

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Вступление	15
Глава первая. Достаточно смелый	31
<i>Как это на самом деле — быть смелым?</i>	
Глава вторая. Достаточно большой	58
<i>Всё о теле: с головы до ног и между ними</i>	
Глава третья. Достаточно умный	95
<i>Почему у меня нет ответов на все вопросы и почему это хорошо</i>	
Глава четвертая. Достаточно уверенный	124
<i>Самоуверенность в море неуверенности</i>	
Глава пятая. Достаточно привилегированный	166
<i>Реальность моего расизма и привилегий белого мужчины</i>	
Глава шестая. Достаточно успешный	203
<i>Карьерная лестница и сила служения</i>	
Глава седьмая. Достаточно сексуальный	224
<i>Интимная жизнь, неуверенность и парадокс порнографии</i>	

Глава восьмая. Достаточно любимый	264
<i>Реальная работа над отношениями</i>	
Глава девятая. Достаточно хороший отец	313
<i>Растить детей, когда сам продолжаешь расти</i>	
Глава десятая. Достаточно	358
<i>Поднимая белый флаг</i>	
Благодарности	372

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 — 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 куска 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 верую в Бога, в высшую силу, во Вселенную, я поверил и в то, что совершенство (как это ни иронично) живет в несовершенстве. 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»*. 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 первокурснику 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

* Автор прибегает здесь к игре слов: i'm perfect — англ. «я совершенный» похоже на imperfect — англ. «несовершенный». *Прим. ред.*

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 тридцатиоднолетнему 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,

НОВАЯ МУЖЕСТВЕННОСТЬ

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.

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 уберечь 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 мужественность подвергается сомнению. Я собрал волю в кулак и прыгнул. Правда, лишь после того, как десяток раз порывался и снова останавливался, тем самым сильнее распаяя 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 орудий 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 — быстрейший 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, пишущим 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^o, 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 ярко-желтые непродуваемые штаны для бега, как минимум на три размера больше моего, которые в ветреную погоду напоминали 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 прыгать 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, продемонстрировать «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*, исследователя и писательницы, которая приводит очень пронизательную и глубокую, столь необходимую нам трактовку понятия «смелость»:

В одной из своих ранних форм слово «смелость»** 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, я даже

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

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

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* 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 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

* 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.*

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 либо 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, напялит 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 Instagram⁹ 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 не-официальной 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 появляются 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 посерьезнее, 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 мальчики из театральной студии были более открытыми и находились в тесном контакте со своей чувствительной, эмоциональной стороной. Их называли ботаниками, хористами, театрами, 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 мальчиковых 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 отдушину. 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 сколько спортивных 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? Сумей 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 нашего 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 учили 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.

Впервые я доверился своему папе и попросил его о помощи в тринадцать лет, когда дети в школе издевались надо мной. Они доставали меня, толкали, стараясь спровоцировать на первый удар. Бывало, меня пихали, когда кто-то другой подставлял подножку сзади, чтобы я опрокинулся. В меня кидали всякие предметы и предупреждали, что нападут завтра и «надерут задницу». В результате я ходил по школе опустив голову, стараясь оставаться незаметным, чтобы меня публично не унизили или не избили. Это было ужасно. Подобное случалось не впервые, но на сей раз я действительно боялся. Я постоянно думал об этом и не хотел ходить в школу, я чувствовал себя совершенно одиноким, так как никто даже не пытался заступиться за меня. В общем, однажды вечером я попросил отца помочь мне и научить защищаться. Папа часто рассказывал о своем папе (моем дедушке), который был чемпионом колледжа по боксу и еще в детстве обучил моего отца приемам, и мне показалось разумным, что такие навыки следует передавать из поколения в поколение. Правда, урок продлился около двух минут и закончился тем, что я случайно нанес неплохой правый хук в челюсть отцу, когда он подошел, чтобы поправить мою стойку. И хотя отец принял это «как мужчина», я понял, что сделал ему больно, а это, в свою очередь, причинило боль мне. Обучение завершилось так же быстро, как началось. Я почувствовал себя отвратительно, и в этом мне виделась явная ирония. Мы, два чувствительных парня, изо всех сил пытались быть жесткими, не показывая при этом друг другу, насколько чувствительны на самом деле. Чего мой отец не знал тогда, так это того, как сильно я был сбит с толку. С одной стороны, я никогда никого раньше не бил, и соприкосновение моего кулака с его челюстью пробудило во мне какой-то первобытный инстинкт, позволивший мне ощутить себя сильным. С другой стороны, мое сердце разрывалось от того, что я случайно сделал больно своему отцу и увидел, как он прикрывается,

