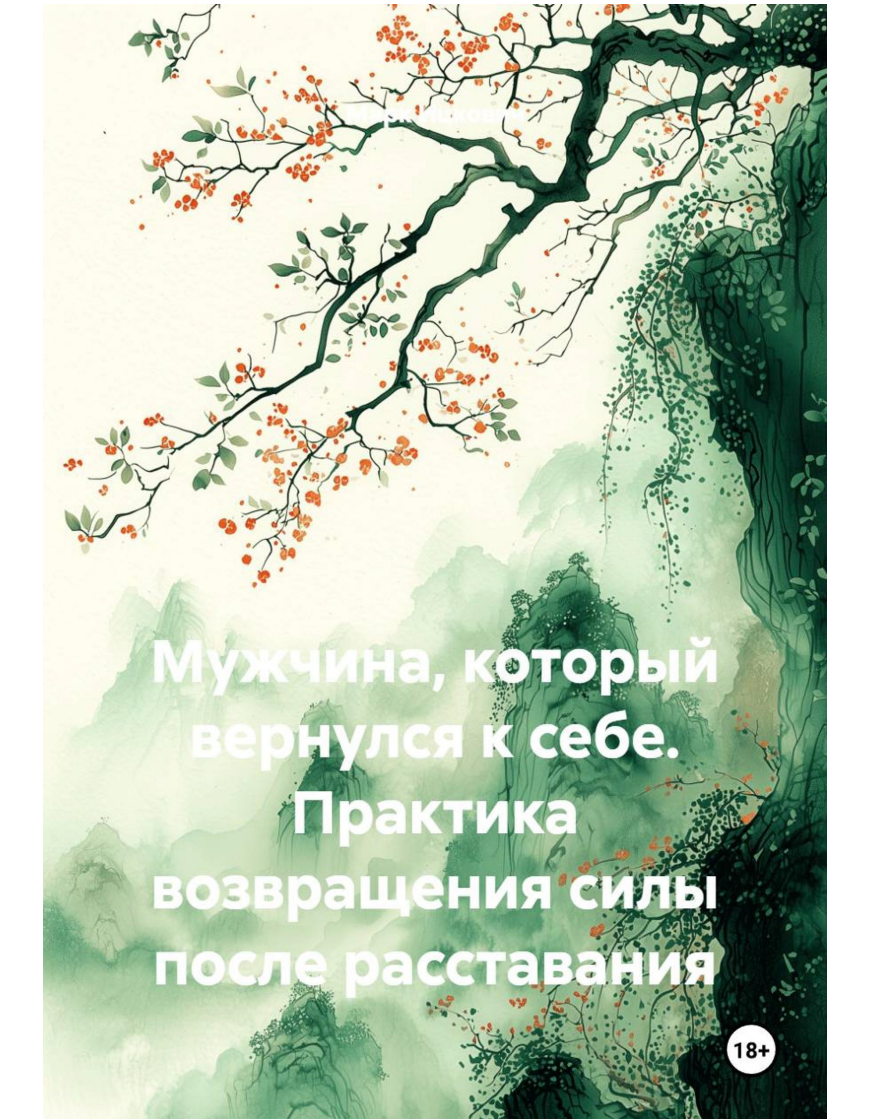


The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a misty mountain landscape with several peaks. In the foreground, a large, gnarled tree with dark green branches and clusters of small red berries (possibly hawthorn) dominates the upper left and center. The style is soft and painterly, with varying shades of green and brown ink on a light background.

Мужчина, который
вернулся к себе.

Практика
возвращения силы
после расставания

Марк Ицкович

Мужчина, который вернулся к себе. Практика возвращения силы после расставания

*<https://litres.ru/74300304>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Она ушла. Закрыла дверь — и вместе с ней исчез целый мир. Тот, в котором вы были нужны, сильны, любимы. Осталась тишина. И в этой тишине — не с кем поговорить, некому доказать, некого защищать. Вы остались один — и это, возможно, самое трудное сражение в вашей жизни.

Эта книга не будет вас уговаривать «забыть её» или «стать альфа-самцом». Она не про то, как быстро найти замену. Она про другое: как перестать быть брошенным и стать мужчиной, который сам возвращает себе силу.

