

джастин  
бальдони

# НОВАЯ МУЖЕС ТВЕНН ОСТЬ

перевод  
глеба  
тржемецкого

откровенный  
разговор о силе  
и уязвимости,  
сексе и браке,  
работе и жизни

18+

МИСО

**Джастин Бальдони**  
**Новая мужественность.**  
**Откровенный разговор о**  
**силе и уязвимости, сексе**  
**и браке, работе и жизни**  
Серия «БЫТЬ мужчиной»  
Серия «МИФ Психология»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68482574](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68482574)*

*Джастин Бальдони. Новая мужественность. Откровенный разговор о силе и уязвимости, сексе и браке, работе и жизни: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023  
ISBN 9785001953562*

### **Аннотация**

**Важная книга про токсичную мужественность и переосмысление понятия «настоящий мужчина». От популярного спикера TED и режиссера «В метре друг от друга».**

Захватывающее исследование новой мужественности от голливудского актера, режиссера и популярного спикера TED Джастина Бальдони. Откровенно и остроумно он освещает

сложные, иногда неудобные темы, включая силу и уязвимость, буллинг и нелюбовь к себе, работу и личную жизнь, отношения, брак и отцовство.

Опираясь на личный опыт, Джастин предлагает выйти за рамки привычных сценариев и ролей. Он призывает мужчин быть достаточно храбрыми, чтобы признать свою уязвимость, достаточно сильными, чтобы признать свою чувствительность, достаточно уверенными в себе, чтобы уважать других. Он призывает заглянуть внутрь себя, чтобы переосмыслить свое понимание мужественности и человечности.

### **От автора**

Мужчины сталкиваются с серьезными трудностями, и о них говорится недостаточно: диапазон широк – от наркотических зависимостей, порнографии и алкоголя до депрессии и самоубийств. Есть и другие проблемы, которые мужчины и создают (намного чаще, чем женщины): от бытового насилия до сексуальных домогательств и изнасилований, а когда мы говорим о белых мужчинах, то это, в частности, шутинг и серийные убийства.

Будда говорил, что тысячу свечей можно зажечь от одной. И если эта книга сумеет зажечь хотя бы одну свечу, то я с трудом могу вообразить те тысячи жизней, которые мы, все вместе, способны затронуть, а иногда даже спасти по мере осознания, что глубоко внутри все мы самодостаточны – такие, какие мы есть.

# Содержание

Предисловие	7
Вступление	16
Глава первая. Достаточно смелый. Как это на самом деле – быть смелым?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# Джастин Бальдони

## Новая мужественность.

### Откровенный разговор о силе и уязвимости, сексе и браке, работе и жизни

Original title:

**Man enough. undefining My Masculinity**

*На русском языке публикуется впервые*

*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 © 2021 by Justin Baldoni. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

# Предисловие

Начав более открыто рассказывать публике о своих поисках в мире маскулинности, я часто использовал выражение «переосмысление мужественности». Так я хотел вовлечь людей в диалог о том, как мы могли бы расширить понятие мужественности, включив в него себя и свои особенности. В основе этого лежала глубокая потребность знать, что я причастен, что я не один и мне разрешено быть таким, какой я есть, – целеустремленным, чувствительным, стойким, амбициозным, импульсивным, упрямым, эмоциональным, склонным к ошибкам, – и при этом сохранять принадлежность к мужскому полу.

Все, что мы обычно слышим о жизни мужчины, задает рамку – понятие «мужественность», – и желание поместиться в нее заставляло меня бороться с самим собой. Я вынужден был не только заглушать свои чувства, но и отделять себя от них. Я вынужден был не только игнорировать свои уязвимость и стыд, но и насмехаться над ними. Я вынужден был носить не только маску, но и полный защитный костюм, чтобы оградить себя от внешних атак. И в конце концов, научившись ориентироваться на поле боя и уворачиваться от врагов, я понял: этот защитный костюм не спасает меня от атак изнутри, и переосмысление мужественности лишь увеличивает пространство между мной и моей спасительной оболочкой.

кой – но не помогает избавиться от нее.

Я хочу снять защиту.

Я не желаю переосмыслять мужественность.

Я мечтаю о той мужественности, которая не загоняет меня в рамки.

Я был бы рад сказать, что мое путешествие проходило весело. Но нет. Правда, никогда прежде я не писал книг, и, судя по рассказам других, никто не воспринимает это занятие как веселое. В действительности все совсем наоборот – в странном, но хорошем смысле. Как будто вы съели три куса шоколадного торта и теперь у вас болит живот, но в то же время вы довольны – ведь это был шоколадный торт. В некотором роде я нахожу этот процесс терапевтическим и при этом считаю его необычным, беспорядочным и дискомфортным. Я обнаружил у себя травмы, о которых не подозревал и из-за которых, соответственно, не переживал. Я боролся с причинами, толкавшими меня на создание этой книги, и, честно говоря, сомневался в том, должен ли вообще писать ее.

Шли дни, месяцы, годы, и я снова и снова возвращался к тексту, переписывал, обновлял изложенные взгляды и суждения по мере того, как они менялись со временем. Думаю, именно поэтому дело оказалось для меня столь сложным и трудоемким: как я могу написать книгу о своем опыте и взглядах на мужественность, если они трансформируются каждый день?

В индустрии развлечений часто шутят, что работа над

фильмом никогда не заканчивается, просто в какой-то момент картина выходит на экран. А что с книгами? Как другие авторы делают это? Напечатанные слова вечны. Я не сумею взять их назад, если мои мнения или взгляды опять поменяются. Если мое мышление эволюционирует, если я узнаю или прочту что-то, что перевернет мой взгляд на жизнь или поставит под вопрос мое понимание каких-то вещей, я не смогу просто вернуться и обновить написанное: текст, который уже живет и дышит, станет почти очеловеченной частью моей жизни, словно ребенок. И я научился жить с осознанием: пускай конкретно эту книгу я закончу, однако мое обучение и рост продолжатся. И будут длиться, пока я дышу.

Это не мемуары, а, скорее, самоисследование с попыткой выразить мою точку зрения; в нем я часто обращаюсь к неприятным (как минимум, для меня) историям о том, что это значит – быть мужчиной и что это могло бы значить, если бы мы посмотрели на мужественность с другого ракурса. Все это очень личное, и потому мне пришлось избавиться от зависимой части себя, желающей, чтобы все любили меня, принимали, называли каждое мое высказывание «важным», «интересным» и прочими ободряющими словами, которые влетают в одно ухо и тут же вылетают из другого, ибо сколько бы мне ни аплодировали, я все равно не верю этому. Однако я легко верю другим отзывам – негативным, злобным, подтверждающим мои подозрения в том, что мне вообще не стоит писать книгу. Тем, которые заставляют меня задавать

себе вопрос: «Что я действительно способен предложить людям?»»

Благодаря психотерапии я понял: я подвергаю сомнению свою ценность, потому что сомневаюсь в истинности одного утверждения – убеждения, которое почему-то удерживалось, формировалось, внушалось мне и укреплялось во мне в процессе ежедневных социальных взаимодействий, сколько я себя помню. Это убеждение в том, что где-то глубоко внутри я – в роли мужчины, друга, сына, отца, брата, мужа, предпринимателя, спортсмена, кого угодно... – не полноценный.

ПОЛНОЦЕННЫЙ.

ПОЛНОЦЕННЫЙ.

ПОЛНОЦЕННЫЙ.

Достаточно ли полноценный? Насколько? Как понять, что уже вполне достаточно? Кто вообще это решает? По каким стандартам я должен оценивать себя?

Иногда я хочу, чтобы мы – хотя бы на один день – стали честными друг перед другом. На один день. Говорили бы, что думаем, и думали бы ровно то, что высказываем. Раскрыли бы свои самые оберегаемые, сокровенные мечты и страхи. Эдакий день уязвимости, открытости, подлинной свободы. День, когда мы являлись бы самими собой, такими, какие мы есть на самом деле, – прекрасными, сложными, заблудившимися и совершенно несовершенными, – и наблюдали бы за тем, как наши наиболее слабые стороны превращаются

в сильные. День, в который не только обычные люди, но и политические лидеры и все нации предприняли бы то же самое. И мы разом осознали бы, что понятия не имеем, какого черта делаем здесь; но если мы каким-то образом поймем это, нам придется опереться друг на друга, чтобы все-таки совершить необходимое. Сейчас, скорее всего, эта фантазия не станет реальностью, но это не значит, что мы не можем смоделировать ее, попробовать воплотить на практике и, как это происходит с любым социальным навыком, начать распространять ее в обществе, передавая будущим поколениям, хотя пока и не довели ее до совершенства.