изображая крепкого мужика. Я все еще хотел научиться драться, но теперь знал: отец не тот, кто способен помочь мне с этим. Думаю, тогда я впервые осознал, насколько это трудно — быть мальчиком, который пытается понять, как стать мужчиной. При этом я отношу себя к счастливчикам; у меня есть живой, присутствующий в моей жизни отец, готовый получить по лицу ради того, чтобы помочь сыну. И хотя я был сбит с толку, разочарован и зол на то, что мой собственный отец оказался недостаточно мужественным и не научил меня надирать задницы другим детям, оглядываясь назад, я понимаю: это — одно из самых теплых воспоминаний моего детства. Даже когда я просто записываю это, обиженный мальчик внутри меня исцеляется; анализируя эти воспоминания, я прихожу к убеждению, что мой папа — прекрасный и добрый человек. Но тогда это не пригодилось мне на школьном дворе, быстро превратившемся в учебное пространство (полное тревоги), где я усвоил все необходимое, чтобы быть принятым другими мальчиками, — все, позволяющее оценить меня как достаточно стоящего, достаточно крутого, достаточно сильного, достаточно смелого, полноценного мужчину. Все это начинается с одного простого правила: не показывай эмоций.

Со стороны может показаться, что я, городской мальчик, не много общего имел с деревенскими парнями из Орегона, но одна важная вещь объединяла всех нас: никто не хотел прослыть «бабой», и избежать этого можно было, следуя правилу номер один. Мы выросли в разных, во многом диаметрально противоположных местах, но я понял: неважно, относились ли я или другие мальчики к «белым воротничкам» или к «синим», принадлежали ли к низшему, среднему или высшему классам, это знание настигло каждого из нас. И, если честно, хоть на пляжах Санта-Моники, хоть на лесопилках Орегона требование скрывать эмоции — смертный приговор для такого чувствительного ребенка, каким был я.

Я легко мог заплакать (в уединении), меня радовали и удивляли простейшие вещи, например когда гусеница заворачивалась в кокон в классной комнате, и этот кокон потом висел в углу, словно Бэтмен (я до сих пор поражаюсь каждый раз, когда вижу, как гусеница проделывает это). Мне нравилось смеяться над тупыми шутками и самому сомнительно шутить, однако меня самого задеть было легко. Никакое из этих качеств не помогало мне наладить отношения с другими мальчиками, и я быстро стал изгоем из-за своей «мягкости». Даже в юности, задолго до того, как я научился говорить об этом, отвержение собственным гендером я воспринимал как смерть. В некотором смысле это она и была. Возможно, первая (из многих) смерть моего эго.

В то же время, как это часто бывает, девочки в классе охотно приняли меня. Это повторялось всю мою жизнь. Сначала я радовался тому, что меня принимают, но радость длилась недолго, так как принятие со стороны девочек лишь подпитывало отвержение меня мальчиками, — это, я думаю, укоренено во внутренней гомофобии нашего общества. Если вы хотите, чтобы вас считали «бабой», называли «педиком» или «гомиком», вам не нужно состоять в романтических или сексуальных отношениях с другими парнями, вам достаточно (и это забавно) иметь *чувства* и друзей женского пола.

Приведу примеры неписанных правил и уроков, которые я помню из детства, выраженных в простых запретах.

Не дружи с девочками. Парни назовут тебя голубым.

Не будь слишком вежлив с девочками. Излишне милое обращение — признак чувствительности, из-за которой тебя опять же причислят к голубым.