Вы пройдёте древний мужской ритуал расставания — с действием, с телом, с дыханием. Встретите своего внутреннего Мужчину — того, кто был задолго до неё и останется после. Восстановите свою Мастерскую — пространство, где куётся характер. Внутри — дыхательные психосоматические техники и

скрытая нейробиология, превращённая в простые, работающие практики.

Для мужчин, которые устали молчать. И для помогающих специалистов — готовый инструмент для работы с клиентами-мужчинами.

Марк Ицкович

Мужчина, который вернулся к себе. Практика возвращения силы после расставания

Глава 1. Один в поле

Часть первая. Тишина после неё

Представьте мужчину. Ему может быть тридцать, сорок, пятьдесят. Он сидит в комнате, где ещё вчера звучал её голос. На столе — кружка, из которой она пила чай. На вешалке — пустота вместо её пальто. Тишина звенит так, что закладывает уши. И в этой тишине его накрывает не гнев, не обида — а пустота. Та самая, о которой не говорят вслух, потому что мужчина должен быть сильным. Должен справиться. Должен забыть.

Брошенный мужчина — это не просто одинокий мужчина. Это мужчина, который вручил кому-то свой меч. Он отдал ей право подтверждать его мужественность, его ценность, его способность быть нужным. И когда она ушла, она унесла этот меч с собой. Вы остались без оружия. Без щита. Без понимания, кто вы теперь.

В древних мифах герой, потерявший всё, уходит в пусты-

ню. Не потому что слаб, а потому что только в пустыне можно услышать свой настоящий голос. Ваша пустыня — это пустая квартира. Но это не конец пути. Это его начало.

Для помогающих специалистов: мужская травма отвержения часто маскируется под гнев, избегание или саморазрушительное поведение. За этим стоит потеря валидизирующего объекта и крах идентичности «я — тот, кто её защищал». Терапия начинается с легализации права на боль.

Сделайте паузу. Прямо сейчас.

Техника дыхания № 1 — «Кузнечный мех»

Сядьте прямо, поставьте стопы на пол. Положите ладони на бёдра. Вдохните носом — мощно, глубоко, как будто раздуваете угли в кузнице. На выдохе выпустите воздух ртом с низким звуком «хааа» — так, как выдыхает кузнечный мех, когда на него нажимают. Повторите пять раз. Это дыхание включает парасимпатическую систему через активный выдох и возвращает чувство контроля над телом.

Часть вторая. Мужской ритуал расставания

У меня есть для вас практика. Она не про слёзы и не про разговоры. Она про действие. Потому что мужская душа исцеляется в действии.

Выйдите из дома. Найдите место, где есть дерево — не хрупкий куст, а крепкий ствол, желательно дуб, ясень или сосна. Если нет дерева, подойдёт большой камень или валун.

Что-то древнее, надёжное, что стоит здесь сотни лет и переживёт ещё много бурь.

Подойдите к нему. Положите на него ладонь. Почувствуйте его шершавую кору или холодную твёрдость. Это ваш свидетель. Ему не нужны слова. Оно просто есть.

Теперь вспомните три момента, связанных с ней. Один — за что вы ей благодарны. Второй — что вы ей не сказали и теперь уже не скажете. Третий — что вы забираете себе обратно.

Каждое воспоминание сопровождайте действием. Для первого — прикоснитесь к дереву обеими руками и просто побудьте в тишине. Для второго — отойдите на несколько шагов, найдите на земле камень или ветку, сожмите её в руке и со всей силы отбросьте в сторону. Для третьего — снова подойдите к дереву, прислонитесь к нему спиной и почувствуйте опору.

Техника дыхания № 2 — «Дыхание воина»

Перед тем как отбросить камень, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, собирая всю злость, обиду, невысказанное в комок в груди. В момент броска — резкий, взрывной выдох с голосом: «Ха!» или «Ух!». Пусть звук идёт из живота. Это физиологический выброс подавленной агрессии, который снижает кортизол безопаснее, чем алкоголь или драка.

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.