

БЫТЬ
МУЖЧИНОЙ

МАРТИН
РОБИНСОН

Современная мужественность
без насилия, доминирования
и страха

18+

МИФ Культура

Мартин Робинсон

**Быть Мужчиной. Современная
мужественность без насилия,
доминирования и страха**

«Манн, Иванов и Фербер»

2020

УДК 316.346.2-055.1
ББК 60.54

Робинсон М.

Быть Мужчиной. Современная мужественность без насилия, доминирования и страха / М. Робинсон — «Манн, Иванов и Фербер», 2020 — (МИФ Культура)

ISBN 978-5-00-169799-2

Мартин Робинсон, журналист и основатель интернет-портала для мужчин, исследует пути выхода из кризиса, который переживает традиционная маскулинность. Как мужчины ищут и находят себя за рамками стереотипов; как выстраивают здоровые и теплые отношения в семье; можно ли расширить границы того, что ожидает от них общество; как преодолеть внутренние противоречия? И главный вопрос, который ставит автор: что же делает нас мужчинами – и людьми? На русском языке публикуется впервые.

УДК 316.346.2-055.1
ББК 60.54

ISBN 978-5-00-169799-2

© Робинсон М., 2020
© Манн, Иванов и Фербер, 2020

Содержание

Пролог	6
1. Ты контролируешь: психическое здоровье и мужественность	10
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мартин Робинсон

Быть Мужчиной. Современная мужественность без насилия, доминирования и страха

*Благодарим компанию Avgvst за помощь в работе над книгой
Серия «Быть мужчиной»*

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Copyright © Martin Robinson 2020

This edition is published by arrangement with Brotherstone Creative Management and The Van Lear Agency LLC.

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2021

* * *

Пролог

Я мужчина. По крайней мере это гипотеза, с которой я работаю. Документы, конечно, ее подтверждают – все регистрационные формы, от медицинской карты до полицейского протокола, свидетельствуют: «мужчина». Кто я такой, чтобы спорить с админом?

Раз уж мне так повезло быть мужчиной, значит, я должен быть смелым, но в своей архаичной манере я старательно раздвигаю границы при помощи страха, наэлектризованного какой-то потрясающей слабостью.

В страхе нет ничего нового. Если честно, я всегда чего-то боюсь: грабежей, терроризма, рака (мой «любимый» – рак костей), электронных таблиц, потных рукопожатий, бандитов, неловких разговоров, того, что дети обхитрят меня во время игры в футбол, падающих сейфов – и так до бесконечности... Прямо сейчас, например, мною овладел король всех страхов: это даже страшнее смерти. Заметность. Я исключительно замкнутый человек. Не из-за выскомерия или неприязни к ругани в социальных сетях, а просто из самозащиты. *Нельзя никому показывать внутреннюю гниль.* Я готов на все, лишь бы как можно меньше раскрываться, в частности на иронию, дуракаваляние, притворный сон и прятки за крупными предметами мебели.

– Что такое The Book Of Man?

Я заметил, что моя правая рука дрожит после вчерашнего виски, и я, схватив ее левой, спрятал под столом. Я заговорил, и слова выскакивали из меня быстро и невнятно – это настолько не в моем характере, что было понятно: я до сих пор пьян. Я сильно рисковал выдать себя.

– The Book Of Man – это новый цифровой журнал для мужчин, которому интересна их внутренняя жизнь, а не внешние атрибуты. Будучи журналистом, я на протяжении всей своей карьеры работал в мужских журналах и основал The Book Of Man, чтобы попробовать что-то другое. Я хотел освещать психическое здоровье и маскулинность, а не дорогие костюмы и дайверские часы. Мой проект – доброжелательный взгляд за занавес мужской души.

Микрофон у моих пересохших губ походил на пухлую губку, впитывающую все слова. Напротив меня сидела ведущая подкаста, Люси Донахью из журнала Happiful – спокойная, внушающая доверие и сочувствующая: этого-то мне и не требовалось, если я собирался довести дело до конца, ничего не пролив.

– Расскажите нам о Новой Мужественности, – попросила она.

– Новая Мужественность ставит под сомнение устаревшие способы быть мужчиной и предлагает новые идеалы, такие как эмпатия, доброта, эмоциональная сила, честность, открытость. Это не наезд на мужчин, а более широкий взгляд на них.

– Что для вас значит быть отцом?

– Это предназначение, которое я искал всю жизнь. Думаю, прежде я был несчастлив и занимался саморазрушением, но теперь я должен смотреть дальше себя, на жизни моих детей, в их будущее.

– Как вы переживаете депрессию?

Вот оно. В случае аварии выдерни шнур, выдави стекло, сообщи о замене в команде. Этот вопрос был в списке, но мое обычное внимание к деталям – то есть краем глаза, отвлекаясь на Instagram, – снова вытащило меня на берег из уютных глубин. Вещая о том, как важно мужчине не бояться делиться своими проблемами, я никогда не говорил о своих. Я потратил годы на создание защитной оболочки в форме взрослого мужчины, из которой не собирался вылезать – даже ради того, чтобы гордо продемонстрировать свои убеждения. Будь проклят мой рот, решивший, что раз в год можно и открыться, – так внезапно просыпается нализовавшийся в хлам посетитель ночного клуба.

– Я никогда не рассказывал об этом раньше. Думаю, ни разу за всю жизнь. Я проводил ее в молчании. Я притворялся немым большую часть времени, практически не разговаривая в компании других людей. Мне всегда казалось, что в моей голове есть стена, через которую невозможно пробиться. Периодически я ощущаю это и сейчас...

Я засунул ладони под себя.

– Последний вопрос: что вы сказали бы себе-подростку?

Видеокассета внутри моей головы щелкнула в плеере.