Если тебя пнули в голень на перемене во время игры в футбол, не плачь. Даже не показывай, что тебе больно. Кто плачет, тот девчонка. Или голубой. Выбирай.

Если тебя выбрали в числе последних для игры в баскетбол, громко гогочи и гордо произнеси что-нибудь самоуничижительное, а лучше продемонстрируй самоуверенность — потому что так делают все. Но, что бы ты ни делал, не плачь. Ведь если ты плачешь, ты девчонка. Или голубой. В общем, выбери что-то сам.

Если приятели просят тебя показать ногти, не вытягивай руки ладонями вниз, слегка разводя прямые пальцы в стороны. Потому что всем парням известно: настоящие мужчины, показывая ногти, поворачивают руки ладонями вверх и сжимают пальцы. Но если ты не знаешь этого и покажешь им свои ногти «неправильным способом» — как это, предположительно, делают девчонки, — и они станут смеяться над тобой, называть тебя голубым, скрывай, что их смех ранит твои чувства, иначе тебя, опять же, сочтут голубым.

Если ты добрался до середины каната на уроке физкультуры и понял, что боишься лезть выше, не дай им увидеть свой страх. Скажи, мол, натер кое-что. Ребята уважают парня, который следит за своим членом. (И что им до тебя и твоего страха высоты?) Но если ты не нашел подходящего предложения — смирись, тебя назовут бабой. Или голубым.

Что лежит в основе всех этих правил? Не показывай эмоций и не говори о своих чувствах, иначе ты прослывешь девчонкой или голубым и будешь отвергнут собственным полом.

Я надеюсь, что ваше сердце щемит от боли (в большей или меньшей степени) при чтении этого списка. Я надеюсь, что вы видите, какие страдания мы причиняем миллионам и миллионам мальчиков и какой вред наносим девочкам, а также всем, кто не определяет себя как гетеросексуала или не вполне определился. Использовать название одного пола в качестве худшего оскорбления для представителей другого — болезненно и неправильно на многих уровнях, и это несложно

связать с ростом количества депрессий и самоубийств среди подростков на всем протяжении гендерного спектра.

На этом минном поле агрессии и разгорелся конфликт между тем, кем я был и как я себя ощущал, и тем, кем, по мнению мира (нет, извините, парней), я должен быть; за этим последовали гибель моего эмоционального «я» и разрушение связи между головой и сердцем. И раз такое случилось со мной, гетеронормативным ребенком, я могу лишь представить, что происходило с мальчиками и девочками нетрадиционной ориентации.

Я припоминаю, как в разговоре с двенадцатилетним мальчиком, игроком футбольной команды, я спросил: «Как ты чувствовал бы себя, если бы тренер перед всеми товарищами по команде сказал, что ты играл как девчонка?» В тот момент я предполагал услышать ответ типа «я огорчился бы», «я взбесился бы», «разозлился бы» — нечто в этом роде. Но мальчик ответил: «Это уничтожило бы меня». И я задал себе вопрос: «Боже, если его можно уничтожить, назвав девочкой, то какие же знания о девочках он получил от нас?»

Тони Портер*

НОВЫЙ ВЫЗОВ

В двадцать с небольшим лет я потерял все, с помощью чего доказывал себе и окружающим свою полноценность как мужчины. У меня не было крутой скоростной машины и даже отреставрированного кастомного Bronco 1976 года, который

* Тони Портер — американский писатель, педагог и активист, работающий над продвижением гендерной и расовой справедливости и созданием более справедливого общества. *Прим. ред.*

я купил с гонорара за свои первые съемки в телевизионном сериале, а потом продал, так как деньги закончились. У меня больше не было подруги, потому что она уехала сниматься на две недели и влюбилась в своего партнера по съемкам. Я не мог найти работу, чтобы поддержать собственное существование, а купленному дому грозило изъятие за долги. Моя мужественность переживала полноценный кризис четверти жизни; единственной эмоцией, которую я умел проявлять, был гнев, однако все, что я хотел и мог делать, — это плакать и просить о помощи.

