Петр Егоров

alpina PRO

НЕ ЖЕЛЕЗНЫЙ



О ЧЕМ МОЛЧАТ МУЖЧИНЫ

18+

Петр Егоров

Не железный: О чем молчат мужчины

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.922.1
ББК 88.323.2

Егоров П.

Не железный: О чем молчат мужчины / П. Егоров — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-206207-2

Мужчин с детства учат держаться: не жаловаться, справляться самому, не показывать слабость. Петр Егоров – топ-менеджер, кандидат наук, отец двоих детей – 20 лет жил по этим правилам, пока они не перестали работать. Смерть мамы. Кризис в гостиничном номере на другом конце света. Чувство вины перед детьми, о котором не с кем поговорить. Двенадцать откровенных глав о том, о чем мужчины молчат: отцовство и развод, предательство и одиночество, потеря близких, выгорание, старение, сексуальность и жена, которая успешнее тебя. В каждой – личная история, данные исследований и практика. К книге прилагается рабочая тетрадь. Это разговор о том, как остаться живым. Про силу мужчинам и так рассказали достаточно.

УДК 159.922.1
ББК 88.323.2

ISBN 978-5-00-206207-2

© Егоров П., 2026
© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Введение 8
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Петр Егоров
Не железный: О чем молчат мужчины

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Наталия Быкова*
Главный редактор: *Мария Султанова*
Руководитель проекта: *Екатерина Васильцова*
Арт-директор: *Татевик Саркисян*
Корректор: *Евгения Якимова*
Верстка: *Олег Щуклин*

© Егоров П., 2026
© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2026

* * *

Петр Егоров

НЕ ЖЕЛЕЗНЫЙ

О чем молчат мужчины

PRO
Москва
2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому

другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Введение

«Ты не мужик!» – эти слова, подобно острому ножу, ранили меня не раз. Иногда их бросали мне в лицо, иногда они сами собой возникали в моей голове и звучали навязчивым шепотом сомнения. Это давление ожиданий, этот груз на плечах знаком, наверное, каждому мужчине. Я на собственной шкуре прочувствовал, насколько сложно оставаться собой в мире, напичканном противоречиями и требующем от мужчины соответствия неким шаблонам.

Одним из самых острых и до сих пор болезненных воспоминаний для меня стало событие, произошедшее в апреле 2020 года. Тело моей мамы только что привезли из морга – она ушла при трагических и до сих пор до конца не выясненных обстоятельствах, и нам с друзьями нужно было поднять ее на носилках на девятый этаж в старом доме без лифта. У меня ком подступил к горлу, в носу предательски защипало, на глазах выступили слезы. Заметив это, мой лучший в то время друг резко и без колебаний бросил мне в лицо: «Мужики не плачут! Потом будешь реветь». Знакомые слова, правда? Мне, да и не только мне – моим друзьям, их отцам, целым поколениям мужчин – доводилось их слышать с самого детства. В традициях многих народов воспитание мальчиков в таком ключе: чувства – под спуд, слабость никому не показывай, терпи и молчи.

С годами, многое переоценив, я понял, что эмоции – это не враги, с которыми нужно вступить в бой, во что бы то ни стало задавить или запереть в самом темном углу души. Любое эмоциональное переживание, будь то радость, боль, страх, тоска, нужно осознавать, прорабатывать, иначе тебя разъест изнутри. Мужчины, которых с ранних лет учили сдержанности в проявлении чувств, во взрослом возрасте неминуемо попадают в западню: они не могут попросить о помощи, привыкли молча тащить на себе все проблемы. Со временем под воздействием этой привычки мужчина словно отгораживается от мира и от самого себя глухой стеной, вследствие чего оказывается невозможным честный разговор ни с близкими, ни с самим собой.