Прошло несколько секунд, пока лента перематывалась, и я увидел себя: я сидел на полу спальни и слушал на своем проигрывателе In Utero группы Nirvana; на мне была футболка с символикой Joy Division, на стене висели фотографии Марлона Брандо и Беатрис Даль. Впитывая темную эстетику, я пытался добавить гламурности своим типичным подростковым проблемам – с кожей, с чрезмерной стеснительностью и с убежденностью, что жизнь кончена. Именно в такие моменты я подсознательно работал над созданием взрослого скафандра, помогая себе на будущем жизненном пути и одновременно пряча свет от своего внутреннего ребенка.

– Я сказал бы себе: «Постригись. Купи нормальную одежду. И... Все будет хорошо».

И вдруг я заплакал. Не пустил скупую мужскую слезу в стиле Грегори Пека, а скривился в плаче, как последний дурак. Я глубоко утопил лицо в сгибе локтя, однако не мог сдержать горячие волны рыданий.

– Это виски, это виски, – прошептал я в микрофон, прежде чем Люси вежливо закончила интервью.

Настоящая катастрофа. Предательство самого себя. Так часто бывает, когда худший кошмар становится реальностью: я чувствовал опьянение от подавленного возбуждения, то плакал, то смеялся, пока оба эти состояния не слились в одно, придав моему лицу выражение, которое можно увидеть на церковных росписях и в порнографии 1970-х. Я обнял Люси, вывалился из студии, извинился перед всеми и вышел на улицу.

Ошеломленный, я обошел здание и, пытаясь продышаться, случайно воткнулся в обеденную толпу в квартале Фицровия. Некоторые мужчины отталкивали меня в ответ, их плотные тела образовывали стены вокруг меня; не мужчины в городе, а город, сделанный из мужчин. В исходящем от них сиянии я застыдил своих прилюдных слез. Того, что, оказывается, я не один из них.

Невдалеке я увидел паб, липкую утробу для сломленных мужчин-детей. Я зашел, заказал пирог и кружку пива, сел за стол, вытер глаза и уткнулся в телефон. Через минуту от кружки осталась половина, и я уже не плакал. Вот и все, что нужно, чтобы подправить фасад. Прежде чем я окончательно собрался, у меня было время на то, чтобы проанализировать стремительно затягивающиеся трещины. Если они разойдутся, что окажется внутри меня? Секреты моей души – или пустота?

Нормален ли я?

Этот вопрос постоянно гложет меня. И недавно я дополнил его: нет ли у меня психического расстройства? Наверняка найдется такое, которое полностью соответствует всем моим симптомам; хотя я чувствовал, что уже поздно: моя нефункциональность дошла до точки невозврата, ведь я никогда не признавался в ней. Мужчины так не делают. Мы хороним худшее и продолжаем идти вперед, притворяясь, будто не слышим его царапанья под землей.

Я допил и заказал вторую кружку. Опять уткнулся в телефон, отложил его.

Я не мужчина. Я не такой, каким должен быть.

Целыми днями я рассказывал о мужчинах, избегая серьезного самоанализа. Слишком долго я следовал ненавистным установкам о мужской сути; я обманывал себя, но не мог от них избавиться – и в этом ощущалась неизбежность. Или безвольное принятие. Не то чтобы я старался вести себя определенным образом; я просто позволял жизни трепать меня, как ей

удовно. Я покорно шел за толпой в школе, потом в университете и на работе, принимая уроки мужественности от всех, с кем выпивал за одним столом. Наиболее индивидуалистский кодекс жизни я почерпнул в полузабытых диалогах из фильмов о кунг-фу. Я плыл по течению – а мужчине, принадлежащему к среднему классу, легко плыть по течению и быть в порядке, так же как человеку из элиты легко плыть по течению и управлять страной; если же вы из рабочего класса, вам важнее приспособиться, чем принимать решения. Вы понятия не имеете, что вам нужно или что даст вам полноту жизни: вы просто следуете за происходящим вокруг и надеетесь прийти к тому образу жизни, который не будет вас угнетать. А вот насчет того, чтобы блеснуть интеллектом, забудьте: свой я утратил еще на фестивале чтения в 2002 году.

В книге «Происхождение мужчины» (The Descent of Man) Грейсон Перри¹ назвал белых мужчин среднего класса и среднего возраста «нулевым меридианом идентификации», с которого отмеряют все остальное. Формирующее этот тип поведение, написал он, настолько распространено, что парадоксальным образом делает мужественность «невидимой», и в результате разговоры с мужчинами о мужественности превращаются в «беседы с рыбой о воде». Мужчины, подобные мне, не видят того, что возмущает все остальные гендеры, так как мы не распознаём маскулинность как тип поведения. Люди просто так живут, разве нет?

Стремление к невидимости долгое время управляло моей жизнью. Постоянно чувствуя себя иным, я хотел лишь одного – слиться с окружавшей меня мужественностью и скрыться под ее прикрытием. Если ты считаешь себя странным, ты отчаянно желаешь быть обычным. И даже если это не так, тебе необходимо учиться ориентироваться в среде и подражать другим. Когда вся власть принадлежит нуль-меридианным мужчинам, имеет смысл соответствовать этой модели, а не сомневаться в ней. Но разве жизнь должна быть лунатической прогулкой по проторенной дороге? И более уместный вопрос: кого растоптали на этой дороге, пока мужчины проживали свои Нормальные Жизни?