«Совершенство». Не думаю, что когда-либо мне нравилось это слово. «Несовершенство» – вот что нравится мне сейчас. Есть в нем нечто такое, что всегда притягивало меня, с чем я постоянно чувствовал связь. По иронии судьбы именно это слово я часто использую, описывая цель большей части своих работ. Будь то прием, к которому я прибегаю при съемке своего фильма, или неряшливость в обращении с соцсетями, – везде есть что-то, связанное с несовершенством, недавно ставшим моей целью. Может быть, причина в том, что я долго ощущал свою неполноценность, и возведение несовершенства в цель – отличный способ справиться с этим и принять собственное несовершенство. Или, возможно, я понял: подлинное совершенство недостижимо; и веруя в Бога, в высшую силу, во Вселенную, я поверил и в то, что совершенство (как это ни иронично) живет в несовер-

шенстве. Однажды, после ночного разговора с женой Эмили, меня осенило: то, к чему я стремился всегда, было рядом с самого начала, мне требовалось лишь присмотреться к этому чертову слову, увидеть «совершенство» *внутри* «несовершенства»<sup>1</sup>. Мое несовершенство – то самое, что делает меня совершенным. Я совершенен. Слово само говорило мне об этом. И если наше несовершенство вызывает у нас ощущение недостаточности, отсутствия чего-то важного – в работе, дружбе, любовных отношениях, – то, вероятно, пора переосмыслить само понятие «достаточности».

Мы нуждаемся в этом. Мы должны сделать это, потому что:

*достаточно – значит достаточно.*

Почему же сейчас? Почему книга? Ну, потому что мне *нужна* эта книга. Очень. Она требовалась мне, десятилетнему мальчику, которому впервые показали порно – задолго до того, как его тело и ум стали готовы к подобному; это, скорее всего, создало в его мозге новые нейронные связи, ошибочно соединившие образы обнаженных женщин со счастьем и ложным чувством собственной значимости. Подобные образы позже он станет использовать, чтобы заполнить пустоты в своей жизни – пустоты, которые заполнялись стыдом в те моменты, когда он, не будучи возбужден, обращался к порно. Эта книга требовалась мне, восемнадцатилетнему пер-

---

<sup>1</sup> Автор прибегает здесь к игре слов: *i'm perfect* – англ. «я совершенный» похоже на *imperfect* – англ. «несовершенный». *Прим. ред.*

вокурснику колледжа, который стремился подтвердить собственную мужественность, заводя романы со всеми готовыми на это девушками, без малейшей мысли об их чувствах и привязанностях. И мне, двадцатилетнему, не знавшему, как признаться в том, что эмоционально не готов к первому сексуальному опыту. И двадцатипятилетнему – мужчине с разбитым сердцем, оказавшемуся в финансовой яме, который, даже если бы имел деньги на еду в первый месяц после разрыва, не стал бы есть из-за осознания, что ему изменили. Эта книга требовалась и двадцатидевятилетнему мне, наконец нашедшему любовь всей своей жизни, – тому, кто организовал самое навороченное в мире предложение о женитьбе, а после испытал предсвадебный мандраж, испугавшись того, как, по мнению общества, человека меняет брак. И тридцатидвухлетнему мне – который готовился стать отцом дочери, не имея ни малейшего представления о том, что делать и как вырастить ее, и внезапно понял: несмотря на веру в равенство, он не научился относиться к женщинам с тем уважением, которого они заслуживают (как члены общества и как партнеры в семье). Требуется она и тридцатишестилетнему мне, который печатает эти слова прямо сейчас, – теперь еще и отцу сына, страстно желающему воспитать не просто достойного мужчину, а хорошего человека. Эта книга требуется мне как сыну двух любящих родителей, который, несмотря на привязанность и любовь к ним, до сих пор испытывает в их присутствии тревогу и раздражение, принесенные из

детства, хотя и понимает: он будет жалеть о каждой упущенной минуте общения с ними, когда их не станет. В каждый год моей жизни мне требуется эта книга. И кроме того, я нуждаюсь в ней, чтобы излечиться от последствий взросления, когда другие мальчики впервые объяснили мне – нет, хуже – заставили меня соблюдать правила мужского поведения и дали мне первый сценарий; в нем объяснялось, что такое хорошо и что такое плохо, и он содержал постулаты, которые следовало соблюдать, чтобы стать мужчиной. Со временем эти предписания наслаивались одно на другое, образуя броню, которую я носил десятилетиями. Это защита, о которой я даже не подозревал и потому не имел никакой возможности снять ее. Защита, которую я и сегодня продолжаю носить и до сих пор пытаюсь снять, даже когда пишу эти самые строки.

Итак, пока одна часть меня сомневается в собственной ценности и в том, что я и правда могу что-то добавить к этой тонкой, разобщающей и малопонятной теме, другая собирается попробовать, отбросив сомнения первой. Я должен попытаться ради собственной истории и ради детей, которым желаю во всем стать лучше меня – более сочувствующими, эмпатичными людьми с развитым эмоциональным интеллектом; людьми, которые осознают свою ценность, не стесняются признаваться в уязвимости и страхах и знают, что, поступая таким образом, они покидают темные подвалы своих сердец, где стыд разрастается подобно плесени.

Моя семья заслуживает всего лучшего, что есть во мне, и все же они недополучают этого – в те моменты, когда я веду борьбу с собственной маскулинностью. И это – еще один повод постараться.

Я должен стараться ради общества, ради всей нашей культуры, ради всего мира. Мужчины сталкиваются с серьезными трудностями, и о них говорится недостаточно: диапазон широк – начиная с зависимостей от опиатов, порнографии и алкоголя, заканчивая депрессиями и самоубийствами. Есть и другие проблемы, которые мужчины и создают (намного чаще, чем женщины): от бытового насилия до сексуальных притязаний и изнасилований, а когда мы говорим о белых мужчинах, то это, в частности, массовые расстрелы и серийные убийства.

Эта книга – часть моих усилий. И если мое путешествие, мои открытия и следующее за ними понимание, льющееся из моего сердца прямо на эти страницы, окажется полезным для вас, мой новый друг и читатель, возможно, оно разойдется от нас, словно круги по воде, и исцелит, и раскроет глаза нашим семьям, сообществам и – кто знает? – может быть, всему миру. Будда говорил, что тысячу свечей можно зажечь от одной. И если эта книга сумеет зажечь хотя бы одну свечу, то я с трудом могу вообразить те тысячи жизней, которые мы, все вместе, способны затронуть, а иногда даже спасти по мере осознания, что глубоко внутри все мы самодостаточны – такие, какие мы есть.

# Вступление

Я не уверен, что в этой книге содержится что-то действительно революционное. Или уникальное. Давайте будем реалистами. Все, что здесь есть, – это беспорядочное, дилетантское исследование мужественности, написанное человеком, находящимся в точке пересечения власти и привилегий, который в более ранний исторический период, скорее всего, не стал бы так подставляться, ибо в этом не было никакого смысла. Зачем ломать рамки системы, которая приносила мне пользу на протяжении всей моей жизни? Отчасти потому, что я знаю: это правильно. Отчасти потому, что чувствую глубокую ответственность. Отчасти потому, что я отец и верю: в детях – наша надежда, и они заслуживают лучшего будущего. А отчасти потому, что я застрял в матрице и очень, очень, очень хочу вырваться.

Эта книга – о моей борьбе с необходимостью быть достаточно хорошим и, в частности, о трактовке мужественности и мужского поведения, которые базируются на этой необходимости быть достаточно хорошим в чем угодно. Для многих мужчин – и для меня – это означает, что нужно быть достаточно хорошим во всех традиционных проявлениях альфа-самца: сильным, смелым, властным, хитрым, успешным, к тому же примерным семьянином. Я не говорю, что это плохо или что нам не следует стремиться к подобному. Моя кни-

га не об этом. Роль достаточно хорошего отца или мужа – прекрасна, но понятие «хороший» субъективно, а потому нам пора перестать подтверждать свою «хорошесть» и просто жить своей жизнью, наслаждаться собой и радоваться каждому дню, не отравляя существование другим.