Интересная особенность того конкретного момента жизни: мои друзья-мужчины, с которыми я поддерживал отношения, на самом деле походили на меня и имели сходное с моим воспитание. Я тянулся к ним. Я нуждался в них. Но эти друзья не могли общаться со мной каждый день, они не обладали достаточно развитым эмоциональным интеллектом или терпением, чтобы помочь мне справиться с чувствами, не давая советов или не говоря, что я должен делать. Так что в итоге я стал проводить большую часть времени с наиболее эмоционально доступными и принимающими людьми — девушками, превратившимися в женщин и по-прежнему готовыми общаться с аутсайдером. Я учился у них признавать свою уязвимость, чувствовать (снова) и не бояться рисковать, делаясь чувствами с другими людьми. Это были не уроки в обычном смысле, а примеры поведения, свидетелем которого я являлся.

Что я усвоил за *тот* период? Ну, я предполагал — или, как минимум, надеялся, — что где-то внутри себя все-таки обнаружу бесстрашие и смелость.

Но вместо этого я понял, что сильно боюсь — причем многого.

И за десять лет путешествия ничего не изменилось. Я боюсь не обеспечить свою семью, оказаться финансово несостоятельным. Я боюсь потерять детей, жену, родителей, всех

любимых в какой-нибудь катастрофе или при других неподвластных мне обстоятельствах. Я верю всем сердцем в то, что смерть подобна рождению и что, умирая, мы находимся в нескольких сантиметрах от нового рождения, и все равно боюсь умирать. Я боюсь не реализовать свой потенциал и уйти в небытие; боюсь, что со мной что-то случится; что моя жена встретит кого-то другого и он окажется более полноценным мужчиной, чем я, и сможет дать ей то, о чем она мечтает и чего не дал я. Я боюсь оказаться невостребованным, провалить свой следующий фильм и попасть в «черный список» у режиссеров, потолстеть, некрасиво состариться (что бы это ни означало) и в результате перестать получать предложения, так как роли мне все эти годы приносила внешность, а не талант. Я боюсь, что во мне опознают самозванца, что все внезапно поймут: я просто притворяюсь по жизни и понятия не имею, чем занимаюсь и как сюда попал. Я боюсь быть плохим отцом, мужем и другом; боюсь, что дети вырастут с обидой на меня — ведь я слишком занят и слишком сфокусирован на карьере, а потому неспособен полностью отдать себя чему-либо; но при этом, как ни странно, единственные роли, в которых я действительно хочу преуспеть, — это роли отца, присутствующего в жизни своих детей, мужа и друга. Я боюсь того факта, что так сильно боюсь. И — о да — я до сих пор боюсь высоты.

Однако, сколько бы я ни боялся, есть кое-что, в чем я уверен сейчас: я могу бояться и быть смелым одновременно. Это не взаимоисключающие состояния. Фактически — и это я узнал от своего психотерапевта — я могу быть смелым, только если признаю собственный страх и научусь противостоять ему. Если нет страха, то и такой штуки, как смелость, не существует. Но конфликт смелости возникает лишь тогда, когда я нахожусь в состоянии ложного выбора — предполагающего, что я могу быть только таким или только другим, хотя на самом деле я могу быть и тем, и иным. Я также могу

бояться, но не позволять страху управлять моей жизнью. Я способен посадить страх на заднее сиденье, врубить музыку погромче и наслаждаться дорогой, не давая ему влиять на мои решения. В том, что касается страха, я придерживаюсь убеждения (и живу в соответствии с ним): мне можно быть напуганным, можно быть смелым, я должен ценить эти чувства, когда они приходят, но не погружаться в них и не разрешать им поглотить меня. Потому что одно дело испытывать страх, и совсем другое — отдаться в его власть. Назовите это традиционно мужской чертой, но я люблю побеждать.

ФИНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ, РЕАЛЬНАЯ НАГРАДА

Примерно четыре года назад знания, которые я получил, прошли проверку на прочность. Пережив многое, я чувствовал себя одиноким и нуждался в помощи. Я боролся кое с чем, но не мог спокойно обсуждать это с женой, а психотерапевта в то время у меня еще не было. И я решил выбраться наружу, пригласив парней из числа своих ближайших друзей собраться вместе, — втайне желая рискнуть, показав им свою уязвимость, выйдя вперед со словами «я борюсь, и мне нужна помощь». Конечно, я не собирался действовать «в лоб», а потому объяснил все необходимостью сбежать от забот, устроив мужскую тусовку в Мексике. Да, я настолько боялся показать свою слабость, что придумал вытащить друзей за пределы страны — где они не смогли бы вернуться от моей потребности выговориться.

За первые несколько дней, проведенных в компании, я периодически чувствовал, что настал момент для откровенности, но каждый раз останавливался. Вместо того чтобы сказать: «Эй, давайте минутку побудем собой?», я предлагал

пробежаться или потренироваться — тем самым снова и снова подтверждая, что рвать мышцы во имя физического развития намного легче, чем открыть свое сердце, стремясь к развитию иного рода. На исходе нашего последнего вечера мое желание признаться друзьям в своих слабостях встало передо мной в полный рост, и в конце концов я решился. Но по иронии судьбы один из парней первым сломал лед, начав делиться своими чувствами с нами. Это мгновение и последовавшие двадцать четыре часа были, по моим ощущениям, самыми насыщенными страхом и смелостью за многие годы.

Я мямлил о том, с чем мне приходилось бороться, и признавался, насколько мне тяжело, стыдно и страшно, и чувствовал в это время, как груз стыда поднимается из глубин моей души; однако, к моему удивлению, друзья присоединились ко мне и стали рассказывать, с чем приходилось справляться им. Как будто моя открытость, а также поддержка моего более смелого товарища послужили невысказанным приглашением для других делиться самым сокровенным. Внешне мои друзья и я жили по заветам, усвоенным в течение жизни. Мы отвергали то, что считалось женственным и слабым. Но втайне, осознанно или нет, каждый из нас ждал разрешения выразить себя, быть замеченным и услышанным; мы искали безопасное место, в котором могли бы спокойно, не боясь осуждения, проживать свои чувства. Именно это реализованное желание, полученное разрешение укрепили меня в потребности пойти путем самоисследования и роста и положили начало моему путешествию от головы к сердцу.

Если вам интересно, с чем я боролся на тот момент и из-за чего мне пришлось устроить эту мужскую тусовку, я признаюсь: это порно. Да, многие не видят в подобном проблемы, но для меня это было большой проблемой; она занимала слишком много места в глубинах моего разума, и я понятия не имел, как и с кем могу ее обсудить.

Итак, я снял свою защиту, деталь за деталью. И хотя первая часть, казалось, была неподъемная, я обнаружил: чем больше я раскрываюсь, тем легче становится броня и тем проще она снимается. Тем вечером я признался в том, что у меня сложились нездоровые отношения с порнографией и я хотел бы научиться контролировать их. Я рассказал, что боялся говорить об этом с женой — не хотел, чтобы из-за моего пристрастия к фото и видео обнаженных женщин она решила, будто мне недостаточно ее. Я поделился тем, что стыдился этого, ощущал себя грязным и нехорошим человеком. Множество молодых людей по всему миру и в моей религиозной общине смотрели на меня снизу вверх, поддерживая и ободряя, но иногда силы молитвы не хватало, особенно после тяжелого дня, полного напряжения и стрессов. Я использовал порно как способ успокоить разум и чувствовал себя лицемером, потому что выстраивал репутацию мужчины, который выступает от имени женщин за гендерное равенство, учит социальной справедливости и рассказывает о том, какое влияние порнография оказывает на культуру изнасилования, — и при этом сам не мог полностью контролировать собственные отношения с ней, особенно в те дни, когда чувствовал себя недостаточно уверенным в себе. В ответ мои друзья тоже поделились своей болью. Один друг боролся с изменами, причина которых коренилась в том, что в детстве его изнасиловал друг семьи. Другой пытался разорвать порочный круг токсичности в отношениях, в который попал из-за отца, подвергавшего его эмоциональному насилию. Другие друзья рассказали о своей борьбе с зависимостью от порнографии. У нас ушло три дня (или более тридцати лет) на то, чтобы подойти к этому вплотную, но, когда мы закончили, эмоциональные шлюзы наконец открылись.

