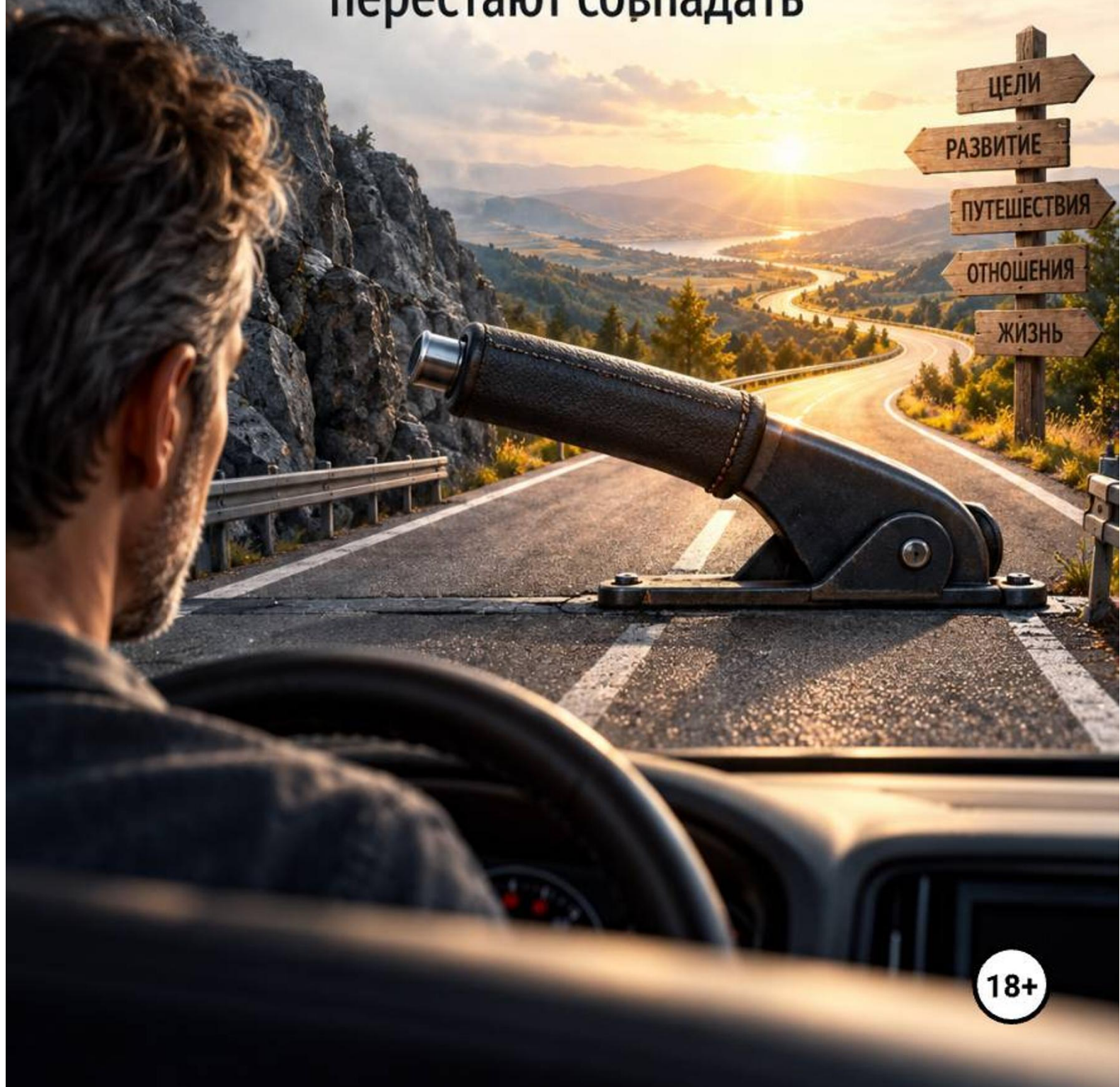


МУЖЧИНА НА РУЧНИКЕ

Почему желания и возможности
перестают совпадать



18+

Игорь Паламонов

**Мужчина на ручнике: Почему
желания и возможности
перестают совпадать**

«Автор»

2026

Паламонов И. Ю.