Давайте сразу определимся: я гетеросексуал. И цисгендер. И белый. Описывая в этой книге опыт других мужчин, я все равно базируюсь на собственном и потому излагаю все с той точки зрения, с которой вырос. Упоминая на этих страницах «мужчину» (или любой другой гендер), я подразумеваю каждого, кто определяет себя как мужчину, а когда я говорю «мы», то включаю в эту группу и себя. Эта книга не курс гендерной теории, и одновременно она не основывается на бинарном понимании гендера. Но что, возможно, наиболее важно – эта книга ни в коем случае НЕ атакует мужественность или мужчин. Я верю, что мужчины – хорошие: внутри, в самой своей сути. Именно ВЫ – хороший. И в традиционном определении маскулинности есть тысячи аспектов, с которыми я связываю себя и за которые благодарен. Мне нравится быть мужчиной, и я совершенно не стыжусь этого. И не извиняюсь за то, что я мужчина. Но это не значит, что я стану извиняться, если моя интерпретация мужественности ранит кого-то рядом со мной. Позитивные аспекты, связанные с мужественностью, – такие как ответственность, искренность, честность, доверчивость, верность, а также участие в жизни семьи в роли отца и мужа, и даже

совсем простые, вроде силы и ума, – прекрасны, и я хочу, чтобы они присутствовали в моей жизни. Но я верю, что эти черты важны для любого человека; каждому следовало бы тренировать их в себе, они не уникальны лишь для мужчин. Они универсальны. Главное не сами эти черты. Главное – интонация, голос внутри нас, говорящий, что мы недостаточно хороши в чем-то. Поверьте: достаточно быть достаточным. И хватит уже об этом.

Считайте меня наивным, но я убежден: люди хороши по своей природе. И именно с этого глубоко укоренившегося, основополагающего утверждения начинаются (и им же заканчиваются) мое путешествие и моя книга. Я не настаиваю ни на какой особенной повестке или системе верований. Как независимый избиратель, я не поддерживаю ни одну политическую идеологию; конечно, я участвую в выборах и голосую, но никогда публично не заявляю о том, за кого отдаю голос. По жизни я стараюсь проявлять сочувствие и сострадание к тем, кто не согласен со мной, а также к тем, с кем не согласен я сам. И если я использую слова, которые неприятны вам либо заставляют вас думать, будто я навязываю вам какую-то политическую программу, я прошу: продолжайте читать, и вы убедитесь, что это не так. Мое стремление быть честным и отказ от участия в политике во многом проистекают из моих религиозных убеждений.

Сделаю короткое уточнение: религия, которую я практикую и на постулаты которой буду иногда ссылаться в этой

книге (так как они нередко определяют мой жизненный выбор), – это вера бахаи. Если вам неприятны религиозные темы и некомфортно читать книгу, написанную приверженцем определенных религиозных взглядов, просто представьте, что приводимые мной цитаты и аналогии исходят из абстрактной «вселенной», из речей политических активистов, которых вы поддерживаете, или из писаний вашей религии. Делясь своими религиозными взглядами и личными историями, я не собираюсь обращать вас в свою веру, однако я пишу, опираясь на собственные знания, на то, что ведет меня по жизни и помогает принимать решения, а для меня вера находится в центре всего. Бахаи в целом верят в единство всех религий и в необходимость борьбы с любыми предрассудками. Также мы верим в единство человечества и в то, что каждая душа на Земле создана благородной и имеет собственные отношения с Богом. Как я уже сказал, эта книга не о религии; более того, многие из моих соратников по вере способны счесть ее содержимое неправильным и неприятным. И я отвечу на это: хорошо! Один из фундаментальных догматов бахаи – независимый поиск истины. Каждый из нас должен сам найти, что истинно для него, а не следовать слепо какому-либо учению, не утруждая себя его изучением. Если у веры есть цель, то я убежден: она состоит в том, чтобы объединить человечество; и наша миссия как людей (если мы принимаем ее) – служить и создавать единство везде, где это возможно.

Наверное, один из моих любимых аспектов бахаизма – практика безусловной любви и неосуждения, борьба за гендерное равенство и расовую справедливость. Я как бахаи обязан быть «защитником угнетенных» (какую бы форму угнетение ни принимало) и не должен пытаться обратить кого-то в свою веру, так как любовь и милосердие Божье намного превосходят возможности моего ограниченного рептильного мозга. И даже если я не поддерживаю конкретные убеждения или чью-то идеологию, мой долг как человека – любить и защищать любого, с кем обращаются несправедливо. Все это связано с политической системой нашей страны, но я гарантирую, что моя книга не очередной «левацкий» манифест; все, что я хочу описать, – это мои убеждения и мой собственный мужской опыт. Для нас сейчас самое важное (я уверен в этом) – найти способ остановить «разобщение» среди друзей, членов семей и соседей, вызванное различиями в идеологии и жизненных предпочтениях, а также, напротив, найти общую почву для сочувствия, уважения и любви. А поскольку речь идет о мужественности – основном предмете этой книги, – нам следует отделить ее тайну от политической повестки, чтобы сосредоточиться на тонкой работе над собой и совершить необходимые шаги к исцелению, создавая тем самым пространство для общения. Жертвы нездоровой маскулинности (а такая нередко встречается в нашей, мужской среде) – это не только наши друзья, жены, подруги и партнеры по жизни, но и мы сами. Это я, это вы, это мужчи-

ны, с которыми мы общаемся каждый день, – страдающие, но никогда не признающие этого. Это сотни и тысячи хороших, работающих, добрых и любящих мужчин, ежегодно кончающих с собой из-за того, что их боль становится нестерпимой и они видят только один выход. Это миллионы других, страдающих от депрессии и не желающих или не имеющих возможности обратиться к психотерапевту. Это наши братья, соседи, коллеги и отцы, а для некоторых – и сыновья. Из желания остановить и предотвратить все эти ненужные страдания и боль я и пытаюсь написать эту книгу.

## ПОЧЕМУ Я?

Видите ли, мне в жизни повезло. Я вырос в среде привилегированного среднего класса, с любящими друг друга, своих детей, друзей и весь мир родителями. Конечно, они не были совершенны: несли в себе целый ворох сложных проблем и глубоких травм и не очень-то понимали, как исцелиться от них самостоятельно. Но у них была любовь. Всегда. Мне чертовски повезло, что и тогда, и сейчас я столь сильно любим. Однако, оглядываясь на свое детство с его избытком любви, я вспоминаю ощущение, будто мне чего-то не хватает, будто во мне чего-то недостаточно и я недотягиваю до планки.

Но это не следствие каких-то слов или действий моих родителей. Я никогда не чувствовал, что они видят во мне неудачника. Не проистекает это и из нашей религии: на

самом деле мы, как бахаи, верим в благородство каждого из нас. Оказывается, планка, до которой я недотягивал, – это невидимая, невозможно высокая и недостижимая отметка мужественности, расположенная на уровне «настоящего» мужчины. Недостаточно того, что я родился и считал себя мужчиной, что я ходил и говорил как мужчина, – мир показывал мне: я не достаю до планки и поэтому не являюсь мужчиной. Либо планка располагалась слишком высоко и потому я не мог достичь ее, либо критерии оценки были слишком узкими и я целиком в них не помещался.

Сколько себя помню, я был эмоциональным и чувствительным мальчиком, спрятанным внутри энергичного, полного тестостерона творческого торнадо, неспособного сидеть на месте и нуждающегося в постоянном действии. Занятия спортом служили мне медитацией и терапией. В подростковом возрасте я увлекся соревновательным спортом, но в то же время чувствовал, что будто бы не подхожу своим товарищам по команде. Меня травили, подначивали и одновременно чествовали, да и я участвовал в травле и подначивании других парней. Только что товарищи смеялись надо мной, называя «писюндонном» (прикольно, да?), и тут же обнимали, поздравляя за забитый победный гол или установленный рекорд в школьной эстафете «4 по 100». В один день старшие мальчишки ловили меня и привязывали к стойке футбольных ворот, на следующий день я сам мог привязать к ней кого-нибудь другого, более младшего. Я был дезориентиро-

ванным и конфликтным ребенком – в основном потому, что, как и многие мальчики-подростки, испытывал острую, давящую необходимость быть принятым, быть одним из парней. Так я научился принимать, отыгрывать, казаться классным и прятать свои эмоции, забывать о своих чувствах в попытке вписаться в рамки, поставленные задолго до того, как я и все мои друзья родились на свет. Я начал наращивать броню, а позже и стал забывать, что она на мне, – защита, которая, как я думал, поможет мне оставаться мужчиной в этом мире.

В следующие десять лет эта сложная и запутанная связь с собственной мужественностью проявлялась в испорченных отношениях, неправильных выборах, боли, внутренних конфликтах и огромном количестве потерянного времени, но, что наиболее важно, – в стыде. С чувства стыда и начался мой долгий извилистый путь от головы к собственному сердцу, путь от тесных условных рамок к внутреннему себе. Путь к превращению в полноценного мужчину. Полноценного человека. К тому, чтобы просто стать полноценным. Но, возможно, проблема состояла не в том, что я не был и не являюсь «полноценным», а в том, что «полноценность» – это миф, мираж, вечно ускользающий от прикосновения, вечно маячащий где-то на горизонте. Условие «если бы я...», входящее в концепцию «полноценности», многих из нас заманило в ловушку. Если бы я был сильнее, быстрее, умнее, богаче. Если бы мои бицепсы были на пару сантиметров толще, мой член – на пару сантиметров длиннее, мой мозг –

на 40 процентов умнее по результатам теста на IQ. Если бы у меня было больше денег, друзей, всего прочего. Если бы я сделал это, имел то или был вот эдаким, тогда я стал бы полноценным. Только так я достиг бы полноценности. Но этого никогда не происходит. И никогда не произойдет.