> Систематическое подавление эмоций часто ведет к трагическим последствиям. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в целом мужчины погибают от суицида примерно в два раза чаще, чем женщины; в Европе и России этот разрыв еще более существенен – в 3,5 раза и 5–6 раз соответственно[1]. Согласно данным Росстата, Россия входит в число стран с высоким уровнем мужской суицидальности, что напрямую связано с усвоенной с детства привычкой подавлять эмоции и избегать обращения за помощью[2].

На страницах этой книги я предлагаю нам с вами поговорить о вещах, о которых мужчины обычно молчат, – о предательствах, разводах, о гнетущем чувстве одиночества, которое можно испытывать даже в окружении людей, ощущении бессмысленности жизни при внешнем благополучии. Лично мне все эти состояния хорошо знакомы.

Помню, например, как после очередного переезда, сидя в пустой съемной квартире, я не мог отделаться от мысли: «А моя ли это жизнь вообще?» Со стороны все выглядело отлично: должность, доход, социальный вес, но ничто из этого не делало меня счастливым, во мне росло чувство бессмысленности происходящего, бега по замкнутому кругу. Карьера, деньги, статус – все это теряет смысл, когда за красивым фасадом, свидетельствующим об успешной жизни, нет ничего по-настоящему своего. Я ловил себя на мысли, что слишком многие мои поступки были продиктованы не моими желаниями, а ожиданиями окружающих, извечными «так надо»,

---

[1] World Health Organization. Suicide worldwide in 2019: Global Health Estimates. Geneva: WHO, 2021. 32 p.

[2] Здравоохранение в России: статистический сборник. – М.: Росстат, 2023. 179 с.

«так положено». Я рвался к успеху, но часто не мог понять, зачем он мне. Душевный раздрай говорил об отсутствии смыслов, о невозможности найти их где-то вовне: смыслы можно найти, а точнее, взрастить лишь внутри себя. И, как правило, работа эта очень кропотливая, требующая большой осознанности.

Переходя от одной темы к другой, мы с вами взберемся на вершину под названием «кризис среднего возраста». Посмотрим вокруг и внутрь себя, заглянем в глаза своим страхам – страху старения, угасания физических сил, сомнениям в собственной мужской состоятельности. Ведь если «не встал» после нескольких литров водки, распитых на дружеской вечеринке, – это повод для похабных баек, не более того. «Бывает, лопнул шарик!» – посмеются мужики. Но когда ты вроде бы все делаешь правильно: ходишь в спортзал, соблюдаешь режим, принимаешь витамины, твои дела идут в гору, а оно… не получается – вот это по-настоящему страшно. Ощутить себя «не мужиком» – особая, трудно передаваемая словами душевная боль, соизмеримая с болью от удара под дых.

Мы коснемся и такой щекотливой темы, которую можно выразить фразой «Моя женщина круче меня». Попробуем разобраться в этой ситуации, понять ее первопричины. А еще мы с вами пройдем сквозь кромешную тьму горя утраты, когда смерть самого близкого человека воспринимается как конец света.

> Исследование бельгийского экономиста Марианны Бертран показало: в парах, где жена зарабатывает больше мужа, уровень удовлетворенности браком ниже, а вероятность развода выше. Интересно, что в таких семьях жены часто компенсируют «нарушение» гендерной нормы тем, что берут на себя больше домашней работы, чем женщины в семьях с традиционным укладом, – бессознательная попытка «восстановить баланс»[3].

Эта книга – не инструкция по сборке мифического «идеального мужика» (такого просто не существует в природе), а, скорее, карта для навигации по реальным и порой непроходимым джунглям мужских проблем, джунглям, в которых устаревшие указатели с надписями «Добытчик», «Стерпи, но выдержи!», «Не ной!» давно ведут прямиком в тупик или к обрыву. Работая над этим произведением, я попытался как можно полнее и точнее выразить свой взгляд на те сложности и вызовы, с которыми сталкиваемся мы, мужики, в современном стремительно меняющемся мире.

