

Записки эгоистического альтруиста

ПОДЗЕМЕЛЬЕ МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ

Книга 3. Увидеть вместе

Игорь Паламонов

18+

Игорь Паламонов

**Подземелье мышечной
памяти. Книга 3. Увидеть
вместе Серия: Записки
эгоистического альтруиста**

«Автор»

2026

Паламонов И. Ю.

Подземелье мышечной памяти. Книга 3. Увидеть вместе Серия:
Записки эгоистического альтруиста / И. Ю. Паламонов —
«Автор», 2026

Третья книга цикла «Подземелье мышечной памяти» — о том, что происходит после освобождения от привычной готовности к борьбе. Человек учится замечать: Животное боится нехватки, Ждун ждёт плохого, Сохранник оценивает, Рыцарь готовится действовать. Но ни одна из этих систем не должна управлять жизнью постоянно. Следующий шаг — увидеть мир не только из собственной точки. Другие люди способны заметить то, чего не видим мы, а Разум возникает там, где разные проекции становятся общей информацией. Но услышать другого — не значит подчиниться ему. Решение остаётся за Человеком. Как перестать жить от угрозы к угрозе? Как перейти от добычи к созиданию, от реакции — к выбору, от одиночной субъектности — к МЫ, не теряя себя? И почему даже отправленные в бессрочный отпуск системы выживания всё равно иногда возвращаются без приглашения? Кто нажимает кнопку?

© Паламонов И. Ю., 2026

© Автор, 2026

Игорь Паламонов
Подземелье мышечной памяти.
Книга 3. Увидеть вместе Серия:
Записки эгоистического альтруиста

Глава 1

Зеркало

Я спешу закончить эту трилогию.

Самому смешно.

Только во второй книге дошёл до мысли, что схема «сейчас закончу — потом начну жить» не очень хорошо отличается от ожидания светлого будущего.

И вот опять.

Нужно закончить.

Почему?

Потому что за трилогией вдруг обнаружился ещё один пласт работы.

Я понял, что хочу заняться воспитанием субъектности и причинности у своих внуков.

Потом подумал — у детей тоже.

А ещё через несколько секунд пришлось добавить:

— Да и у себя неплохо бы.

Разум сразу оживился.

— Начнём с внуков?

— А что?

— Очень удобно. Сначала воспитать субъектность у других.

— А потом?

— Потом, если останется время, разобраться со своей.

Ждун поддержал:

— Вот именно. Сначала надо закончить книгу. Потом разработать методику. Потом объяснить детям. Потом внукам...

— А жить когда? — спросил Разум.

Ждун помолчал.

Кажется, этот вопрос ему уже надоел.

Мне тоже.

Но тело отреагировало раньше, чем мы успели продолжить спор.

На слове «успеть» собралась правая сторона.

Не одна мышца.

Скорее знакомая конструкция.

Правое плечо.

Бок.

Таз.

Нога.

И ещё какое-то общее движение, которое я уже не первый раз пытался описать словами.

Словно правой стороной нужно одновременно сделать две вещи.

Оторвать своё.

И отогнать всё, что мешает это сделать.

Я не знаю, для чего именно когда-то возникла такая конструкция.

Тем более не знаю, одинаково ли она работает у других людей.

Но у себя я этот образ уже узнавал.

Моё — сюда.

Мешающее — прочь.

Очень экономичная программа.

Особенно если мир состоит из кусков, которые нужно успеть получить раньше других.
Только сейчас кусок был странный.

Никакой туши передо мной не лежало.

Нужно было всего лишь закончить книгу.

У меня есть ещё один срок.

Он наступает два раза в год.

Санаторий.

Я приезжаю туда на обследование и профилактику.

И, конечно, мне хочется приехать с хорошими анализами.

Вроде бы совершенно разумное желание.

Кому нужны плохие?

Но однажды я заметил, сколько внимания может занимать это совершенно разумное желание в течение полугода.

Одни показатели.

Другие.

Что ем.

Как двигаюсь.

Что делаю правильно.

Что неправильно.

Что ещё успеть исправить.

До следующего обследования остаётся пять месяцев.

Четыре.

Три.

Получается почти школа.

Через полгода контрольная.

Надо подготовиться.

Я даже поймал себя на странном вопросе:

Я хочу быть здоровее или хочу иметь хорошие анализы?

Сохранник возмутился.

— А какая разница?

— Возможно, никакой, — ответил Разум. — А возможно, большая.

— Хорошие анализы означают, что всё хорошо.

— Не обязательно.

— А что тогда они означают?

— Что в определённый момент определённым способом измерили определённые показатели.

Сохранник задумался.

— Ты сейчас хочешь сказать, что хорошие анализы не нужны?

— Нет. Я хочу сказать, что анализ — это информация.

— Хорошая информация.

— Иногда неприятная информация полезнее приятной.

Вот этого Сохранник не любит.

Я тоже.

Если уж потратил полгода на подготовку, хочется получить пятёрку.

А не дополнительную информацию для размышлений.

И здесь я вдруг увидел сходство.

Закончить книгу.

Получить хорошие анализы.

Воспитать субъектность.

Во всех трёх случаях впереди уже стояла картинка результата.

А тело начинало собирать силы, чтобы **дотащить себя до этой будущей реальности**.

Правая сторона немного напряглась даже от этой мысли.

Животное ничего не объясняло.

Оно просто сообщало:

плечо стало плотнее;

дыхание чуть мельче;

опора изменилась.

Слова «дотащить себя до реальности» придумал уже я.

На занятиях я иногда показываю участникам простой фокус с восприятием.

Табурет.

— Сколько у него ножек?

Четыре.

Все знают.

Но если поставить табурет определённым образом и посмотреть с определенной стороны, человек может видеть только три.

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.