## **ПРИГЛАШЕНИЕ**

Если вы хотите изучить историю маскулинности и то, как мы оказались в нынешней ситуации, если вы желаете понять, как можете исправить свою жизнь или как вести себя, чтобы произвести впечатление, то вы выбрали не ту книгу. Это не научное исследование и не руководство по мотивации и самопомощи. Я не собираюсь рассказывать о том, как важно начинать свой день с победы над незаправленной постелью, хотя сам я люблю такие книги и всегда думал, что сам напишу что-нибудь в этом роде. Вместо книги о мотивации у меня получается книга-приглашение. Я делюсь своей историей в надежде, что она привлечет ваше внимание к вашей. Я задаю себе вопросы, рассчитывая, что ими зададимся коллективные «мы». Например: «Почему я сказал это?», «Почему я отреагировал так, когда услышал это от нее?», «Какого черта я бешусь?», «Поймут ли они когда-нибудь, что я полное дерьмо?», «Почему я несчастлив, хотя моя жизнь прекрасна?», «Почему я продолжаю настаивать, хотя она ответила “нет”?». И сотни других вопросов, которые я задавал себе на

протяжении тридцати шести лет. Я и сейчас задаю себе вопросы – чтобы глубже исследовать, учиться, открывать новое и прокладывать свой путь от головы к сердцу.

Если бы несколько лет назад мне сказали, что я буду писать такую книгу – с акцентом на маскулинность, – я посмеялся бы. Не над говорящим, а над своими перспективами. В конце концов, я и начал свое публичное и личное исследование маскулинности всего несколько лет назад. Ничего такого тем не менее не планируя. И потому меня до сих пор поражает факт, что в современном мире можно наткнуться на цель жизни, просто поменяв свою биографию в Instagram<sup>2</sup>. Вот вам короткая история того, как я дошел до этого. После рождения дочери Майи я оказался в плену множества мыслей, взглядов и вопросов – без возможности поделиться ими. И, как и многие до меня, обратился к соцсетям, используя их как публичный дневник. Но вместо того, чтобы постить симпатичные картинки и видео из своей жизни, я писал длинные фразы и слащавые поэтичные тексты о жизни и любви. Я рассказывал о своей жене и о том трепете, с которым к ней отношусь, о прозаических аспектах брака и о сложностях, с ним связанных, а также о надеждах и мечтах в отношении дочери.

Прошло немного времени, и разные (ориентированные на женскую аудиторию) средства массовой информации заме-

---

<sup>2</sup> <sup>◇</sup> Здесь и далее: название социальной сети, принадлежащей Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

тили мои посты и увидели во мне феминиста, борющегося за гендерное равенство. Фактически это произошло очень быстро, и даже я сам не успел понять, что делаю или собираюсь сделать. Поначалу я просто делился тем, что происходит в моем сердце, но вскоре понял: хотя мужчины и занимают в мире значимое место, обсуждение чувств и душевных переживаний – это явно та область, в которой мужское присутствие не помешало бы увеличить. Решив сделать ставку на это, я создал шоу Man Enough («Полноценный мужчина»), в котором вместе с несколькими друзьями обсуждал на камеру многие темы; подобного общения я прежде не встречал в мужской среде – и хотел бы иметь возможность стать его свидетелем, будучи совсем молодым. Начав публично задавать себе вопросы, я получил важный сигнал: меня пригласили на TED Talk. Но не просто на TED Talk – мне предложили поучаствовать в обсуждении мужественности в рамках TED Women. Приглашение это само по себе ни к чему меня не обязывало; скорее, оно напугало меня, и я даже хотел отказаться. Моя жена была беременна, мы ожидали рождения сына буквально за неделю до запланированного выступления, и я целыми днями пропадал на съемках сериала «Девственница Джейн». Моя первая реакция? Сказать «нет». Что я мог им предложить? Лучший вариант – отступить и освободить место для женщины, разве не так? Ведь эта конференция – о сильных женщинах, а я однозначно не она. Я хотел отказаться, потому что находился в начале своего путе-

шестивия, не в середине и не в конце, и не был готов делиться своими мыслями – я даже не знал, к каким мыслям в итоге приду! Тогда огромное количество людей возводили меня на своеобразный пьедестал, будто я обладал каким-то секретным рецептом, способным помочь мужчинам стать лучше и, как следствие, принести пользу женщинам. Но пьедестал этот был некомфортен для меня; если честно, я делал минимум возможного, однако даже это уже выделяло меня среди других мужчин. Я смущался: как я мог поддержать других мужчин, когда с трудом справлялся с собой? Более того, я знал: чем выше пьедестал, тем больше с него падать. Ненавижу пьедесталы.

Но действительная причина, по которой я хотел отказаться, была иной: я считал себя недостаточно хорошим для этого.

Не правда ли, знакомое чувство? Я провел лучшую часть своей жизни, все более сближаясь с этим другом – ощущением собственной неполноценности. Я хорошо знал его – как он проявляет себя и что говорит мне, всегда принося с собой стыд. И я начал понимать, чему он пытался меня научить. Страх, несоответствие и стыд были для меня особыми испытаниями; они приглашали меня присмотреться, приблизиться и попробовать найти комфорт в не располагающей к тому обстановке.

Но в чем состояло бы это «приблизиться»? В сложившейся ситуации это означало бы ответить «да» на приглашение

TED Talk, хотя стыд и страх заставляли меня сказать «нет». И в этом «да» (я постоянно твердил себе об этом) содержалось бы подтверждение того, что это нормально – не иметь ответов на все вопросы, не знать всех научных исследований, учиться по ходу дела.

Достаточно просто быть собой. Говорить с той позиции, на которой я находился в тот момент своего путешествия, не предлагать готовых решений, а просто делиться своей историей.

И все равно я хотел отменить выступление много раз и даже почти отменил, потому что риски, казалось, перевешивали выгоду. Я беспокоился, что могу навредить женскому движению, сказав что-нибудь неправильное или обидное; к тому же я считал, что мое дело – работать с мужчинами, а не с женщинами. Также я понимал, что немногие мужчины узнают об этом мероприятии, разве что какая-нибудь знакомая женщина покажет. Так я размышлял, пока в конце концов не определил для себя участие в TED Talk как испытание – достаточно ли я полноценен, чтобы рискнуть? – и это окончательно убедило меня не отказываться. Слишком запутанно, правда? Думаю, да, ведь «полноценность» – слово, которое исторически используется, чтобы унижать нас и запереть внутри навязанных социумом рамок, – поощряет к нездоровой конкуренции и непродуктивным отношениям с другими мужчинами и с самим собой. Фразой с этим словом я заставил себя участвовать в мероприятии, на котором пла-

нировал разобрать и переделать эту фразу, тем самым бросив вызов другим мужчинам, призывая их стать лучше меня – того, каким я был тогда. И это нормально, это преподало мне важный урок: все мои знания – именно то, в чем я и нуждался. Моя социализация, мой багаж, программы и уроки, которые я собирал по всему миру и прочно усваивал столько, сколько себя помню, – это не недоработка, они могут быть использованы во благо, если я приму это приглашение. Хорошо изученный яд способен стать лекарством.

Я только что понял, что говорю о выступлении, которое вы, скорее всего, не видели. И раз уж большая часть этой книги выросла из него, приведу краткое изложение своей речи на TED Women Talk 2018 года:

- Как мужчина, я понял, что большая часть моей мужественности была наигранной и долгие годы я действовал «по-мужски» и притворялся мужчиной, которым не являлся.
- Я верю в «радикальную» идею о том, что мужчины и женщины равны.
- Мы, мужчины, не должны опасаться тех сторон своей личности, которые в обществе считаются «женственными» – то есть «слабыми».
- По большей части «мужскому поведению» я учился у своего отца, который, как я понимаю, учился этому у своего. Еще я брал уроки у мужчин-сверстников, которых обучали их отцы. Мы передаем эти сценарии из поколения в поколе-

ние. И нам следует разорвать эту цепь.

- Как мужчины, мы должны использовать свою силу, смелость и прочие традиционные мужские качества, чтобы исследовать собственные сердца. Да и все другие элементы своих личностей, которые мы не перечисляем в резюме или в биографиях в соцсетях. Например, чувствительность, хрупкость, способность выслушать кого-то.

- Давайте просто заткнемся и послушаем женщин, находящихся рядом с нами.