Почему вам стоит читать дальше? Потому что в основе этой книги не сухая теория, а сплав из моего личного, часто горького, опыта, знаний, проверенных на практике, и искреннего желания помочь мужчинам найти тот самый хрупкий баланс между силой и уязвимостью, между грузом ответственности и простыми человеческими радостями, между независимостью и настоящей глубокой близостью.

Меня зовут Петр Егоров. Я топ-менеджер с 20-летним опытом руководящей работы, меценат, ментор и executive-коуч. Спорт – неотъемлемая часть моей жизни на протяжении 36 лет (шахматы, триатлон, кикбоксинг). Среди спортивных достижений шестикратное чемпионство Юга России по кикбоксингу, звание вице-чемпиона Республики Татарстан в этом же виде спорта, звание Ironman[4] (трижды) и лидерство в рейтинге All Stars IRONSTAR[5] 2020–2021. За три года – с 2020 по 2022 – я стартовал на 65 официальных соревнованиях по триатлону, плаванию и бегу. Последние восемь лет делюсь с учениками моей онлайн-школы «Академия лидеров» опытом построения успешных деловых отношений, а последние два года помо-

---

[3] Bertrand M. Gender Identity and Relative Income Within Households // Quarterly Journal of Economics. 2015. Vol. 130, № 2. P. 571–614.

[4] Ironman, или гонка на «железной» дистанции, – серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона. Человек, финишировавший на этой гонке, получает звание Ironman.

[5] IRONSTAR – фестиваль спорта и крупнейшая в России серия международных соревнований по триатлону.

гаю людям как коуч. Семнадцать переездов научили меня гибкости, привили способность адаптироваться к любым бытовым условиям. Я счастливо женат и воспитываю двоих детей.

Почему мой опыт может быть вам полезен? Я прошел путь переосмысления того, что значит быть мужчиной сегодня. Мир вокруг нас меняется с невероятной скоростью. Если раньше роль мужчины ограничивалась функционалом добытчика и защитника семьи, то сегодня от представителей сильной половины человечества требуется также соблюдение принципов равноправия, эмоциональной открытости и гибкости. Ведущие бизнес-школы учат мужчин не бояться показывать свою уязвимость, открыто выражать чувства, потому что только так можно реализовать свой подлинный человеческий потенциал, выстроить доверительные отношения с людьми, организовать эффективное взаимодействие.

> Это подтверждается в ряде научных исследований. Так, американский писатель и психолог, автор концепции эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман доказал, что для людей, занимающих лидерские позиции, эмоциональный интеллект вдвое важнее технических компетенций и когнитивных способностей[6]. В статье для Harvard Business Review Гоулман обосновал утверждение, что наиболее эффективные руководители обладают развитыми навыками самосознания, эмпатии и управления отношениями[7].

Мое представление об основополагающих качествах современного мужчины формировалось на протяжении нескольких десятков лет в процессе личностного роста: 36 лет занятий спортом закалили мои тело и волю, обучение в Стокгольмской школе экономики дало инструменты для работы ума, программа «Executive коучинг и менторство» в «Сколково» стала мощным катализатором развития эмоционального интеллекта. Именно эти три составляющие – физическая сила, интеллект и эмоциональная зрелость – сегодня, на мой взгляд, формируют образ гармоничного и сильного мужчины.

Если углубиться в историю, за последние 200 лет требования к мужчине претерпели существенные изменения: в XIX веке на первом месте была физическая сила, в XX веке – знания и логическое мышление, а последние десятилетия на передний план выходит эмоциональная компетентность. Способность искусственного интеллекта выполнять многие традиционно «мужские» задачи на интеллектуальном и даже физическом (через роботов) уровнях выявляет уникальность и ценность таких чисто человеческих качеств, как способность к эмпатии, проявлению глубоких чувств, творчеству и др.

> Сотрудники Оксфордского университета К. Б. Фрей и М. Осборн, проанализировав 702 профессии на предмет их востребованности в современном мире, пришли к выводу, что виды деятельности, предполагающие наличие у сотрудников таких качеств личности, как социальное восприятие, эмпатия, способность договариваться и идти на компромисс, наименее подвержены автоматизации[8],[9]. Иными словами, в эпоху ИИ именно «мягкие» человеческие навыки становятся гарантией незаменимости специалиста.