В последнее время на нас опрокидывают ведра с ледяной водой, чтобы разбудить. Мужчины долго следовали максиме «если оно не сломано, не чини», однако сегодня «оно» уже разваливается на части, и мы больше не можем делать вид, будто этого не происходит. Посмотреть на себя призывают мужчин разнообразные голоса, доносящиеся из нарастающей волны гендерного равенства; они требуют прав и уважения, которых их лишил мужской мир. Грейсон Перри повторяет мысль Симоны де Бовуар о том, что мужчин оценивают как стандартных людей, а женщин считают меньше, чем людьми. Этот Стандартный Мужчина идентифицирован как чудовище, чье привилегированное существование основано на подавлении женщин, национальных меньшинств, ЛГБТ – всех «других». Такое трудно отрицать, потому что это, как вы знаете, история западной религии, традиций и империализма, но многие мужчины упорно сопротивляются. Даже те, кто обладает разумом, впадают в непростительное безмолвие, думая: «Я лучше постою тут немного...»

Нельзя отрицать, что в этом процессе мужчины порядком подпортили себе жизнь; вероятно, апокалиптическое мужское поведение, о котором свидетельствует статистика, спровоцировано боязнью потерять доминирующее положение. Суицид в наше время – главная причина смерти британских мужчин в возрасте до 45 лет. Это световая ракета, запущенная в ночи и освещающая бесконечный океан самоповреждений, зависимостей, расстройств питания, насилия и антисоциального поведения. Мужчины составляют 95 % заключенных, 86 % бездомных, 73 % умерших от злоупотребления наркотиками. Мужчинам может быть непросто сомневаться в себе – ведь это «не по-мужски», к тому же привлекает внимание к путам, в которых мы оказались, – однако необходимо для общего блага.

¹ Грейсон Перри (род. в 1960 году) – английский художник, керамист, занявший в 2008 году 32-е место в списке «100 самых влиятельных людей в Британской культуре» газеты Daily Telegraph. *Прим. ред.*

Я был измотан. Счастливо-несчастный некто, опустошенный, но удерживающий человеческий облик благодаря алкоголю. Каким бы ни был жизненный опыт и воспитание, рано или поздно, казалось мне, все приходят к одному: мы упираем бессмысленный взгляд в стакан, наполненный эликсиром забвения, в то время как наш фальшивый фасад осыпается. Но я не стал бы доверять этому умозаключению. Вся эта сцена, со слезами, капающими в пиво, – стереотипное представление о мужском отчаянии. Был ли в этом реальный я – или просто вел себя так, как, по моему мнению, ведут себя мужчины в такие моменты?

Несомненно, большая часть мужских несчастий (и несчастий, создаваемых мужчинами) – результат *отыгрыша* мужественности: мы подстраиваемся под ожидания и пытаемся строить жизнь на основе иллюзий. Поступая так, мы тираним не только других, но и самих себя, отрицая собственные чувства и желания. Выходит, быть «мужчиной» – значит жить во лжи.

Все, что я знал, казалось неправильным: моя кожа не подходила мне, а моя личность была тоньше, чем подставка под пивную кружку. Моя жизнь вроде бы неплоха, но человек, которым я стал, не чувствовал себя хорошо, словно подражал копии чужой мечты. Чтобы справиться с этим, я научился не чувствовать. Да, боль и грусть остались, конечно, готовые вырваться наружу и почти без усилий разрушить тонкую оболочку, держащую все под контролем. Не знаю, почему я пытался отрицать это, наверное, это было связано с некой мужской потребностью любой ценой защитить свое внутреннее «я». Однако не пора ли порвать то, что делает нас мужчинами, – найти ответы для себя и, возможно, для других? Не помочь себе, а реанимировать себя. Обрести новый способ жить.

1. Ты контролируешь: психическое здоровье и мужественность

Welcome to Hell².

Извините, ошибся.

Добро пожаловать в Халл.

Это случилось за шесть месяцев до первого удара вируса, когда социальное дистанцирование еще воспринималось как проявление невроза, а не как необходимость, направленная на спасение жизни. Я стоял у металлических перил на краю промзоны и через двухполосную дорогу смотрел на эстуарий Хамбер³, который трудился, вымывая в море четверть всех сточных вод Англии. Выше по реке над отмелями растянулся, вцепившись в берега, мост Хамбер. Да, Филип Ларкин⁴, кажется, вдохновлялся этим видом. Кстати, Throbbing Gristle⁵ тоже.

Халл – Hell? Ха, никто здесь такого раньше не слышал. Однако это последняя шутка, которую я позволю себе отпустить об этом многострадальном месте, где самым серьезным улучшением качества жизни стало появление специй в уличной еде. Нет, я не буду осуждать Халл, как многие другие, называя его деградирующим промышленным районом, провонявшим таблетками и героином; тем более что и моя давно покинутая семья происходит отсюда. Я помню свои корни и готов протестовать каждый раз, когда кто-то номинирует Халл на звание худшего городишки Британии. Это вам не какой-то там провинциальный городишко – это сити, имейте в виду.

Все происходящее наполняло меня ужасом и одновременно казалось бессмыслицей. В который раз я был испуган. Но все же пошел дальше.

«Через сто метров поверните направо».

Смартфоны недостаточно умны, чтобы уловить наше сожаление о том, куда мы направляемся, или почувствовать, что это мазохизм заставил нас пуститься в путь. Я открыл Instagram и полистал мемы.

Парень, который не может отрастить бороду.

@TheRock: «Да прольется кровь».

«Настоящий мужчина пренебрегает плотью и вскармливает дух».

«Амбиции важнее секса».

Старая добрая реальность все так же окружала меня. Сентябрьское вечернее солнце золотило арендованные дома, колючую проволоку и сгоревшие машины, как будто бог, выпив банку крепленого напитка, внезапно испытал необычайную гордость за свои обоссанные штаны – сотворенный мир. Рекламные щиты, которые обычно никто не замечает, вдруг завибрировали неожиданным смыслом.

«Установка ванн. Вода, которая унесет вас».

«Тренажерный зал “Торнадо”».

«Небесный сервис, доступные похороны. 1700 фунтов».

Мимо прогремел грузовик: «Перевозка жидких грузов. Только пищевые продукты».