Мужчина на ручнике: Почему желания и возможности перестают совпадать / И. Ю. Паламонов — «Автор», 2026

Почему с возрастом желания остаются, а возможностей для их реализации словно становится меньше? Почему тело иногда сдерживает именно тогда, когда сознание говорит: «Я хочу»? Почему мы продолжаем напрягаться, контролировать, терпеть и доказывать даже там, где это уже не требуется? И действительно ли всё можно объяснить только возрастом? В этой книге вы узнаете, как формируются мужские привычки сдерживания и готовности к борьбе, почему они могут сохраняться десятилетиями и как замечать собственный «ручной тормоз». Вы увидите, как связаны внимание, тело, отношения, в том числе интимные, конкуренция и представления о том, каким должен быть мужчина, и как искать новые возможности без борьбы с собой. Это не книга о том, как стать моложе. Это исследование другого вопроса: как продолжать хотеть, действовать и жить с интересом, когда жизнь уже требует не прежней силы, а новых способов движения.

© Паламонов И. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление. К этой теме я долго подбирался	5
Глава 1. Где мужчина учится держать	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Мужчина на ручнике: Почему желания и возможности перестают совпадать

Вступление. К этой теме я долго подбирался

К этой теме я долго подбирался.

Наверное, как разведчик, который несколько раз подходит к границе, смотрит, что находится за ней, и снова отходит.

Причина понятна.

Тема интимная.

О ней не очень принято говорить вслух. Особенно мужчинам. Есть определённые врачи, к которым после некоторого возраста мы начинаем ходить. Есть анализы, обследования, лекарства. Есть проблемы, которые то уменьшаются, то снова напоминают о себе.

У меня происходило примерно так же.

Я предпринимал разные усилия — медицинские, ментальные, телесные. Иногда становилось лучше, иногда хуже, но в течение достаточно долгого времени состояние в целом оставалось примерно на одном уровне. К этой теме Я долго подбирался

И однажды мне стало интересно не только:

чем это лечить?

А:

Почему моя система снова и снова возвращается примерно в одно и то же состояние?

Этот вопрос для меня не новый.

Предыдущая моя книга называлась **«Суставы свободы: колёсам на рельсах руль не нужен»**.

Она тоже началась с вполне конкретной проблемы — больного колена.

Я пытался разобраться с движением и постепенно обнаружил гораздо более широкий вопрос: сколько степеней свободы человек теряет, продолжая двигаться по привычным рельсам?

Когда книга была закончена, мне показалось, что её основной вопрос закрыт.

Но почти сразу обнаружилось продолжение.

Я увидел, что можно не только ехать по рельсам.

Можно ехать по ним, **одновременно нажимая на газ и не отпуская ручник**.

И тогда проблема уже не только в направлении движения.

Двигатель работает.

Топливо расходуется.

Тормоза нагреваются.

А движение требует всё больше усилий.

И я вдруг увидел в этом довольно точный образ самого себя.

Одной частью жизни я продолжаю двигаться.

Пишу книги.

Веду занятия.

Общаюсь с людьми.

Учуся.

До сих пор пытаюсь освоить синтезатор, которому уделяю гораздо меньше времени, чем хотелось бы.

Люблю наблюдать рассветы и закаты и фотографировать их в разных местах.

Мне интересно жить.

Хочется ещё что-то сделать, увидеть, понять, оставить после себя. Именно это я перечислял, когда впервые попытался сформулировать, что происходит со мной. К этой теме Я долго подбирался

То есть на газ я продолжаю нажимать.

Но другой частью себя я, похоже, продолжаю **держать**.

Держать положение.

Держать образ самого себя.

Держать слово.

Держать лицо.

Держаться перед другими.

Не показывать слабость.

Не признавать некоторые изменения.

Не возвращаться без добычи.

Если сказал — сделать.

Если начал — закончить.

Если когда-то мог — доказать, что могу и сейчас.

Получается довольно странная конструкция:

рельсы говорят, куда ехать; газ — надо двигаться и добиваться; ручник — нельзя отпустить контроль.

И всё это сходится в теле.

Особенно меня заинтересовал тот самый «нижний этаж», о котором мужчины обычно предпочитают говорить коротко.

После «Суставов свободы» я впервые ясно подумал: а что, если эти одновременные команды — **двигаться и удерживать** — касаются не только колен, спины или мышечного напряжения вообще?

Что происходит с областью малого таза?

