мягкая форма экспозиционной терапии и символического завершения отношений. Физическое действие с лепестками помогает обойти когнитивные защиты и дать эмоциям телесный выход.

Часть третья. Женщина внутри

Теперь закройте глаза. Положите руку на живот — туда, где, как говорят, живёт женская сила.

Представьте, что внутри вас есть не только раненый ребёнок, но и внутренняя Женщина. Она старше вас. Она мудрее. Она была с вами всегда — даже когда вы были девочкой, даже когда любили, даже когда теряли. Она не зависит от мужчин. Она знает вашу истинную красоту. Она не бро-

шена — она просто ждала, когда вы наконец её заметите.

Она стоит за кулисами вашей души. Пока вы играли роль влюблённой, покинутой, страдающей, она терпеливо ждала своего выхода. Она не носит масок. Её лицо — это ваше настоящее лицо, не искажённое чужими ожиданиями.

Как она выглядит? Во что одета? Может быть, она стоит босиком у кромки моря. Может быть, сидит в саду, где снова начинают распускаться цветы. Может быть, танцует одна в пустой комнате, и ей хорошо. Посмотрите ей в глаза.

Техника дыхания № 3 — «Дыхание женской силы»

На вдохе представьте, как снизу, от живота, поднимается тёплый, мягкий, красноватый или розовый свет. На выдохе этот свет растекается по всему телу — до кончиков пальцев, до макушки. Дышите так несколько минут. Это ваша собственная энергия, которая никуда не уходила. Вы просто забыли о ней.

Подойдите к ней. Скажите вслух или про себя:

«Я тебя забыла. Я отдавала себя другим и опустошалась. Прости меня. Теперь я здесь. Я больше не брошу тебя. Никогда. Ты — это я. Давай знакомиться заново».

Обнимите её. Почувствуйте, как она обнимает вас в ответ. Вы больше не брошенная женщина. Вы — женщина, которая сама пришла за собой. Занавес поднимается снова, но теперь на сцене только вы — настоящая.

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.