Традиционные ожидания от мужчины – чтобы он был кормильцем и защитником, в любых ситуациях оставался эмоционально сдержанным, даже непробиваемым, часто автори-

---

[6] Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. N. Y.: Bantam Books, 1995. 352 p.

[7] Goleman D. What Makes a Leader? // Harvard Business Review. 1998. Vol. 76, № 6. P. 93–102.

[8] Frey C. B. The Future of Employment: How Susceptible Are Jobs to Computerisation? // Technological Forecasting and Social Change. 2017. Vol. 114. P. 254–280. DOI: 10.1016/j.techfore.2016.08.019.

[9] Frey C. B. The Technology Trap: Capital, Labor and Power in the Age of Automation. Princeton: Princeton University Press, 2019. 480 p.

тарным в семье – создают мощное внутреннее напряжение и приводят к тому, что мы, представители сильной половины человечества, привыкаем прятать чувства, стыдиться своей уязвимости, что неизбежно выливается во внутренние конфликты, стресс и сложности в отношениях. При этом современные реалии диктуют свои правила: равноправие, партнерские взаимоотношения в паре, активное участие отца в воспитании детей и домашних делах, готовность открыто говорить о своих переживаниях. Это рождает новые, незнакомые нашим отцам и дедам вызовы: как строить отношения с женщиной на равных, как быть не просто «добытчиком», а настоящим отцом семейства, как грамотно взаимодействовать с детьми, быть эмоционально включенным в их жизнь?

На то, какими мужчинами мы становимся, влияет огромное количество факторов: не только семейные традиции и воспитание, но и общий культурный фон, образование, социальные нормы, экономические условия и, наконец, образы, закрепленные в общественном сознании и транслируемые нам в рекламе и кино. Однако жизнь не стоит на месте: перераспределение гендерных ролей, рост числа успешных женщин в бизнесе и общественной жизни приводят к тому, что мужчины все чаще берут на себя новые обязанности, а это в свою очередь требует глубокого переосмысления старых, привычных моделей поведения.

Одним из самых серьезных препятствий на пути к гармоничной жизни – такой, когда мужчина действует в соответствии со своими ценностями, соблюдает баланс между работой и отдыхом, следит за здоровьем, находится в комфортных отношениях, – для многих является сложность с выражением эмоций. Определенные установки, с детства внедренные в сознание («мужчины не плачут», «надо быть сильным», «настоящий мужчина не показывает слабость»), создают мощные внутренние барьеры. Они рождают в нас страх осуждения, мешают в выражении чувств, блокируют способность попросить о помощи даже в самых трудных ситуациях. Результат – замкнутость, растущее напряжение, которое может оборачиваться вспышками гнева или полным безразличием ко всему.

> Американский психолог Джоэл Вонг в ходе метаанализа, проводимого совместно с коллегами, установил: конформность мужчины к устоявшимся нормам поведения (эмоциональная сдержанность, самодостаточность и др.) негативно сказывается на его психическом здоровье[10].

Впрочем, в настоящее время критерии мужской зрелости пересматриваются. Современные психологи сходятся во мнении, что наше эмоциональное здоровье не менее значимо, чем физическое, а умение попросить о помощи говорит не о бессилии, а о трезвой оценке собственных ресурсов. Постепенно мужчины начинают понимать, что честность с самим собой, готовность признать и принять тот факт, что все мы несовершенны и у каждого из нас есть уязвимые места, – не слабость, а условие нормальной жизни.

