# Самая интимная часть человека



Игорь Паламонов

18+

# Игорь Паламонов
# Самая интимная часть человека

*https://litres.ru/74706694*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Что скрывает загадочная улыбка Джоконды?

Может быть, то, чего не видно на картине?..

А что прячет человек, который на неё смотрит?

То, что скрыто под бородой и одеждой?

А что, если он ищет нечто невидимое и даже неощутимое?..

Есть тайны, о которых человек даже не подозревает...

А вдруг именно в них скрыты его неиспользованные возможности?

Ведь самое загадочное находится не на картине и не в образе себя.

Но как найти то, о существовании чего даже не подозреваешь?..

# Содержание

Введение. 4
Конец ознакомительного фрагмента. 15

# Игорь Паламонов
# Самая интимная часть человека

## Введение.

### Что мы называем интимным?

Есть вещи, которые мы охотно показываем окружающим. Есть такие, которые показываем только близким. А есть то, что не показываем никому.

Почему?

Что делает одну и ту же часть нашей жизни открытой для одних людей и совершенно закрытой для других?

И почему иногда мы тщательно скрываем то, что другие даже не собираются у нас выведывать?

Попробуем разобраться.

### Право не показывать

Слово «интимное» обычно связывают с телом, сексуаль-

ностью, близкими отношениями. Но если задуматься, интимность гораздо шире.

Мы не приглашаем случайного прохожего присутствовать при семейном разговоре. Не каждому рассказываем о своих переживаниях. Не показываем посторонним банковские счета, личную переписку, фотографии, воспоминания.

И дело не обязательно в стыде.

Человек имеет право на собственное пространство — телесное, душевное, информационное.

Это пространство позволяет ему чувствовать себя самостоятельным, сохранять границы, выбирать, кому, что и когда открывать.

Интимность защищает свободу человека.

Но здесь возникает первое противоречие.

То, что защищает, иногда начинает ограничивать.

Мы можем настолько привыкнуть оберегать свою внутреннюю жизнь, что перестаём допускать к ней даже тех, кто способен помочь нам разобраться в собственных затруднениях.

Иногда это разумная осторожность. Иногда — упущенная возможность.

Как отличить одно от другого?

## Что полезного в сокрытии?

Представим человека, который рассказывает всем подряд

обо всём, что с ним происходит.

О своих страхах, желаниях, сомнениях, болезнях, ошибках, обидах.

Можно ли назвать его свободным?

Не обязательно.

Ведь открывая что-либо, человек одновременно предоставляет другим возможность использовать полученную информацию.

Кто-то отнесётся к ней бережно. Кто-то попытается помочь. Кто-то осудит. А кто-то воспользуется его уязвимостью.

Поэтому способность сохранять личное пространство — важная часть самостоятельности.

Но существует и обратная крайность.

Человек никому ничего не рассказывает. Не просит помощи. Не признаётся в сомнениях. Не показывает боли.

Он настолько хорошо научился скрывать уязвимость, что окружающие считают его совершенно благополучным.

И постепенно ему самому становится трудно признать необходимость помощи.

Получается, что граница, предназначенная для защиты, может превратиться в препятствие.

От чего именно она защищает теперь?

## Тело, которое мы прячем

С телом всё относительно понятно.

Мы прикрываем его одеждой, выбираем, кому позволено к нам прикасаться, стараемся не показывать некоторые его особенности.

Но тело можно скрывать не только одеждой.

Например, человек не хочет показывать окружающим страх.

Он расправляет плечи, выпрямляется, заставляет лицо оставаться спокойным.

Другой не хочет показать обиду и сдерживает слёзы.

Третий привык не демонстрировать слабость и старается двигаться уверенно даже тогда, когда испытывает боль.

Человек управляет не только тем, что говорит, но и тем, что показывает своим телом.

И это вполне естественно.

Однако у такого управления может оказаться неожиданное продолжение.

Если определённый способ держаться повторяется годами, он иногда превращается в привычную организацию мышечного напряжения.

Человек уже не изображает спокойствие, силу или готовность.

Он просто так живёт.

Но зачем его мышцы продолжают выполнять работу, когда необходимость в ней исчезла?

## Мысли тоже умеют прятаться

С мыслями всё сложнее.

Есть мысли, которые мы осознаём и сознательно не высказываем.

Например, недовольство близким человеком, сомнение в собственном решении или желание отказаться от обязанности.

Мы понимаем, что думаем, но по каким-то причинам предпочитаем об этом молчать.

Есть и другой вариант.

Человеку приходит неприятная мысль, и он старается немедленно занять себя чем-нибудь другим.

Включает телевизор. Берётся за работу. Начинает разговаривать по телефону.

Лишь бы не продолжать думать.

Иногда это помогает. Не всякую проблему нужно решать немедленно. Бывает полезно отвлечься и вернуться к ней позже.

Но если неприятная мысль возникает вновь и вновь, а человек каждый раз старается её отогнать, ситуация становится интереснее.

Он знает, что именно не хочет обдумывать.

И даже знает, почему.

Но предпочитает к этому не возвращаться.

Здесь мы подходим ко второму виду интимности.

## То, что мы скрываем от самих себя

На первый взгляд выражение странное.