С мышцами.

С движением.

С удержанием и отпусканием.

С мочеиспусканием.

С сексуальными процессами.

С органами, которые находятся в этой области.

В исходных заметках я именно так и сформулировал переход: с коленями мы более-менее разобрались в предыдущей книге, теперь попробуем подняться чуть выше — к малому тазу. К этой теме Я долго подбирался

При этом я не собираюсь писать книгу под названием:

«Я понял причину мужских болезней».

Я её не понял.

И не думаю, что существует одна причина, одинаковая для всех.

У меня есть собственная картина происходящего.

Она складывается из моего опыта, наблюдений, медицинских данных, знакомства с традиционной китайской медициной, психологии, телесной работы и просто из того, что я замечаю в собственной жизни.

Эта картина местами не совпадает с общепринятой.

И я считаю это не недостатком, а местом для исследования.

Несовпадение моей картины мира с общепринятой ещё не означает, что я прав. Но именно там появляется вопрос, которого раньше не было.

Поэтому дальше я буду иногда говорить об адреналине, гормональной регуляции, мужской конкуренции, ТКМ, энергетических процессах, состоянии органов малого таза.

Где я опираюсь на известные данные — это одно.

Где высказываю собственную гипотезу — так и буду говорить:

я предполагаю.

Я не хочу заставлять тело подтверждать мою теорию.

Мне интереснее посмотреть, какую информацию оно даст.

Почему я всё-таки решил писать об этом

Есть ещё одна причина, почему я так долго не начинал.

Нельзя честно говорить о мужской интимной жизни так, будто рядом никогда не было другого человека.

Но другой человек имеет право на свою приватность.

Поэтому здесь проходит довольно жёсткая граница.

Эта книга будет личной.

Но она не будет книгой о чужой личной жизни.

Я могу рассказывать о том, что происходило **со мной**.

Что я чувствовал.

Чего ждал.

Чего боялся.

К чему заранее готовился.

Что пытался контролировать.

Что мне было трудно признать самому себе.

Но реакции, переживания и интимные подробности других людей — не мой материал.

Я не хочу прятаться за словами «некоторые мужчины».

Мне за семьдесят, и многие вопросы этой книги относятся ко мне непосредственно.

Но открытость и отсутствие границ — не одно и то же.

Наверное, это уже первая проверка идеи этой книги:

отпустить ручник настолько, чтобы не прятаться, но не настолько, чтобы потерять уважение к чужой территории.

Лечить или разбираться?

Есть и ещё одна причина, почему я взялся за эту тему.

Мне недостаточно научиться лучше обслуживать проблему.

Я хочу понять, можно ли изменить то, что зависит от меня, так, чтобы необходимость постоянно возвращаться к одному и тому же лечению стала меньше.

Когда-то у меня был близкий друг и учитель. В течение многих лет само понимание, что к нему можно обратиться практически с любой трудной ситуацией и вместе искать решение, давало мне огромную опору. Мы разбирали не только то, **как снять проблему**, но и почему она возникла, как я сам участвую в её создании и что необходимо изменить в собственном понимании происходящего, чтобы тот же механизм не повторялся снова. К этой теме Я долго подбирался

Именно тогда у меня сформировалось, наверное, одно из самых важных требований к помощи:

Хорошая помощь должна постепенно делать повторную помощь менее необходимой.

Это относится и к этой книге.

Она создаётся не для того, чтобы мужчина научился лучше болеть.

И не для того, чтобы он стал собственным врачом.

Мне хочется другого:

стать участником собственного здоровья.

Пользоваться врачами, обследованиями, лекарствами там, где они нужны.

И одновременно спрашивать:

Что из условий, поддерживающих мою проблему, зависит от меня?

Когда ручник уже не нужен

Пока я собирал материал, появился вопрос, которого в начале вообще не было.

Почему мужчина продолжает удерживать прежнюю готовность даже тогда, когда реальные обстоятельства уже изменились?

В молодости конкуренция понятна.

Надо найти своё место.

Быть замеченным.

Быть выбранным.

Создать семью.

Что-то построить.

Обеспечить.

Доказать способность.

Но постепенно конкурентов становится меньше.

Потом некоторые из оставшихся вообще перестают быть конкурентами.

А внутренняя программа может продолжать работать:

не расслабляйся; не падай в цене; будь сильным; не признавай слабость;

докажи, что ты ещё тот самый.