- Кстати, мой папа, на которого я втайне сердился годами за его предрасположенность к чувствительности, – еще одна причина того, что я в детстве научился пользоваться сердцем, а не кулаками. Да, он не совершенен (я расскажу об этом в следующих главах), однако он чертовски особенный, и я страшно рад тому, что он мой папа.

## **СИЛА РАССКАЗА**

Я сделал это. Отклик был мгновенным, и в основном – обнадеживающим и поощряющим. От женщин. А от мужчин? Немного. Но тут имелись свои особенности. Женщины публично делились своими отзывами, публично комментировали, публично же призывали мужчин к просмотру. Женщины поддерживали меня откровенно и открыто, но я заметил интересный феномен, на котором заострил внимание и в своем выступлении: где в это время находились мужчины?

Они не стремились прилюдно комментировать мое выступление или делиться им (а если и комментировали, то чтобы унижить меня). Позитивные, меняющие жизнь отклики от мужчин я получал только при личном общении. В персональных сообщениях, закрытых чатах, по электронной почте. Подростки писали, что впервые почувствовали: в мире есть место для таких, как они; шестидесятилетний мужчина признался, что смог наконец осознать, каково это – быть отвергнутым собственным полом. На целых страницах текстов мужчины делились своими глубочайшими чувствами и страхами. Они говорили о том, что вдруг уделенное им внимание подарило им ощущение свободы. Но это лишь часть мужчин. К тому моменту, как мой послыл достиг всех остальных, его уже неправильно интерпретировали, вырвали из контекста и политизировали.

Я хорошо помню ночь, когда двухминутное видео наиболее эмоциональной части моего выступления стало вирусным (количество просмотров за несколько дней превысило пятьдесят миллионов). После множества звонков и текстовых сообщений от родственников и друзей (мгновенно свергнувших меня в тревогу, ведь, как я знал, за шквалом любви следует ожидать такую же или большую лавину ненависти), я с трепетом залогинился в Facebook<sup>3</sup>, понимая, что найду там: разные мужчины отмечали меня в бесчисленных

---

<sup>3</sup> <sup>◇</sup> Здесь и далее: название социальной сети, принадлежащей Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

репостах моего видео. К сожалению, многие из них делали это, чтобы публично раскритиковать меня. Это заставило меня вновь почувствовать себя маленьким мальчиком, изо всех сил желающим понравиться другим парням; я осознавал, что у меня есть два варианта: закрыть приложение, стараясь игнорировать ненависть, или попытаться понять, что в моем выступлении не понравилось мужчинам. Я выбрал второе. В конце концов, как я могу призывать людей искать комфорт в неудобной ситуации, если сам не готов услышать тех, к кому обращаюсь. Я промотал все восторженные женские посты и дошел до первой публикации от мужчины. Белый мужчина со Среднего Запада поделился моим постом с предупреждением: мол, вот пример того, как один из «леваков» атакует мужчин. Я решил написать ему личное сообщение, желая понять, что именно в моем выступлении задело его. Из его поста я заключил, что он, скорее всего, не смотрел видео целиком и сделал выводы после просмотра той части, которую опубликовал TED. Удивленный моим обращением, он вежливо ответил мне: да, он действительно не смотрел полную версию, но ему показалось, будто клип в полной мере отобразил все, «что я имел в виду». Я попросил его все же потратить время на восемнадцатиминутный ролик и потом, по возможности, снова пообщаться со мной, так как во многих комментариях он называл меня «мужене-навистническим» феминистом и утверждал: якобы я извиняюсь за то, что являюсь мужчиной. Я объяснил, по каким

причинам решил на это выступление: я хотел поделиться своими мыслями об использовании наших сильных сторон для более глубокого самопознания и о том, насколько сильно на меня повлиял мой отец. Посмотрев видео целиком, он написал мне длинное сообщение с извинениями, а потом сразу же опубликовал открытое извинение и попросил своих друзей, ранее присоединившихся с его подачи к моей травле, также посмотреть полное выступление, прежде чем проклинать его. Этот случай и другие, подобные ему, дали мне надежду. Я обнаружил, что мужчины, когда с ними общаешься лично и по-дружески, не просто способны слушать, но и (это особенно вдохновляет) открыты для самостоятельной работы, помогающей им стать более честной и добродетельной версией самих себя. Мой вывод: большинство мужчин, независимо от их действий и убеждений, а также политических пристрастий, хотят одного. Мы желаем превратиться в лучшую свою версию и быть лучшими мужчинами. Это придает мне сил для дальнейших действий. Именно поэтому я пишу эту книгу.

Наши истории могут отличаться, но все они имеют общую сюжетную линию. Каждый мужчина, которого я знаю, множество раз испытывал чувство неполноценности. Моя история содержит десятилетия попыток вписаться в мужские рамки, попыток носить доспехи, превращающие меня в полноценного мужчину; я носил их до тех пор, пока образ того, кем-по-мнению-мира-я-должен-быть, не придавил меня и я

не перестал понимать, кто я вообще такой.

Сила моей истории – не в деталях, хотя я и буду подробно описывать свой опыт. Сила – в приглашении. Возможно, вы услышите в ней что-то, что напомнит вам о чем-то в вашей жизни и призовет к изучению этого, заставит усомниться в нем и переосмыслить его. Сила – в приглашении к вере в то, что вы не одиноки в своей борьбе, в своих чувствах и страхах. Вы не одиноки в своих рамках – внутри набора ограничений, навязанного обществом, заставляющего нас думать так, как мы якобы должны думать, и ведущего нас к «полноценности» лишь одним определенным способом.

## **РИСК**

Признаюсь, я немного волнуюсь, завершая эту книгу, отправляя ее на публикацию и таким образом выпуская в публичное пространство для открытой критики. Риск заключен в самом определении уязвимости: уязвимость – это состояние, при котором возможно получить повреждения, физические или эмоциональные. Эта книга раскрывает те мои стороны и те мои чувства, о которых я не хотел говорить и которых долгое время стыдился. Речь не о выставлении напоказ моего грязного белья и не об исповеди в грехах, а о демонстрации моей человечности (надеюсь) – человечности, характерной для всех нас.

И это будет именно демонстрация. Я исследую себя, на-

чиная с сердца, и поделюсь с вами настолько открыто и искренне, насколько смогу, – потому что иначе нет смысла. При этом я действительно рискую получить оскорбления, быть униженным или даже отлученным от собственного пола (ведь пол как часть моей личности, несмотря на все усилия, все еще требует принятия). Но в этом случае выгода превышает риски, потому что подвергнуться оскорблениям или травле – для меня лучше, чем провести еще тридцать с чем-то лет, боясь узнать, кто я такой на самом деле, и определяя себя лишь так, как того требует от меня мир.

## НАДЕЖДА

Я хотел бы, чтобы эта книга стала вам хорошим другом – вам, мужчине, который, подобно мне, долго пытался уместить себя в рамки, слишком узкие для него; вам, женщине или небинарной персоне, желающей больше узнать о том, как мужественность влияет не только на вашу жизнь, но и на жизни мужчин, которых вы знаете и любите. Я хочу, чтобы эта книга побудила вас начать или продолжить ваше собственное исследование. Здесь нет правильного или неправильного пути. В этом и состоит способ переосмысления чего-либо. Мы раскрываем это для исследования и объяснения. И создаем пространство для творческого подхода. А где есть творчество, там есть и любовь.

Я хочу, чтобы эта книга стала вашим компаньоном в пу-

тешествеии по долгому и непростому маршруту от головы к сердцу, чтобы она вооружила вас искренними человеческими истинами, которые помогут справиться со старинной, укорененной в культуре убежденностью: мол, вам надлежит быть достаточным (в чем-то), чтобы считаться полноценным мужчиной.

И самое главное: я хочу, чтобы эта книга вернула вам веру в то, что вы прекрасны и хороши по сути своей; и того, кто вы есть, того, как вы существуете, достаточно, чтобы вы могли считать себя полноценным.

# Глава первая. Достаточно смелый. Как это на самом деле – быть смелым?

«Давай, Писюн! Не будь девчонкой!» Я никогда не забуду, как Тим орал это из холодной воды под обрывом, пока остальные парни смеялись и прикалывались надо мной из-за того, что я никак не решался прыгнуть. Река неистовствовала внизу, в шести метрах от того места, где мое худое тринадцатилетнее тело тоже неистовствовало от ужаса, а мои ноги из последних сил пытались удержаться за перилами на краю моста. Я абсолютно уверен: в этот момент мои яйца прятались где-то между пупком и подбородком, и если бы он проорал что-то вроде «где же твои яйца, чувак?», их было бы непросто найти.