² Welcome to Hell (англ.) – добро пожаловать в ад. *Прим. пер.*

³ Эстуарий – одноукавное устье реки, которое расширяется в сторону моря и во время приливов становится судоходным. Эстуарий Хамбер расположен на восточном побережье Англии, образован реками Трент и Уз, впадает в Северное море. *Прим. ред.*

⁴ Филип Ларкин – британский поэт и музыкальный критик, лучший британский писатель послевоенной эпохи по мнению газеты The Times. *Прим. ред.*

⁵ Throbbing Gristle – скандально известная британская музыкальная группа, популярная в конце 1980-х годов; положила начало жанру индастриал. *Прим. ред.*

Не слишком глубокомысленно.

Я свернул на дорогу, ведущую к пункту моего назначения. К грязному окну заколоченного бара, расположенного на углу, изнутри был прилеплен крест Святого Георгия. Англия и ее люди: на пороге краха. Личные кризисы как отражение национального упадка. Ну, по крайней мере у нас остаются наши воспоминания, наши общие галлюцинации на тему английской истории. Победы над фрицами, бошами⁶, Армадой (в любом порядке) – и мы властвовали, властвовали над морями, уничтожали дикарей и забирали чай и сахар, которые принадлежали нам по праву. А помните, как Генрих VIII убил своих жен, Черчилль выиграл войну, мы взяли Кубок мира, сняли «Ограбление по-итальянски» и Газза⁷ заплакал? Насколько тогда все было лучше, чем сейчас! Та самая старая добрая Англия, в которой все кричали «оле-оле-оле-оле» и мужчины были мужчинами...

Я мужчина или как минимум качественная подделка. Оболочка «Мартин Робинсон» в течение многих лет совершенствовалась как эффективное средство выживания, наделенное особыми способностями и умениями, необходимыми для бесконфликтного существования в этом мире. Прямо сейчас эта сутулая фигура находится в оборонительной позиции, но инстинктивно пытается скрыть это, так как ступила на неизвестную территорию, где водятся Настоящие Мужчины. Обратите внимание на то, как он идет, старательно глядя в землю: не жертва, но и не хищник. В лиминальных пространствах, например в вагоне поезда или где-то на периферии разговора, он безликое невидимое существо, Стандартный Мужчина. Просто этим вечером надел не ту куртку.

На другой стороне улицы компания местных парней направлялась за первой на сегодня кружкой пива. Такие бритые головы можно встретить только на Севере – как будто парикмахер хотел достать машинкой до самой кости. Я инстинктивно застегнул свою непромокаемую городскую куртку, надетую для того, чтобы как можно меньше походить на промокшего лондонского придурка из медиасферы, но это лишь помогло окружающим понять, что я забравшаяся в глухомань пафосная задница, неспособная одеться по погоде.

Что я тут делаю?

Оболочка «Мартин Робинсон» была готова разъехаться по швам.

«Направляйтесь прямо».

Несколько мужчин, облаченные в шорты и стоявшие в глубине улицы возле тренингового центра компании Airco, обернулись в мою сторону. Контакт с человеком. Ахиллесова пята, точка уязвимости. Возможно, потребуется проявить откровенность. Я хотел повернуться и убежать, но было уже поздно.

– Привет, нас ищете?

На мужчинах были футболки с надписью «Мужской клуб Энди». Я искал этот клуб.

Да.

– В первый раз, наверное? Классно. Вам сюда, там все покажут.

Двое здоровяков в шортах и футболках МКЭ провели меня внутрь, и там я притворился, что не замечаю еще одного новичка, пенсионера; я заинтересованно уткнулся в свой смартфон – так я поступаю всегда, когда ко мне не обращаются напрямую.

– Как вас зовут?

Ох.

– Мартин.

– Можете заварить себе чаю, пока ждете, Мартин. Не волнуйтесь, все будет хорошо.

⁶ Бош (*фр.* boche) – презрительное прозвище немцев во Франции. Из французского языка проникло в другие – русский, английский, португальский и т. д. *Прим. пер.*

⁷ Газза – спортивное прозвище английского футболиста Пола Джона Гаскойна, одного из лидеров сборной Англии с конца 1980-х годов до середины 1990-х. На чемпионате мира 1990 года англичане дошли до полуфинала, уступив сборной Германии, после чего кадры с плачущим от обиды Газзой увидел весь мир. *Прим. ред.*

Еще несколько крупных мужчин в шортах и футболках МКЭ ожидали в чайном уголке. Я расстегнул куртку, заварил дрожащими руками чай и остался невозмутимым, выплеснув полчашки кипятка себе на ноги. Пока мои брюки медленно остывали, окружающие приняли выступившие на моих глазах слезы за признак паники и решили взять меня под коллективное крыло.

– Все будет хорошо. Как тебя зовут?

Мартин.

– Тут как в Бойцовском клубе, только без драк.

А мои мысли будут вашим навязчивым закадровым голосом.

«Мужской клуб Энди» – это новая, бесплатная, достаточно серьезная мужская группа поддержки психического здоровья, которая работает по всей стране и имеет крупнейшее подразделение здесь, в Халле. Бывший игрок в регби из Галифакса, Люк Амблер, основал этот клуб два года назад, после самоубийства своего сводного брата. Люк хотел создать безопасное пространство, в котором мужчины могли бы говорить о своих проблемах. И теперь каждый понедельник по вечерам тысячи мужчин встречаются на собраниях в 28 городах Англии. Это одна из наиболее заметных организаций – из разряда тех, информация о которых передается из уст в уста, – в мире мужчин, впервые решивших заняться своим психическим здоровьем.

– Не знаю, зачем медсестра велела мне прийти сюда. Для чего все это? – старик обратился ко мне.