И последним конкурентом становится мужчина, которым я был раньше.

Здесь появляется ещё один образ этой книги — **гранитный монумент**.

Мы сначала создаём представление о себе.

А потом начинаем тратить силы на его сохранение.

Я ошибся — трещина.

Я передумал — трещина.

Мне нужна помощь — трещина.

У меня появилась проблема ниже пояса — особенно неприятная трещина.

И тогда часть энергии идёт уже не на жизнь, а на поддержание памятника самому себе.

А куда я вообще еду?

Этого вопроса тоже не было, когда я начинал собирать материал.

Он появился прямо в процессе работы над книгой.

И, возможно, окажется главным.

Что происходит с мужчиной, когда он сам сужает горизонт своего будущего?

В молодости впереди почти всё ещё предстоит создавать.

Потом многое уже создано.

И очень легко незаметно перейти от:

Что ещё я могу создать?

к:

Как сохранить то, что осталось?

Два года назад умер наш питомец, проживший с нами почти семнадцать лет.

Мы тяжело переживали его уход почти год.

Для меня это оказалась очень прямая встреча со смертью.

И сейчас я вижу: тогда заметно сузился не только круг повседневной жизни.

Сузился **горизонт будущего**.

Планов стало меньше.

Само будущее словно уменьшилось.

Примерно в это время ухудшилось и моё физическое состояние.

Я не знаю, насколько одно связано с другим.

Но как исследователь я не хочу пропустить такую последовательность.

Теперь у нас снова появился питомец.

И постепенно вернулись планы.

Нужно думать о прогулках, поездках, о том, что будет через месяц, через год.

Конечно, мой горизонт будущего определяется не только им. У меня четверо детей и шестеро внуков. И здесь мне важно подобрать точное слово: я не «воспитываю» их и не «ухаживаю» за ними. Они живут своей жизнью.

Я с ними взаимодействую.

Мы разговариваем, что-то делаем вместе, обмениваемся своим пониманием мира. Мне интересно наблюдать, как они меняются, и самому меняться в этих отношениях. Особенно важно для меня не передать им готовую картину будущего, а сохранить возможность совместно узнавать то, чего пока не знает никто из нас.

Поэтому впереди остаются не только мои книги, занятия, музыка, фотографии рассветов или новые исследования. Впереди есть ещё отношения с детьми и внуками, которые тоже невозможно «закончить». Они продолжают строиться, пока мы взаимодействуем.

Новый питомец просто сделал эту мысль особенно заметной. Он добавил ещё один живой процесс, требующий будущего.

И я вдруг увидел разницу между **ухаживать за тем, что надо сохранить, и участвовать в том, что продолжает развиваться**.

Мы снова начали смотреть не только на то, что уже создано или когда-нибудь закончится, но и на то, **что ещё будет и в чём я собираюсь участвовать**.

И именно во время подготовки этой книги у меня возникла мысль:

Возможно, организм поддерживает жизнь не только потому, что у него ещё есть ресурс, но и потому, что этому ресурсу есть куда двигаться.

Я пока не знаю, насколько далеко можно развивать эту гипотезу.

Но уже знаю другое.

Сам факт её появления очень важен для меня.

Этой мысли не было у меня, когда я начинал книгу. Она появилась потому, что я её начал.

Значит, книга уже работает как исследование.

Я направил внимание.

Получил новую информацию.

Картина мира немного изменилась.

Появился новый вопрос.

А значит — появилось ещё одно возможное движение.

Наверное, именно с этого и стоит начать.

Не с того, **как вылечить мужчину на ручнике**.

А с вопроса:

Что мы продолжаем держать — и что может произойти, если необходимость держать уже закончилась?

Глава 1. Где мужчина учится держать

Ручной тормоз отличается от многих других деталей машины одной простой особенностью.

Его ставят вручную.

И отпускают тоже вручную.

Он не враг машине. Иногда без него нельзя. Остановился на склоне — поставил на ручник. Убедился, что можно ехать, — отпустил. Если впереди снова ситуация, в которой движение небезопасно, никто не мешает поставить его ещё раз.

Наверное, именно поэтому образ ручного тормоза мне всё больше нравится применительно к человеку.

Проблема не в том, что однажды я научился что-то удерживать.

Проблема начинается, когда я забываю, что **это я когда-то поставил свою жизнь на ручник.**

Пусть под влиянием других.

Пусть потому, что тогда было страшно.

Пусть потому, что это действительно защищало.

Но рычаг постепенно оказался внутри меня.

А значит, появляется важная возможность:

я могу сам проверить, безопасно ли сейчас хотя бы немного отпустить его.

И если окажется, что нет, — снова поставить.

Вот это для меня и есть свобода выбора.

Не жить без тормозов.

Не ломать защиту.

Не доказывать себе, что я теперь совершенно свободен.

А иметь возможность:

поставить — отпустить — снова поставить, если действительно понадобилось.

Наверное, одна из проблем мужчины как раз в том, что некоторые ручники мы ставим очень рано, а потом десятилетиями не проверяем, сохраняется ли та опасность, ради которой они появились.

Кто впервые показывает, где опасно

Ребёнок ещё почти ничего не знает о том, каким ему следует быть.

Он не строит сложную картину себя.

Не рассуждает о мужском достоинстве.

Не думает о репутации.

Он смотрит на окружающих.

Что вызвало улыбку?

Что — смех?

За что похвалили?

Из-за чего взрослый нахмурился?

О чём говорят свободно?

А после каких слов вдруг становится неловко?

Мне кажется, именно так начинают появляться первые внутренние ограничения.

Не обязательно потому, что взрослые специально чему-то учат.

Иногда достаточно реакции.

Я вспоминаю один совершенно бытовой эпизод из первых школьных классов.
На физкультуре мы делали «мостик».
Обычное упражнение.

Но в определённом положении тело мальчика выглядит иначе, чем тело девочки. Девочки смеялись.

Я сейчас не пытаюсь восстановить каждую подробность или приписать этому эпизоду значение, которого он тогда не имел.

Мне важно другое.

Очень рано появляется опыт:

моё тело может стать объектом внимания других.

Причём внимания, которое я не контролирую.

И тогда возникает совершенно естественное желание контролировать хотя бы тело.

Не показать.

Не дать повода.

Не попасть снова в ситуацию, когда на тебя смотрят и смеются.

В моих сегодняшних воспоминаниях именно этот школьный эпизод неожиданно всплыл как один из возможных ранних моментов включения «ручника».

Я вовсе не утверждаю:

«вот там всё и началось».

Человек слишком сложен для таких красивых однофакторных объяснений.

Но этот эпизод хорошо показывает сам механизм.

Другие отреагировали — я получил информацию о социальной безопасности — тело и поведение начинают учитывать эту информацию дальше.

Когда естественное становится темой, о которой лучше молчать

К этому добавлялась эпоха, в которой мы росли.

О сексуальности не то, чтобы совсем запрещалось знать.

Но говорить об этом открыто было не принято.

Тема существовала и одновременно как будто должна была оставаться где-то сбоку.

А тело тем временем развивалось совершенно независимо от культурного соглашения о молчании.

Появлялся интерес к девочкам.

Танцы.

Желание приблизиться.

Почувствовать тело, но не показать своей реакции.

Влюблённость.

Соперничество.

Естественные реакции тела.

И тут возникала довольно странная задача.

Чувствовать можно. Но желательно, чтобы никто не заметил, что ты чувствуешь.

Получается, тело движется в одну сторону, а социальная допустимость — в другую.

Вот он, может быть, один из первых настоящих образцов нашей будущей конструкции:
газ уже нажимается, а ручник одновременно подтягивается.

Природа говорит:

интересно.

Социальный опыт добавляет:

осторожно.

Ещё немного позже:
не покажи лишнего.
А иногда:
докажи, что всё у тебя как надо.
И эти команды способны существовать одновременно.