Тим и другие мальчики не знали (а я не сказал им до того, как шагнул за перила этого прекрасного моста), что я боюсь высоты – если только меня не защищают от нее окна, ограждения и всякие прочие изобретения человечества, нацеленные на то, чтобы убереечь людей от соскальзываний и падений со всяких штук, вроде той, с которой я как раз планировал сигануть.

Так как же я поступил? Я задержал дыхание и сделал то, что делают большинство мальчиков, когда их мужествен-

ность подвергается сомнению. Я собрал волю в кулак и прыгнул. Правда, лишь после того, как десяток раз порывался и снова останавливался, тем самым сильнее распаляя себя. Но все-таки я прыгнул. Мне хотелось бы думать, что я походил на Дуэйна Джонсона, убегающего от вражеской атаки, или на кого-то, кто спасается из объятых огнем здания, пронзает водную поверхность и снова показывается над ней – и выглядит еще круче, чем за секунду до этого; однако, полагаю, на самом деле я больше напоминал орудийный карандаш, воткнувшийся в воду под странным углом. Но, черт побери, я сделал это! Правда, не потому, что молния смелости пронзила меня, заставив храбро взглянуть в лицо своим страхам. И не потому, что я настоящий мужчина. Нет, я прыгнул потому, что вероятность прослыть «девчонкой» пугала меня сильнее возможной травмы. Позвольте мне перевести это на не такой уж секретный язык мужественности – именно на нем написаны правила, управляющие нашим существованием. Для мальчика прослыть «девчонкой» – все равно что закрепить за собой звание слабака. И для меня было страшнее попасть в число тех, кто «слабее», ниже рангом, чем промахнуться мимо метрового потока воды и остаться парализованным на всю жизнь. Да, это очень важно, ведь в языке, на котором мы, мальчики и мужчины, говорим друг с другом, быть «девчонкой» означает не быть мужчиной (ну или, как минимум, быть слабым мужчиной), и причина этого лежит в глубоко укорененном сексизме. Мы даже не пытаемся остановиться

и обдумать, как привычка к использованию таких слов подсознательно влияет на наше восприятие женщин и обращение с ними. В нашем классе многие девчонки прыгали с этого моста, и тем не менее ребята знали: обозвать меня «девчонкой» или «бабой» за мой страх – быстрееший способ заставить меня прыгнуть. Язык обладает огромной властью и влияет на нас сильнее, чем мы осознаём. Тогда, в детстве, да и сейчас, будучи уже взрослым мужчиной, пишушим эти строки, я всегда либо полностью соответствую какому-либо понятию, либо полностью не соответствую, и мой тринадцатилетний мозг кличку «девчонка» трактовал однозначно: я не мужчина. Так что прыгнул я не потому, что осмелел, а потому, что страшился перспективы оказаться «недо-», просто испытал настоящие эмоции. Я боялся признать, что боялся. Добро пожаловать в темные бездны мальчукового мозга и в рационально-иррациональный процесс, помогающий нам принимать решения.

Тогда я еще не знал, что это – один эпизод в череде тысяч других, усиливающих опасное и сбивающее с толку представление о смелости: смелый поступок не тот, который мы сочли таковым, а тот, который является смелым по мнению большинства мужчин (и женщин), в зависимости от внешних факторов и неписаных правил. Другими словами, если мы не рискуем реально своим физическим здоровьем (а только такой риск якобы очевиден и неоспорим), то это как бы и не смелость. По какой-то причине многие из нас с самого

юного возраста начинают связывать смелость с действиями, способными причинить вред. Вспомните всех этих молодых людей, рискующих жизнью ради крутых фоток в Instagram <sup>◇</sup>, и все безумные трюки, исполняемые ради вирусного видео в TikTok. Мы живем в культуре, питающейся контентом, осыпающей почестями тех, кто ценит свою жизнь ниже популярности. Никакой разницы с тем, как это происходило в моей юности, разве что соцсети заменяла репутация, а «лайки» измерялись количеством друзей, с которыми вы проводили выходные. Теперь, вспоминая о том, что после моего прыжка друзья заорали: «Да-а-а, Писюн!» (я до сих пор не понимаю, почему ко мне приклеилось это прозвище – кто-то называл меня «Писюндон», а кто-то просто «Писюн», для краткости), я осознаю: похвала от сверстников после преодоления страха, даже с учетом ругательного прозвища, более значима, чем сам страх. Это опасная тенденция. Хотя я верю в необходимость преодолевать тревогу и страх через погружение в то, что является их причиной, я также не сомневаюсь: делать это следует не ради внешнего одобрения, а ради внутренней уверенности, не требующей похвал и прославлений. Когда нас, юных мальчиков, учат не доверять своим чувствам и не обращать внимания на страхи и неуверенность, мы сразу же начинаем ассоциировать эти чувства со слабостью, и в наших эгоцентричных мозгах эта слабость связывается с нашей ценностью. Наша самооценка рушится, когда мы задаемся вопросом: почему мы – «другие»? Ведь

нам кажется, что больше ни у кого нет таких проблем (таких чувств), как у нас, ибо социальные конструкты, которым мы подчиняемся, запрещают делиться ими. И да, я специально использую слово «проблемы», потому что и я сам, и многие мальчики, и даже мужчины воспринимают чувства страха, тревоги и стыда как проблемы, которые следует преодолеть, а не как эмоции, которые необходимо прожить.

К слову о стыде, расскажу вам пикантную историю, напоминающую о прозвище, которое мне дали в школе. Мне было двенадцать, и, как у многих двенадцатилетних мальчиков, у меня случалась неконтролируемая эрекция. В половине случаев я даже не осознавал, к чему идет дело, пока *стрелка не упиралась в 12*. Однако в школе никто это не обсуждал, да и в целом мальчиков не готовят к периоду неконтролируемых эрекций, происходящих в самый неудобный момент, и потому мы начинаем испытывать смущение и стыдимся собственного тела. Мы не можем поговорить об этом с кем-нибудь, полагая, что подобное происходит только с нами, и задаемся вопросом: все ли с нами в порядке? И не дай бог кто-нибудь заметит вашу эрекцию или то, как вы неловко поправляете штаны, прикрывая свои «12 часов», – над вами будут смеяться из-за совершенно нормальных изменений в вашем переполненном тестостероном теле. Итак, мне было двенадцать, и я отправился в торговый центр с гостившей у нас любимой тетушкой (правоверной католичкой, консервативной и очень, очень благопристойной). Я тогда надел яр-

ко-желтые непродуваемые штаны для бега, как минимум на три размера больше моего, которые в ветреную погоду наминали не спортивки, а развернутый парашют. Когда мы выгружались из нашего минивэна, тетушка сделала мне (серьезное) замечание – мол, я немедленно должен вынуть то, что спрятал в штанах, потому что это «совсем не смешно». Я понятия не имел, о чем она говорит, пока не посмотрел вниз: у меня действительно было кое-что в штанах, вот только вынимать это оттуда – совсем не вариант. Молчание. Это жуткое, пугающее молчание. Я смотрел вниз, потрясенный и напуганный, чувствуя, что мое тело предало меня. Тетушка не знала, что сказать или сделать, быстро отвернулась и, как это принято у католичек Среднего Запада, сделала вид, будто ничего не происходило. Я помню, как она выдохнула: «Ох. Ладно! Пойдем!» и рванула вперед, а я, пристыженный и униженный, поправил то, что требовалось поправить, и заковылял следом, догоняя остальных членов семьи. Я никогда не говорил об этом случае и никому не рассказывал о нем. До сих пор.

Дело в том, что между нами больше сходств, чем различий, однако мальчиков учат умалчивать о том, что потенциально может быть использовано против них, и потому они вынуждены страдать в молчании. Будь то телесные изменения, неспособность учиться, насилие со стороны родителей, их алкоголизм или что-то банальное (вроде застревания на краю моста в шести метрах от реки, потому что пры-

гать слишком страшно, а признаться в своем страхе – еще страшнее) – неважно; обязательно наступает момент, когда мы начинаем чуждаться самих себя из-за своих отличий, из-за недостаточной мужественности или смелости, и не можем понять, что чувствуем себя одинокими по одной причине. Мы учимся (а другие мальчики уже научились) подавлять свои эмоции.

Итак, в чем же состоит главный урок, который я усвоил в тот судьбоносный день на мосту? Я понял: мое осознание себя как мужчины не приходит изнутри, не поднимается из какого-то внутреннего круга мужественности или врожденного достоинства. Не существует пресловутого победного момента в путешествии джедая, когда Темная Сторона повержена и я, эпично демонстрируя собственную смелость, встаю против самых больших своих страхов и повергаю злодея. Нет, мужественность – это то, что способны дать (или отобрать) другие парни. Это так просто и одновременно так сложно. Назови они меня... (вставьте любое гетеронормативное оскорбление) – и это будет означать, что я это и есть. Назови они меня своим парнем, это будет означать, что я свой парень. То есть мое «удостоверение мужчины» выдается за способность играть роль, демонстрировать «мужественность», а они – одновременно и зрители, и критики. И получается, я делаю вид, будто не имею чувств, которые на самом деле у меня есть, а заодно притворяюсь, будто испытываю чувства, которых на самом деле у меня нет. Такая вот

актерская игра. И я неплохо в ней преуспел.

