

# Оглавление

Пролог .....	7
1. Ты контролируешь: психическое здоровье и мужественность .....	15
2. Ты один из парней. Трайбализм и мужественность .....	58
3. Ты жесткий. Насилие, среда, власть .....	93
4. Ты качок. Физические упражнения, спортивные идолы и тело .....	132
5. Ты нормальный. Сексуальность, женщины и другое .....	162
6. Ты кормилец. Дом, отцовство, влияние .....	198
7. Ты мужчина. Страх, безумие, заметность и будущее .....	225
Благодарности .....	248
Об авторе .....	250

# 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 высокомерия 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 Harpifol — 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 собирався вылезать — даже ради того, чтобы гордо продемонстрировать свои убеждения. Будь проклят мой рот, решивший, что раз в год можно и открыться, — так внезапно просыпается налилавшийся 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 застыдился 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 угодно. 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 Перри\* 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

---

\* 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.*

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.

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 приходит 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, бóльшая 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.