Я выбрал молчание

У мальчиков и подростков были разные стратегии.
Кто-то рассказывал о своих приключениях.
Кто-то преувеличивал.
Кто-то соревновался — кто раньше, кто успешнее, кого выбрали, с кем пошли в кино или на танцы.
Кто-то молчал.
Я в основном выбрал именно молчание.
Такие темы я предпочитал ни с кем не обсуждать. Поэтому, возможно, этот многолетний выбор тоже стал одним из тормозов, из-за которых мне теперь трудно было начать книгу о «нижнем этаже».
Интересная вещь.
Когда-то молчание давало безопасность.
А спустя много десятилетий та же стратегия уже мешает мне исследовать то, что происходит со мной сейчас.
А исследовать – это говорить, обсуждать и писать.
Значит, дело не в том, была ли стратегия правильной.
Тогда она вполне могла быть разумной.
Вопрос другой:
проверял ли я когда-нибудь, нужна ли она мне всё ещё?
Вот это, пожалуй, один из главных вопросов всей книги.
Мы часто спорим с собственным прошлым:
«зря я так делал»;
«не надо было стесняться»;
«неправильно воспитали».
Но зачем судить мальчика сегодняшним умом?
Он использовал те способы безопасности, которые были ему доступны.
Гораздо интереснее посмотреть на сегодняшнего мужчину:
опасность уже закончилась, а ручник всё ещё включён ?

Интерес, за который можно потерять положение

Был и другой эпизод.
В подростковом возрасте нас, естественно, интересовало всё запретное и полузапретное.
Иностранные журналы.
Карточки и фотографии.
Попытки переснимать изображения голых девиц.
Ничего особенно удивительного для подростковой компании.
Но эта история закончилась школьным наказанием.
При хорошей учёбе и отличных экзаменационных результатах я лишился возможности получить золотую медаль из-за оценки поведения.
Я сейчас вспоминаю это не ради обиды на школу.

Гораздо интереснее другое.

Получается очень ясная связка:

интерес обнаружение осуждение потеря статуса.

Для взрослого человека это всего лишь эпизод биографии.

А для подростка статус чрезвычайно значим.

Ты учишься хорошо.

У тебя есть определённое представление о себе.

Есть ожидание результата.

И вдруг естественное любопытство оказывается связано с потерей важного социального подтверждения.

Я не знаю, что именно закрепилось тогда в моих представлениях.

Но если смотреть сегодняшними глазами, можно предположить:

некоторые естественные импульсы лучше держать под контролем, потому что их проявление способно дорого стоить.

И вот это уже не просто стеснение.

Это обучение управлению собственной видимостью.

Сначала меня контролируют другие. Потом я справляюсь сам

Наверное, так и формируется особенно эффективный ручник.

Сначала нужен внешний человек.

Учитель.

Родитель.

Сверстник.

Девочка, которая засмеялась.

Компания, которая оценила.

Социальная норма.

А потом внешний контролёр становится ненужным.

Я уже знаю сам:

что можно;

чего нельзя;

что следует скрыть;

где нужно держаться;

чего нельзя показать.

То есть контроль становится **внутренним**.

Это чрезвычайно экономичная система.

Обществу больше не требуется всё время следить за мной.

Я сам слежу за собой.

И не только за действиями.

За выражением лица.

За телом.

За реакциями.

За желаниями.

За тем, заметили ли другие что-нибудь.

За тем, правильно ли я выгляжу.

Так постепенно появляется мужчина, которому никто в данный момент ничего не запрещает, но значительная часть его поведения уже организована вокруг предположения:

как это будет выглядеть со стороны?

Тело тоже учится заранее

Самое интересное начинается тогда, когда ручник перестаёт быть только мыслью.

Представим простую ситуацию.

Человек несколько раз попал в положение, которое переживалось как неловкое.

После этого ему уже не обязательно ждать повторения.

Тело может подготовиться заранее.

Подтянуть живот.

Изменить позу.

Задержать дыхание.

Напрячь мышцы.

Скрыть реакцию.

Ускорить действие.

Или вообще избегать определённого положения.

Вот здесь мне особенно важно не перескочить к слишком простому выводу:

«раз напрягся — значит, потом заболел».

Я этого не знаю.

Меня интересует другое.

Если готовность регулярно повторяется, она постепенно становится настолько привычной, что человек может перестать её замечать.

Мысль уже не звучит:

сейчас надо что-то скрыть.

Тело просто знает:

держаться.

Именно это мне хочется исследовать дальше.

Но ручник был нужен

Очень легко теперь объявить весь прежний опыт вредным.

Мне этого делать не хочется.

Ручной тормоз существует не случайно.

Способность сдерживать импульс необходима человеку.

Если бы мы выполняли всё, чего захотелось, сразу и без учёта других, никакой человеческой общности не получилось бы.

Сексуальность особенно ясно показывает необходимость границ.

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.