Я пожал плечами, демонстрируя неведение, но он продолжал говорить о том, что в последнее время не выходил из дома после неудачного падения, вынудившего его бросить работу в 70 лет.

– Нет, все прекрасно, – уверял он, – дневной телеэфир особенно хорош.

Мне понравился его сарказм. Да и сам он все больше мне нравился. Он рассказывал, каково это – быть пилотом, которому требовалось специальное сиденье из-за искривленной спины: эти проблемы начались в детстве.

– Я помню свой первый день в школе: как смотрел сверху на всех детей, они были ниже меня, и горбился, чтобы не сильно отличаться от них. Я уже тогда был высоким, примерно как вы. Берегите себя.

Да, сутулиться, чтобы казаться ниже, – мой особый дар.

– Пора начинать, джентльмены, – произнес очередной мужчина в шортах. – Рассаживайтесь.

Я занял один из стульев, расставленных в круг, и сосредоточился на носке своего ботинка, изучая, как он гнется, упираясь в ковер. Мы ждали в молчании. Я чувствовал, что все присутствующие уже распознали во мне самозванца. Боясь оказаться незащищенным, я не снял куртку, несмотря на льющееся в окна солнце, и теперь ощущал себя футболистом высшей лиги, запертым в солярии. Да и обстановка в тренинговом центре не способствовала расслаблению. В голове всплывали картинки из офисного прошлого: там привычно доминировали напряженно-дружелюбные альфа-боссы, за которыми я следил с вымученной улыбкой и молился об аневризме для себя или для них – главное, чтобы это случилось побыстрее.

Вскоре пришел фасилитатор, еще один парень в шортах, который вел себя непринужденно и явно не тянул на роль главного самца в этой комнате. Он рассказал о формате встречи: мы будем передавать по кругу большой мяч для регби, и тот, кто держит его в руках, может говорить. Ведущий задаст четыре вопроса, три из которых стандартные:

– как прошла твоя неделя?

– кто является позитивным человеком в твоей жизни?

– есть ли что-нибудь, чем ты хотел бы поделиться?

И еще неизвестный вопрос в конце. «Чем ты хотел бы поделиться?» – особенно важный вопрос, пояснил фасилитатор; отвечая на него, стоит говорить о том, что на самом деле происходит с вами, – но если нет желания, то можно не отвечать ни на него, ни на остальные вопросы.

– Итак, первый вопрос: как прошла твоя неделя?

Мяч пустился в путешествие по кругу. Двое участников передо мной были слишком напряжены, чтобы отвечать, так что очередь дошла до меня прежде, чем я успел придумать, как вежливо уклониться от ответа.

– Моя неделя прошла неплохо: я вернулся к себе и решил разобраться с некоторыми психологическими проблемами, которых прежде избегал. Пребывание в этой комнате – начало моего большого пути.

Я был поражен собственной откровенностью, которая внезапно прорвалась наружу, а аплодисменты остальных участников и вовсе ошеломили меня. Все-таки я пока еще более походил на моллюска, чем на мужчину.

Встреча продолжалась в теплой и остроумной халльской манере (а ведь я о ней почти позабыл), и вскоре я понял: то снисходительное отношение к происходящему, с которым я входил сюда, было совершенно неуместно. На собрании присутствовали разные люди, от бизнесменов до каменщиков, решившиеся на смелый шаг – обратиться за помощью, что для мужчины столь же естественно, как, к примеру, роды. Еще более впечатляло то, что они демонстрировали эмоциональность, которая не считается сильной стороной мужчин. Получив возможность исследовать свои чувства и будучи твердо уверены в том, что никто их не станет за это высмеивать, они свободно открывали нетронутые прежде тайники своих душ.

Принято думать, что мужчины – холодные и бесстрастные существа. Однако эти мужчины показывали, что у них *есть* чувства: просто обычно они их скрывали. Это подтверждал и язык их тел: они разжимали кулаки и начинали жестикулировать, оживляя свои истории. Один парень вскочил со стула, рассказывая о том, как круто изменилась его жизнь после первого визита сюда. Другой благодарил за преобразование его отношений с женой и даже прослезился при воспоминании о том, как она заботилась о нем в трудные времена. Здесь были представлены самые разные психические проблемы: от пограничного расстройства личности и биполярного расстройства до переживаний по поводу разводов, утрат, потери работы, но каждая воспринималась с одинаковым уважением. Никто не давал советов, но советов и не требовалось; возможность проговорить все это вслух сама по себе позволяла многое понять.

Такого рода собрания хорошо знакомы тем, кто участвовал в программах «Анонимных алкоголиков» и подобных им, но воистину замечательно, что «Мужской клуб Энди» успешно применяет те же методы при работе со столь табуированной темой, как психическое здоровье мужчин. Сегодня забота о психическом здоровье захватила мир: разговоры о нем поднимаются уже во всех слоях общества. Но истинная проблема, которую помогает решать МКЭ, на мой взгляд, несколько *уже*: в нем говорят о том, что это значит – быть мужчиной. Здесь становилось очевидно: внутренняя жизнь мужчин стеснена, и это вызывает в них глубокое чувство вины, ведущее к саморазрушению. Это место можно было бы назвать «Клубом анонимной мужественности» – если бы потребовалось отвадить от него мужчин.

Тем временем мои внутренние щиты снова поднялись. Пока все вокруг раскрывались подобно цветам, я съеживался, будто сорняк. Мяч, словно граната, опустился на мои колени, принесся вопрос: «Чем ты хотел бы поделиться?».

– Знаете, я, как бы это сказать, не вполне готов говорить о всяком, но я думаю, это так классно – то, что вы делаете, это впечатляет, спасибо вам всем.

На этот раз аплодисментов не последовало, хотя я, кажется, довольно элегантно прикрыл под заискиванием свою трусость. Краснея, я осознал, что единственное наказание здесь – это сожаление о том, что ты сам не захотел помочь себе.