## ЧТО ПРЯЧУТ СЛОВА?

Для ясности: говоря о мужественности и называя смелость ее определяющей особенностью, я подразумеваю не то качество, которое мы ценим в медсестрах и докторам, рискующих жизнью на переднем крае, либо пожарных, входящих в горящие дома, и не то, за которое мы называем героями наших военных или кого угодно, чья работа связана с опасностью. Такое понимание смелости и поощрение ее – правильное и никоим образом не токсичное. Люди, посвятившие себя подобным профессиям, готовые жертвовать жизнью ради нашей свободы и безопасности, без сомнения, настоящие герои! Я не говорю, что мы должны перестать превозносить этих мужчин, женщин и небинарных персон за их героические поступки. Я не говорю, что нам следует считать их менее храбрыми или отважными. Тем не менее я хотел бы расширить стандарты мужской смелости – включив в них ситуации, связанные не только с физическими рисками, но и с эмоциональными.

Я большой поклонник Брене Браун<sup>4</sup>, исследователя и пи-

---

<sup>4</sup> Брене Браун – американская писательница, профессор Хьюстонского университета, социолог, философ, автор множества книг и исследований, которые посвящены вопросам, связанным с чувствами стыда и уязвимости, а также с храбростью и полноценностью жизни. На русском языке издано несколько ее книг,

сательницы, которая приводит очень пронизательную и глубокую, столь необходимую нам трактовку понятия «смелость»:

В одной из своих ранних форм слово «смелость»<sup>5</sup> имело совсем иное значение, чем сейчас. Изначально это было «выражать себя, высказывая все, что есть на душе». Со временем определение изменилось, и сегодня смелость, скорее, синоним героизма. Героизм важен, и нам, несомненно, нужны герои, но, я думаю, мы утратили связь с идеей о том, что говорить честно и открыто о себе, своих чувствах и своем опыте (хорошем и плохом) – и есть суть смелости.

Когда мне было под тридцать и я еще ничего не знал о работах доктора Браун, я инстинктивно начал честно и открыто изучать и даже подвергать сомнению понятие «смелый мужчина». По мере того как я разбирался со своей привычкой отделяться от собственных эмоций, а также с тем, как это отражалось на моей психике, я все сильнее испытывал потребность спросить себя: можно ли назвать смелостью уважительное отношение к собственным чувствам? Но в действительности я не знал, что именно чувствую, – черт,

---

самая известная из которых – «Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть». *Прим. ред.*

<sup>5</sup> Слово *courage* (пишется одинаково на англ. и франц. языках), от которого произошло и русское слово «кураж», уходит своими корнями в старофранцузский язык, к слову *coage*, где лат. корень *co* означает «сердце». *Прим. ред.*

я даже сомневался в том, умею ли вообще чувствовать, так что уж говорить о внимании к чувствам, поднимающимся в душе.

Именно это незнание, этот эмоциональный паралич писатель и исследователь белл хукс<sup>6</sup> считает настоящей отравой мужского самоощущения, и я не могу с этим не согласиться. В своей новаторской книге «Воля к переменам: мужчины, мужественность и любовь» она пишет:

Первый акт насилия, к которому патриархат принуждает мужчин, – это не насилие против женщин. Патриархат требует, чтобы все мужчины участвовали в психическом самоповреждении, убивая собственную эмоциональную сторону. Если же кто-то не преуспел в превращении себя в психического инвалида, он может рассчитывать на патриархальных мужчин, способных провести необходимые ритуалы (с применением силы), которые нанесут удар по его самооценке.

Резко, правда? Но, мне кажется, это близко к истине. Чтобы быть принятым как мужчина, я сначала должен научиться подавлять в себе те проявления, которые другие мужчины считают «не мужскими». И если бы я не пришел к этому сам, просто поверьте: нашелся бы другой мужчина, тоже жаждущий принятия, который помог бы мне. Видите ли, задолго до

---

<sup>6</sup> белл хукс (настоящее имя Глория Джинн Уоткинс) – американская феминистка, социальная активистка, писательница. Пишет свой псевдоним со строчных букв для того, чтобы люди придавали больше внимания ее идеям, а не ей самой. *Прим. ред.*

того, как я научился видеть в девушках собственность, материальную ценность; до того, как я научился вести себя грубо с девушкой, на которую запал (чтобы показать ей, как она мне нравится); до того, как я выучил, что девочки и мальчики не могут «просто дружить» и между ними не может быть платонических отношений (ведь если секса не предполагается, то зачем это все?), – так вот, задолго до того, как эти и многие другие негласные правила, которые я буду рассматривать в дальнейших главах, укоренились в моем мозге и закрепились в моих поступках и привычках, уже была заложена основа для подавления – и уничтожения – моих эмоциональных сторон, моих чувств. Дорога от моей головы к сердцу не просто пестрила лежачими полицейскими и объездами пробок. Эта дорога упиралась в крутой обрыв, а в пропасти под обрывом и находилось мое сердце.

Позвольте прояснить: вред, который это приносит женщинам, невозможно оправдать. Послания, которые женщины получают от нас, имеющих подобные привычки, – отвратительны. От обзывания мальчиков «девчонками» или «бабами» до неравенства в заработной плате, а также до культуры изнасилования (вовсе отрицаемой отдельными мужчинами) и, в частности, домашнего насилия, – мы живем в обществе, которое не только наказывает мужчин за проявления «женственности» (самим же обществом таковыми определенными), но и попутно унижает женщин, физически и эмоционально. Это нельзя назвать проблемой либерального ли-

бо консервативного взгляда на жизнь. Это то, что действительно происходит. Предстоит провести огромную работу по устранению последствий. Сначала я думал, что эти меры – по исправлению и уравниванию – то, с чего я должен начать, если хочу принести какую-то пользу. Я полагал, что мне нужно погрузиться в изучение прав женщин, заняться просвещением, связаться с лидерами и организациями, чтобы помогать им проводить системные изменения в интересах женщин. Но чем глубже я закапывался в тему, тем больше понимал, что такая деятельность окажется бесплодной, неестественной и в конце концов бесполезной, если я не буду проводить работу по самопознанию, не начну распознавать и уважать собственные чувства, менять свое поведение – не просто поговорю об этом, а реально отважусь на путешествие от головы к сердцу. Другими словами, я не думаю, что женщины обрадуются еще одному мужчине, который запрыгнет в «левацкий» вагон, напаялит футболку с феминистским лозунгом, станет твитить и рассуждать о социальных проблемах, однако не пожелает начать с серьезного самоанализа и рефлексии. Я верю, что миру нужны действующие мужчины, без пафоса следующие сотнями и тысячами маленьких путей – путей, не всегда собирающих «лайки» в Instagram<sup>◇</sup> или вызывающих сетевую движуху, но создающих лучший, более справедливый, более равноправный мир. Эта работа начинается не перед публикой, а перед зеркалом, перед одним зрителем.

## **ВЛИЯЮЩИЕ: СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ, ХУЛИГАНЫ И МАЛЬЧИШКИ**

Как мы этому научимся? По привычке обвинять «общество» в том, что мы излишне фокусируемся на физической конкуренции, когда речь заходит о «мужской смелости», – глупо и примитивно. Рассуждать о вещах типа «социализации», на мой взгляд, недостаточно. И помните: общество влияет не только на мужчин, но и на женщин – на всех нас.

В ходе социализации нас формируют и те места, в которых мы живем и растем (школы, рабочие коллективы, семьи, спортивные команды и так далее). Школьные дворы подобны маленьким фабрикам, которые принимают сырье в виде детей, обладающих самыми разнообразными личными качествами, и «обтачивают» их до необходимой формы, признанной в данный момент гендерной нормой. Нам необязательно изучать это в рамках обычной школьной программы – хотя как раз на уроках мы усваиваем ложь о том, как мужчины исследовали, изобретали и строили все, из чего состоит современное общество. Возможно, мы и не читаем об этом в учебниках истории, однако впитываем посредством неофициальной учебной программы – как кого называют в классе, как учителя смотрят на нас, говорят с нами, поощряют и наказывают нас. А потом мы учимся в еще более неформальной обстановке, в отсутствие учителей, когда у нас появля-

ются несколько свободных минут, – на игровой площадке, в раздевалке, в очереди в столовой, на спортивном поле после школы или в драмкружке.