Удивительно, насколько мы были похожи в том, о чем умалчивали, в том, что заставляло нас стыдиться, и в том, каким важным организующим принципом нашей мужественности

оказался этот стыд (или страх стыда). Мальчики вырастают в мужчин, да; но в некотором смысле мы все равно остаемся на той самой игровой площадке и постоянно опасаемся, что некто назовет нас слабыми и недостаточно мужественными. Из-за этого мы выковываем свою броню, словно средневековые рыцари, но если вы когда-нибудь примеряли рыцарские доспехи, то знаете: они не только много весят и ограничивают движения, но в конце концов отрезают нас от внешнего мира и полностью перекрывают возможность поддерживать действительно близкий контакт с окружающими.

Один из способов, с помощью которого я начал восстанавливать дорогу от головы к сердцу, — это создание ситуаций, вынуждающих меня показывать свою слабость, уязвимость. Если что-то в моей жизни заставляет меня стыдиться, я стараюсь погрузиться в это с головой, и неважно, насколько мне страшно. Если стыд процветает в тишине и изоляции, значит, решение лежит в противоположном: стыд гибнет в открытом разговоре и общении. И я спросил себя: достаточно ли я храбрый, чтобы быть слабым? Готов ли обратиться к другому мужчине, когда нуждаюсь в помощи? Осмелюсь ли нырнуть с головой в свой стыд? Могу ли позволить себе быть чувствительным, плакать от боли или счастья, даже если при этом выгляжу слабаком? Достаточно ли я отважен, чтобы быть мужчиной, уважающим собственные чувства (даже несмотря на то, что иногда мои действия им противоречат)?

Это вид смелости, для которого я хочу освободить больше места в своей жизни.

Это вид смелости, который помогает алкоголику прийти на его первую (или пятисотую) встречу Общества анонимных алкоголиков.

Этой смелостью обладает мужчина, который подвергался насилию в детстве, потом, во взрослом возрасте, сам стал абьюзером, но нашел в себе силы обратиться за помощью.

Я хочу, чтобы смелым считали и молодого человека, способного признаться своему соседу по комнате в том, что он борется с депрессией и думает о самоубийстве.

И мужчину, который думал, что не хочет быть отцом, бросил семью, но позже осознал свою ошибку и вернулся с извинениями, готовый к трудной работе над восстановлением доверия.

Я хочу, чтобы все мы — общество и культура — ценили смелость ветерана, который, вернувшись с войны, входит в кабинет психотерапевта, желая позаботиться о своем душевном здоровье.

Я хочу, чтобы смелым считался двадцатилетний мужчина, который одергивает в баре парня, говорящего пошлости женщинам.

И муж, вынужденный бросить карьеру ради заботы о своем партнере, ведущем борьбу с раком; сын, отказавшийся от повышения ради заботы об отце, страдающем болезнью Альцгеймера; мужчина, который стал сиделкой своего брата (при этом работая пятьдесят часов в неделю) — и делает так большую часть своей жизни.

Я хочу считать смельчаками почти сорокалетних мужчин, которым пришлось уехать из страны в отдаленное место, чтобы просто прикоснуться к собственным сердцам.

Я хочу считать смелым всякого мальчика или мужчину любого возраста, который оказался достаточно храбрым, чтобы пуститься в путешествие. Может быть, когда-то худой мальчик-подросток будет стоять в шести метрах над рекой, держаться за перила моста, словно от этого зависит его жизнь, и понимать, что он чувствует, осознавать, что быть смелым — значит ценить свои чувства; и он решит, прыгать ли ему (или нет), прислушиваясь к голосу своего сердца, — а не из боязни последствий, которые обрушатся на него, если он не прыгнет.