Тема самоубийства никогда не уходила далеко от этой комнаты. Она нависала над присутствующими, как мост Хамбер над городом, тем более что между самоубийством и мостом прослеживалась отчетливая связь. В таком мрачном месте, как Халл, мост – ужасное искушение. Один парень из группы рассказал, что он сумел пережить выходные, только поделившись своими намерениями с группой местных парней, пивших пиво на улице, – они позволили ему выговориться. Я еще глубже спрятался в свою раковину. Сценарии самоубийства годами возникали перед моим внутренним взором. Конечно, внешне я был в полном порядке. Если не считать срывов, пьянства и всепоглощающего страха перед другими людьми. Начав разбирать по кирпичикам понятие мужественности в статьях для своего сайта The Book of Man, более всего я преуспел в разборе на составляющие себя самого.

Но и это являлось лишь частью правды. Здесь я оказался не случайно. Я должен был высказаться о том, что всегда скрывал.

Снова подошла моя очередь, и мне предстояло ответить на бодрящий последний вопрос: «Куда ты всегда хотел съездить?». Я задрожал, уже готовый проигнорировать вопрос и вместо ответа выпалить наконец *то самое*. Меня захватила очередная волна эмоций, на гребне которой неслась откровенность. Но годы, проведенные в защитном мужском скафандре, помогли мне: я сказал что-то о Centre Parcs⁸ и передал мяч дальше.

Фасилитатор объявил об окончании сессии и, участливо глядя на меня, упомянул о возможности встретиться дополнительно и поиграть в футбол. Конечно, как ни старался, я не сумел спрятать неловкость. Несмотря на то что я почти ничего не раскрыл, обнажился я достаточно. И как только дверь отворилась, я выскочил на улицу и поспешил прочь.

На обратном пути я выбрал дорогу, с которой не открывался вид на мост.

Восемьдесят восемь мужчин каждую неделю кончают жизнь самоубийством в Соединенном Королевстве. А сколько вокруг тех, которые испытывают потребность высказаться, но не реализуют ее?

Согласно опросу, проведенному благотворительной организацией Movember, занимающейся мужским здоровьем, 30 % мужчин в Великобритании стесняются говорить со своими партнерами о собственных психологических проблемах, при этом 60 % хотели бы помогать партнерам с их проблемами. Что, если не эта абсурдная статистика, способно более наглядно продемонстрировать ситуацию, сложившуюся в современном мире мужчин? Они готовы быть жилеткой, в которую можно поплакать, но не желают плакать сами. Мужчины понимают: надо что-то менять, но никто не решается стать первым, и потому мы продолжаем участвовать в этом глупом тайном сговоре, оберегая от чужих глаз свои общие страдания.

Я без энтузиазма принимал помощь, пытаюсь справиться с депрессией, – снотворное, прописанное равнодушным врачом, пару консультаций психолога в университете. Я смирился с этой проблемой, публично диагностировав у себя «синдром северного напряжения»⁹, тем самым оправдывая в глазах окружающих собственную, порой пугающую, молчаливость. Честно говоря, я не понимал, почему у меня регулярно случаются нервные срывы со слезами, откуда в моей голове появляется черный туман и почему я боюсь разговаривать с людьми. Задумываясь об этом, я не находил ни одной достойной причины. Я воспринимал все эти изощренные попытки просто как свой способ жить, как часть самого себя. Придурка с севера. На работе я прикрывался более-менее располагающим фасадом и старался не заглядывать внутрь. Другие знакомые мне мужчины, скорее всего, делали то же самое.

То, что впоследствии назвали кризисом психического здоровья, сказалось не только на мужчинах, но именно для них этот кризис стал важным прорывом, той ниточкой, потянув за

⁸ Centre Parcs Europe – европейская компания, занимающаяся организацией отдыха на природе. *Прим. пер.*

⁹ Синдром северного (полярного) напряжения – особое состояние организма, при котором нарушаются различные процессы, происходящие на клеточном уровне. Среди его симптомов – утомляемость, «полярная» одышка, нарушение сна, астения. *Прим. ред.*

которую можно распутать клубок мужественности. Ведь все формы психических недугов – будь то депрессия, тревожность или пищевые расстройства – несовместимы со стереотипами, навязываемыми мужчине обществом. Идеал мужественности – это сила, стоицизм, самоконтроль. Мужчинам не то чтобы неудобно выражать чувства, отличные от гнева, – это против их природы. И наблюдать за этим страшно. Если женщина в офисе сорвется, другие женщины поспешат к ней на помощь. Если в том же офисе заплачет мужчина, другие мужчины отойдут подальше, стараясь не смеяться.

Распутывать этот клубок маскулинности важно для того, чтобы эффективно решать проблемы психического здоровья: снимая обычные маски, мы обнажаем уязвимость, за которой таится искренность. Забота о психическом здоровье позволяет прийти к пониманию того, что именно делает нас теми, кем мы являемся. В свою очередь серьезный самоанализ помогает сформировать основательный подход к решению психических проблем, часто вырастающих из множества сложностей, с которыми не справиться, просто закидывая их таблетками.

По пути из города я проехал мимо района, где падали во время войны бомбы Люфтваффе. Удивительно, сколько осталось на земле таких «шрамов», не дающих человечеству забывать о старых ранах. Да, это закаленное трудностями место кажется наиболее подходящим для того, чтобы говорить о мужском психическом здоровье.

Склонность мужчин подавлять эмоции общество считает скорее достоинством, необходимым для выживания как в условиях войны, так и под гнетом трудностей обычной жизни. Однако, как и в случае с другими аспектами мужественности, хорошие качества нередко приводят к плохим результатам. Например, серьезная жизненная травма может остаться неосознанной, а потому непрожитой. Даже когда сложности, разъедающие вас изнутри, вполне преодолимы – будь то ваша кажущаяся другим неадекватность, ненависть к телу, в котором вы рождены, или карьерный путь, выглядящий беспорядочным, – каждое подавленное в связи с ними беспокойство добавляет вам страданий.