Кстати, о театре. Я полюбил его в средней школе, когда мне повезло исполнить роль странноватого и эмоционального друга Ромео (Меркуцио) в спектакле «Ромео и Джульетта». На самом деле я пробовался на роль Ромео – в основном из-за того, что по роли требовалось целовать девочку, а меня до сих пор никто не целовал, – но эту роль получил Люк, популярный парень, высокий блондин, который не смог бы нормально сыграть даже под страхом смерти. Клянусь, я говорю так не из обиды. В конце концов мне пришлось сыграть две роли – Меркуцио и графа Париса, – и это означало, что я умирал на сцене дважды. Этот навык, будь он по-серьезнее, мог бы пригодиться мне в моей ранней карьере, в отмеченном наградами телевизионном фильме «Нападение акул в весенние каникулы». Но я отвлекся. В средней школе, в отличие от старшей, мне не нужно было выбирать между школьными спектаклями и спортом. Мне нравилось и то и другое, но все поменялось, когда я перешел в старшие классы и хотел продолжить играть в театре. К тому моменту я считался заслуженным актером средней школы, с опытом второстепенных ролей в различных постановках седьмых и восьмых классов, и думал, что смогу применить свои отточенные навыки в серьезных постановках старшеклассников. Но я не подозревал, что, пройдя отбор на осенний

спектакль, буду вынужден бросить футбол – игру, в которую играл с пятилетнего возраста и которую считал своим пропуском в колледж. О весеннем спектакле тоже речи не шло, так как вся весна была зарезервирована для легкой атлетики, а меня уверяли, что я имею большие шансы попасть в команду, будучи еще новичком, – довольно серьезное предложение. Ирония этого ложного выбора состояла в следующем: предпочти я театр футболу, вероятнее всего, я встретился бы с другим типом маскулинности, так как мальчишки из театральной студии были более открытыми и находились в тесном контакте со своей чувствительной, эмоциональной стороной. Их называли ботаниками, хористами, театралами, и в конце концов они стали теми парнями, в чьем обществе я искал спасение позже, в старшей школе, когда устал пытаться изображать из себя крутого пацана, в которого почти превратился.

С первых лет в школе я начал с помощью папиной крутой видеокамеры (которую он купил, чтобы снимать мои футбольные матчи) признаваться в любви девушкам – посредством волшебного искусства открывания рта под музыку мальчижеских групп; этот талант, конечно же, превратил бы меня в звезду TikTok, если бы тот тогда существовал, а много лет спустя он помог мне сделать предложение будущей жене. И хотя глубоко трогательные и несексуальные видео под песни NSYNC (God Must Have Spent a Little More Time on You) и Backstreet Boys (I Want It That Way) казались

мне прикольным и самоироничным способом вырваться из френдзоны, на самом деле они закрепляли мое положение в ней. Но, что важнее, работа над этими клипами помогала мне подружиться с парнями из театральной студии, которые тоже искали в подобных представлениях возможность выразить свои мысли и эмоции. До сих пор я переживаю из-за того, что система фальшивого выбора вынуждает молодых людей, а в моем случае – молодого человека, одаренного и спортивным, и актерским талантами, выбирать между двумя путями. Я часто размышляю о том, как прошли бы мои школьные годы, если бы мне не пришлось выбирать, если бы театр остался в моей жизни в качестве творческой отдушины. Позже, в старшей школе, я нашел другие способы самовыражения – например, играл в забавном и странном представлении нашего школьного танцевального ансамбля, подрабатывал диджеем на местной радиостанции, но это не совсем то.

Мой первый год в старшей школе был чертовски страшным: девушки – взрослые и роскошные, парни, встречавшиеся с этими девушками, – сплошь спортсмены; ребят же из театральной студии все презирали, в них кидались банками из-под газировки в столовой. Так что, конечно, я выбрал спорт, а не театр. Задумайтесь на секунду: сколько великих атлетов мечтали стать кинозвездами, писать романы или стихи, играть на фортепиано, блистать в школьном мюзикле или, как я, погибать (дважды) на сцене в «Ромео и Джульетте»? А

скольких спортивно одаренных музыкантов, писателей и артистов выпнули на футбольное поле? Какие неписанные правила мужественности запрещают нам делать и то и другое?

Ирония состоит в том, что спустя четыре года после того, как я предпочел спорт театру, в выпускном классе я порвал сухожилие и потерял всё. Долгая тяжелая работа: четыре года тренировок, в младших классах – необходимость терпеть рядом придурков и хулиганов, в старших – роль «сильного», подсознательно стремящегося причинить другим боль, которую ранее испытывал сам (дающая ложное ощущение власти)... Ради чего? Депрессия, последовавшая за травмой, питалась мыслями о том, что все труды оказались напрасными. Что было бы, сделай я другой выбор? Почувствуй я, будто у меня вообще есть выбор? Сумею я просто сказать: мол, черт с ним, этим социальным статусом, плевать мне на принятие в ряды «правильных парней», плевать на популярность? Что, если бы я имел возможность и силы исследовать ВСЕ интересное, а социализация и страх не делали бы выбор за меня?

Да, школьная система порой все решала за меня, однако еще больше я могу рассказать о том, как на моих представлениях о себе – мальчике, мужчине – сказались личные отношения. Основу этих отношений составляли родители, а за пределами близкого круга находились одноклассники – мальчики и девочки.

К счастью, я рос в семье, в которой моя чувствительность признавалась и принималась. Мама – духовный хребет наше-

го дома. Она была и остается решительной, творческой личностью (по профессии она художник и дизайнер одежды), любящей и нежной, правда, немного чокнутой – в хорошем смысле этого слова. Папа – отзывчивый, поддерживающий и заботливый, и благодаря ему и маме я купался в невероятном количестве любви и привязанности, так что большего не мог и пожелать. Мой отец был приучен страдать в молчании, скрывая свои трудные чувства, однако старался, сам того не понимая, учить меня иному. (Позже у нас с ним сформировались сложные, многослойные и в то же время прекрасные отношения.)

В то же время школа дала мне основные понятия о том, что значит быть смелым мальчиком, а потом и мужчиной, в глазах одноклассников. Когда дворовые уроки шли вразрез с тем, что я усваивал дома, я чувствовал себя дезориентированным, разрываемым противоречиями, и это отдаляло меня от мальчиков, с которыми я дико хотел дружить. Именно поэтому те особенности отцовской любви, которые изначально давали мне чувство безопасности, заставляли меня впоследствии, пока я рос, частенько обижаться на него.

Конфликт между домом и школой достиг болезненного пика, когда мне было около десяти лет и мы переехали из прогрессивной прибрежной Санта-Моники в маленький консервативный городок в Орегоне. В тех местах мужчины зарабатывали на жизнь физическим трудом, жевали табак, а треть учеников в моем классе младшей школы оказались

родственниками (не совсем шутка). Их отцы работали лесорубами, дальнобойщиками, плотниками – типичные синие воротнички. Сыновья не отставали и были готовы следовать по стопам своих отцов.

Мой папа был (и остается по сей день) предпринимателем до мозга костей. Он бизнесмен и креативный гений, использующий свое сердце не меньше, чем мозг. Я глубоко уважаю в нем эти качества и стараюсь воспитывать их в себе взрослом, но не этому я желал научиться у отца в детстве. Я хотел иметь папу, похожего на остальных пап в нашем маленьком городе, – живущего по распорядку, знающего, во сколько он встанет утром на работу и что будет там делать, способного срубить дерево топором или разжечь костер при помощи палочек и камня. Я толком не понимаю, почему мечтал об этом, ведь мне нравилось, чем отец зарабатывал (и зарабатывает) на жизнь. Реши я разобраться со своими реальными чувствами, лежавшими в основе этой идеи, скорее всего, я нашел бы связь с тем, что другие отцы в большей степени выглядели и действовали как крутые мужики из фильмов: грубые, плохо выбритые, с неухоженными ногтями, грязными руками и большими бицепсами – люди, для которых вечерний отдых состоял из упаковки пива на шесть банок, пиццы, тишины и покоя (не спрашивай его ни о чем, потому что идет игра). В этом нет ничего плохого, однако не все мужчины подходят под такое описание, и мой папа точно не подходил. Видите ли, отец не учил меня тому, чему другие отцы учи-

ли своих детей. Он не мог разжечь костер без зажигалки, у него не было оружия. Мы не ходили по выходным на рыбалку или охоту. Позже отец рассказывал мне, что он охотился всего однажды (со своим дядей): ему пришлось пристрелить белку, это, по его словам, оказалось «худшей хренью в его жизни», и он не пожелал бы никому пережить такую боль. Так что неудивительно, что я не умел не только охотиться, но и врезать кому-нибудь, и даже не знал, как поступить, если кто-то врежет мне.

# 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.