Как можно что-то скрыть от себя?

Ведь если я знаю, что скрываю, значит, мне это известно.

Но знание и готовность рассматривать известное — не одно и то же.

Человек может понимать, что обижен на близкого человека, и стараться не думать об этом.

Может подозревать, что ошибся, но избегать проверки своего решения.

Может замечать, что устал от взятых обязательств, и продолжать убеждать себя, что всё в порядке.

В этих случаях он знает, к чему не хочет возвращаться.

Причины бывают различными.

Иногда он боится последствий. Иногда не хочет менять привычную жизнь. Иногда считает определённые мысли недопустимыми.

А иногда у него просто нет сил заниматься ещё одной проблемой.

И здесь важно не торопиться с оценками.

Не всякое избегание вредно. Не всякое признание полез-

но именно сейчас.

Но если мы знаем, что стараемся что-то не замечать, значит, у нас хотя бы есть возможность решить, когда и как к этому вернуться.

А теперь попробуем сделать следующий шаг.

## Что хранит мышечный панцирь?

Представьте человека, который много лет вынужден был быть готовым к неприятностям.

Ему приходилось контролировать происходящее, сдерживать реакции, сохранять внешнее спокойствие.

Теперь его обстоятельства изменились.

Но тело по-прежнему напряжено.

Плечи приподняты. Челюсти сжаты. Живот удерживается. Дыхание ограничено.

Возможно, человек прекрасно знает, что привык всё контролировать.

Возможно, даже понимает, когда и почему эта привычка возникла.

Но может ли он отказаться от неё не только на словах?

Попробуйте прямо сейчас заметить, какие мышцы удерживают ваше положение.

Не нужно ничего специально расслаблять.

Просто спросите себя: все ли эти усилия необходимы именно сейчас?

Если вы обнаружили напряжение, это ещё не означает, что оно вредно или связано с переживаниями. У него могут быть разные причины.

Но возникает возможность исследовать его.

В некоторых случаях за привычной мышечной организацией обнаруживаются давно знакомые способы сдерживаться, защищаться, готовиться к действию.

Человек может даже помнить обстоятельства, в которых они появились.

И тогда мы сталкиваемся с удивительной ситуацией.

Он понимает, от чего когда-то защищался.

Понимает, что многое уже изменилось.

Но его тело продолжает удерживать привычную готовность.

Получается, что можно знать о собственном прошлом и всё-таки продолжать жить под его влиянием.

Эта история заслуживает отдельного разговора. Мы ещё вернёмся к ней.

Но сейчас нас интересует нечто более загадочное.

## А что, если мы даже не знаем, что скрываем?

До сих пор мы говорили о вещах, которые человек может обнаружить.

Он знает, какую часть тела не хочет показывать.

Знает, какие мысли предпочитает не высказывать.

Иногда понимает, какие переживания старается не вспоминать.

А что, если в его жизни есть нечто, о существовании чего он даже не подозревает?

Не тайное воспоминание.

Не забытая обида.

Не подавленное желание.

Нечто, что постоянно участвует в его решениях, отношениях, ожиданиях и действиях.

Нечто настолько привычное, что он воспринимает результаты его работы как саму действительность.

Может ли человек скрывать от окружающих и от самого себя то, чего он никогда не рассматривал отдельно?

На первый взгляд — нет.

Нельзя сознательно скрывать неизвестное.

Но можно всю жизнь пользоваться чем-то, не замечая самого способа пользования.

Мы не следим за каждым движением глаз, когда читаем книгу.

Не анализируем каждое сокращение мышц, когда идём по улице.

Не проверяем каждое привычное решение, когда занимаемся повседневными делами.

Большая часть нашей жизни была бы невозможна, если бы мы вынуждены были всё это постоянно контролировать.

Автоматизм необходим.

Но что произойдёт, если нечто исключительно важное станет настолько автоматическим, что перестанет попадать в поле нашего внимания?

Что, если оно продолжит руководить нами даже тогда, когда обстоятельства изменились?

И самое интересное: как обнаружить то, о существовании чего мы даже не подозреваем?

## Самая интимная часть человека

Мы привыкли считать интимным то, что не показываем другим.

Но существует более глубокая граница.

То, что человек не показывает даже самому себе.

Не обязательно потому, что боится.

Не обязательно потому, что стыдится.

Возможно, он просто не замечает, что там есть на что посмотреть.

И если это действительно так, перед нами возникает необычная задача.

Чтобы исследовать эту часть себя, сначала необходимо обнаружить её существование.

Но как?

С чего начать поиск того, чего мы никогда не видели?

И как узнать, что найденное действительно принадлежит нам, а не подсказано кем-то другим?

Ответы на эти вопросы могут оказаться важнее, чем кажется.

Ведь речь пойдёт не только о наших мыслях.

Возможно, речь идёт о том, что определяет, какими становятся наши мысли, решения, поступки и даже некоторые привычные реакции организма.

Но не будем торопиться раскрывать загадку.

Сначала посмотрим, как она проявляется в самой обыкновенной человеческой жизни.

И начнём с нескольких историй, в которых почти каждый узнает что-то знакомое.

Не обязательно в других.

Возможно, в самом себе.

# 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.