Мужская депрессия часто воспринимается как должное, как Мужской Способ Бытия. Мы просто такие – бесчувственные мерзавцы. После Первой мировой войны психиатры были удивлены, обнаружив психические травмы у солдат, которых считали нестигаемыми воинами. Различные психические симптомы, возникшие у этих молодых мужчин, побывавших в аду боев, они в конце концов объединили под сдержанным термином «контузия». Такое отношение трудно поколебать даже сегодня, и это объяснимо: ведь всего пару поколений назад «быть мужчиной» означало надеть форму и сапоги и идти бить нацистов. Подобные установки не только существуют до сих пор, но и идеализируются как стандартный мужской *modus operandi*, который нужно внушать с детства.

И в наши дни периодически раздаются голоса, утверждающие, что мужчины скучают без войны. Даже Грейсон Перри рассуждает в своей книге о службе в армии как о способе дать молодежи какое-то направление в жизни. Удивительно: в нашу цифровую эпоху, когда звучит все больше разных мнений, а развенчание традиционных гендерных ролей выбивает у мужчин почву из-под ног, обе прошедшие войны все еще тяготеют над общественными представлениями. В Англии и пяти минут невозможно прожить, не наткнувшись на один из набивших оскомину лозунгов – о звездном часе, о духе Дункерка или о том, как важно «сохранять спокойствие и продолжать действовать»¹⁰. В мужской среде до сих пор остается неизменно почитаемым образ военного человека, благородного воина. И в то время как храбрость солдат

¹⁰ Отсылка к знаковой речи Уинстона Черчилля «Их звездный час» (*англ.* Their Finest Hour), произнесенной им 18 июня 1940 года перед палатой общин, после вступления Великобритании во Вторую мировую войну. Проявить дух Дункерка (*англ.* to show the Dunkirk spirit) – значит обнаружить непоколебимое мужество в трудных обстоятельствах. «Сохраняйте спокойствие и продолжайте действовать» (*англ.* Keep Calm and Carry On) – фраза с английского агитационного плаката, появившегося в 1939 году в начале Второй мировой войны. *Прим. ред.*

минувших лет справедливо превозносится, идеал героя-воина затмевает современного реального мужчину, воюющего на своем поле боя – с собственными страхами, печалью и паникой.

После Первой мировой войны племянник Зигмунда Фрейда, Эдвард Бернейс, прозванный «отцом пиара» и «мастером манипуляций», объединил некоторые психоаналитические открытия своего дяди с технологиями военной пропаганды и применил все это к маркетингу; например, одним из крупнейших его достижений в 1920-х годах стало приучение женщин к курению (акция «Факелы свободы»). Как показано в документальном фильме Адама Кёртиса «Век эгоизма», Бернейс произвел революцию в продажах, используя бессознательные желания полов или просто объяснив людям, чего они в действительности хотят. В период восстановления экономики после Второй мировой войны взрывной рост потребительского рынка был обусловлен новой мечтой об индивидуальной реализации. Мужчинам надлежало сохранять верность идеалам воина, запомнившимся со времен войны, и поддерживать образ героя, бющегося теперь за деньги и власть. Мужчины принадлежали работе, а не дому, и прославлялись за профессионализм, а не эмоциональность. Все это повлияло на формирование в обществе представлений о том, какими качествами должен обладать настоящий мужчина и как ему их обрести. Мужественность, основанную на военном нарративе, маркетологи подхватили и разместили на рекламных щитах. С тех пор мало что изменилось. Как следствие, мужчины сегодня смотрят назад, на то, какими они были в прошлом, а не в будущее – на то, какими они могли бы стать.

Сколь удушающим в двадцатом веке оказалось давление стереотипов, мы видим по количеству мужчин, находящих способы вести себя иначе и думающих о своем психическом здоровье. Еще десять лет назад Клуб Энди просто не мог бы существовать. Все меняется, должно меняться. Мужчины стали малопродуктивными – вопреки, а точнее, благодаря – бесконечным разговорам о том, какими они должны быть.

* * *

Неделю спустя я снова оказался в Лондоне, испытывая ту же самую отчужденность, в которой ранее обвинял атмосферу Халла; я отрицал очевидное: возможно, проблема была не в месте, а во мне. Я ворчал на Лондон, называя его реликтом империализма и пыльным фасадом, за которым скрывается арена для разборок международных капиталистических гиен. Великие люди, говорил я себе, способны достичь здесь великих целей, только ведя непрерывную борьбу за каждую крупницу истины в куче лжи и обмана.

«Восстание против вымирания»¹¹ заблокировало движение общественного транспорта, так что мне пришлось идти пешком от Сити до Восточного Лондона сквозь удушливую атмосферу мужественности: на улицах было полно похожих на меня мужчин – опустив головы, они косили глазами по сторонам, осматривая местность.

В этой части города, в районе Банка Англии, степень ассимиляции демонстрирует костюм, в наше время дополненный татуировками во всю руку и экстравагантной бородкой: когда-то атрибутами антиэлитарного криминального радикализма, а теперь – знаками «аутентичности», намекающими на свободную диссидентскую душу, готовую отправиться в путь на стареньком мотоцикле, как только на карточку капнет квартальная премия. На Олд-стрит доминировала эстетика американской рабочей одежды; в этом стиле был одет и я: подвернутые джинсы, тяжелые ботинки и клетчатая рубашка – упрощенная форма мужественности,

¹¹ «Восстание против вымирания» (англ. Extinction Rebellion) – основанное в Великобритании в 2018 году социально-политическое движение. Используя методы ненасильственной борьбы, выступает против климатических изменений, потери биоразнообразия и риска социально-экологического коллапса. *Прим. пер.*

заимствованная британским средним классом у рабочих с нефтяных вышек Техаса. «Примите меня!» – кричал я всем своим нарочито повседневным видом.