Мужчина XXI века оказался в ситуации, когда старые ориентиры уже не работают, а новые еще не сформировались. Прежние установки – «терпи», «зарабатывай», «не жалуйся» – изживают себя. При этом по-прежнему от мужчины ожидается, что он будет надежным, деятельным, эмоционально устойчивым. Вопросом, как жить в условиях этой двойственности, уверен, задаются многие мужчины. Предлагаю нам с вами сообща выстроить некие ориентиры, найти точки опоры. Не создать очередной шаблон правильного мужчины, а разобраться в себе и ситуации, оценить свои сильные и слабые стороны, определить цели и смыслы.

Я писал эту книгу для тех, кому надоело притворяться, кому осточертело отвечать на вопрос «как дела?» дежурным «нормально», когда внутри совсем не нормально. Здесь не будет успокоительных советов и универсальных решений. Но здесь будет честный разговор о жиз-

---

[10] Wong Y. J. Meta-Analyses of the Relationship Between Conformity to Masculine Norms and Mental Health-Related Outcomes // Journal of Counseling Psychology. 2017. Vol. 64, № 1. P. 80–93. DOI: 10.1037/cou0000176.Worden J. W. Grief Counselling and Grief Therapy. 5th ed. N. Y.: Springer, 2018. 328 p.

ненных ситуациях (предательствах, расставаниях, той особой пустоте, которая накатывает не когда все плохо, а когда вроде бы все хорошо, но зачем это все – непонятно), в которых я и другие мужчины приобретали жизненный опыт. В этой книге будут даны инструменты обретения устойчивости не за счет наращивания панциря, а за счет выстраивания внутренних опор.

Надеюсь, что эта книга станет вашим добрым попутчиком на дороге жизни, с которым можно обсудить любые, даже самые болезненные темы, преодолеть кризисные ситуации, связанные с разводом, возрастными изменениями, чувством апатии при внешнем благополучии.

Моя задача – показать вам, что пересмотр привычных установок не несет в себе угрозу вашему благополучию, что можно быть сильным, надежным и при этом открыто выражать эмоции, быть ответственным и при этом не забывать радоваться жизни, быть самодостаточным и при этом способным открыться другому человеку, впустить его в свой мир. И, может быть, самое главное, что я хотел бы вам пожелать, – дайте себе шанс на ту жизнь, о которой мечтаете именно вы, а не ту, которая предопределена чужими ожиданиями.

Немного о структуре этого произведения и о том, как работать с ним.

Книга состоит из 12 глав, каждая из которых посвящена конкретной стороне мужской жизни – дружбе, доверию, отцовству, отношениям с женщинами, кризисным точкам, поиску смыслов.

В каждой главе даются рекомендации по преодолению той или иной сложной ситуации, предлагаются вопросы для размышления. Переходя от темы к теме, вы будете знакомиться с собой настоящим и обязательно научитесь слышать и лучше понимать себя.

Предлагаю вам воспринимать книгу как рабочий инструмент – по мере необходимости возвращаться к тем или иным главам, фиксировать свои мысли, делиться инсайтами с людьми, которым доверяете. Читайте неспешно и вдумчиво, дайте себе время на то, чтобы информация улеглась.

К книге прилагается рабочая тетрадь, в которой собраны ключевые упражнения из каждой главы, а также есть пространство для ваших заметок. Скачать рабочую тетрадь можно по ссылке, представленной ниже.

https://www.neprosport.ru/Files/rabochaya-tetrad.pdf

Каждый элемент книги несет в себе практическую пользу:

- вопросы помогут вам разобраться в себе, отделить собственные желания от ожиданий окружающих;
- рекомендации, касающиеся самых разных вопросов – от того, как говорить о своих переживаниях, до стратегий выхода из затяжных кризисов, – подскажут вам последовательность шагов в той или иной ситуации;
- истории из жизни (моей и других мужчин) станут наглядным подтверждением того, что вы не одиноки в своих проблемах и из любого тупика есть выход, иногда не один.

Шаг за шагом, от главы к главе мы с вами произведем ревизию установок, определим, какие из них полезны, а какие мешают вам жить. Призываю вас не судить себя слишком строго, принять все сделанные выборы, прочувствовать ценность каждого прожитого мгновения.

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.