Одежда старательно скрывает многое, но нас выдают усталые глаза. Приглядитесь внимательнее к мужчинам, одиноко обедающим на скамейке в парке (в руках – кофейные стаканчики, в сумке для ноутбука – спортивная форма), и вы увидите не отпускающую их тревогу. Депрессия может парализовать вас, но главный ее трюк – позволить вам вести обычную жизнь, несмотря на панический вихрь, разрушающий изнутри. Пусть вполтину медленнее, но вы продолжаете функционировать.

Состояние паники в целом привычно для мужчины – либо может стать таковым в любой момент. Движение [#MeToo](#)¹², прогремевшее в 2017 году, произвело в культуре мощный сдвиг. Выражение «токсичная маскулинность», словно пугающий обезьянолюдей черный монолит, провозглашало новую эру. Дебаты вокруг точного значения этого термина лишь отвлекали; смысл же был в том, что традиционная мужественность признавалась недоразвитой.

Ведь мужское сексуальное поведение формировалось в рамках врожденной привилегии на вседозволенность, способствующей процветанию хищников.

Этот гнев можно понять, учитывая историю угнетения тех людей, которым не повезло родиться мужчинами. Тем не менее стоило бы помочь мужчинам (по крайней мере тем, кто не бросается на прохожих, яростно мастурбируя) проанализировать себя и приспособиться. Ибо, как бы странно это ни выглядело, они тоже могут оказаться жертвами системы, загнанными в тесные рамки образа Стандартного Мужчины, который, как мы увидим позже, пропитан древними социальными, религиозными и культурными представлениями о взаимоотношениях полов.

Если мужчины видят проблему в собственной мужественности и одновременно (под влиянием социальной рекламы) сомневаются в себе и стремятся к самопознанию, то потенциальное освобождение для всех находится в пределах досягаемости. Но оно еще только близится. Вообще, люди склонны считать сложности со здоровьем частным делом, а не результатом сплетения семейных, социальных и культурных затруднений. Однако мужчинам пора осознать: проблемы психического здоровья – это не их «вина», не знак их личного поражения, а естественное следствие попыток общества научить их быть менее человечными. Согласитесь, это горькая ирония: обычное человеческое существо лишают человечности.

Я прибыл к месту своего назначения и мгновенно окунулся в реальный мир, тревожно ожидая контактов с другими людьми. Бар в отеле был настолько неудобный, что это даже придавало ему своеобразие. Я присел в обитый голубым бархатом уголок, над которым нависало огромное зеркало, позволяющее посмотреть на себя с точки зрения бога. Пока не лысею, но седина уже вовсю веселится, приглашая новых друзей присоединиться к этому буйству тревоги на моей голове. Кавалер Джонни Бенджамин опаздывал, давая мне возможность потупить в телефон без чувства вины. Я открыл ленту хештега [#masculinity](#):

«Мужественность заставляет ее промокнуть».

«Мужественность не токсична, токсичны мужчины, ей не обладающие».

«Найди свою ЖЕНЩИНУ, которая будет слушать тебя, учиться у тебя, радоваться твоим победам, поддерживать твои взгляды и любить тебя вечно».

«Если ты считаешь, что тягать гири опасно, попробуй стать слабым. Слабость по-настоящему опасна».

«Все, что вам нужно, – это красивая фальшивая улыбка, позволяющая спрятать раненую душу, и никто не заметит, насколько вам плохо на самом деле» (Робин Уильямс).

¹² [#MeToo](#) – хештег, мгновенно разлетевшийся по социальным сетям в октябре 2017 года. Символ осуждения сексуального насилия и домогательств, ставший популярным после скандала и обвинений кинопродюсера Харви Вайнштейна. *Прим. ред.*

Каждый четвертый гражданин Великобритании в течение года испытывает какие-либо проблемы с психическим здоровьем. Эти недуги занимают второе место по объему нанесенного материального ущерба: 72 миллиона потерянных дней общей стоимостью 34,9 миллиарда фунтов стерлингов. Женщины чаще испытывают проблемы с психическим здоровьем, но при этом гибнут от самоубийств втрое реже мужчин. Согласно данным благотворительной организации CALM, занимающейся предотвращением суицида, это происходит потому, что мужчины реже обращаются за помощью, а в своих попытках свести счеты с жизнью действуют, как правило, более решительно, уверенно доводя дело до финала. Это показывает, что ожидания, возлагаемые на мужчин обществом, подталкивают их к крайностям в борьбе с собственными психическими демонами.

Джонни примчался, смущенный и извиняющийся, торопливо собираясь с мыслями для очередного интервью – погружения в самые мрачные моменты его жизни. Мир узнал о нем в 2008 году, после того как прохожий отговорил его бросаться с моста Ватерлоо и в средствах массовой информации начались поиски этого доброго самаритянина. Эта история, описанная Джонни в книге «Незнакомец на мосту» (The Stranger on the Bridge), положила начало более широкому освещению проблем мужского психического здоровья и развитию сервисов, помогающих мужчинам в этой борьбе.

– Образование и здравоохранение ориентированы на то, чтобы реагировать на психические срывы, – говорит Джонни, – вместо того чтобы предотвращать их. Длина очередей ужасает, с момента диагностики до начала лечения в среднем проходит десять лет. Это позорно и особенно тяжело для мужчин и мальчиков. Притом что мужчины чаще убивают себя, количество отказов им в психиатрической помощи огромно. Даже если им удастся дойти до врача, медицина просто не умеет работать с ними.

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.