

Эта книга — для каждого страдающего, целеустремленного, рассеянного и блистательно сильного мужчины среди ваших знакомых, точнее, для всех мужчин на свете. Читать ее надо срочно. Это очевидно. Открытия, к которым приходит Джон, помогут мужчинам вырасти в активных вожаков, опирающихся на голос сердца, — в лидеров, в которых отчаянно нуждается мир.

*Даниэлла Лапорт, автор книг  
«Живи с чувством» и «How to Be Loving»*

Мысли и слова Джона изменили мою жизнь, и эта книга не исключение. Джон великолепно владеет словом и умеет найти отклик, опираясь на наш жизненный опыт, подтолкнуть к личностному росту и полному раскрытию потенциала, помогает избавиться от того, что нужно исцелить, и не просто понять, что такое здоровая маскулинность, но и научиться воплощать ее в повседневной жизни. Джон — просто подарок миру, а эта книга — подарок вам. Купите ее.

*Марк Гроувс, специалист по связям с людьми  
и основатель проекта «Create The Love»*

Это настоящий шедевр и руководство для каждого, кто мечтает вывести свою жизнь на следующий уровень. Джон изящно комбинирует общие понятия и создает из них простые увлекательные истории, а его практические уроки позволяют прямо сейчас применять полученные знания.

*Престон Смайлс, автор книги «Love Louder: 33 Ways to Amplify Your  
Life», которая дважды стала бестселлером, и соавтор книги  
«Now or Never: Your Epic Life in 5 Steps»*

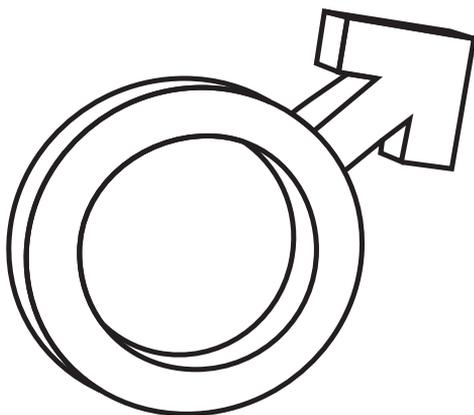
Прямая практичная книга, сокровищница инструментов, которые укрепляют сердце, разум и душу мужчины. Сочетает бездны мудрости и легкость воплощения, которой так трудно достичь. Показывает читателю, как именно разрешить себе руководствоваться внутренней мужественностью. Необходимейшее чтение и вечная классика для каждого мужчины.

*Коннор Битон, основатель сайта ManTalks  
и автор «Men's Work»*

ДЖОН УАЙНЛЕНД

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

# МУЖСКОЙ РОД



**Секреты древних воинов  
и современных психологов,  
которые помогут мужчине  
жить и побеждать**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.5  
У13

*Права на перевод получены соглашением с BN Publishing, U. S. A.  
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**John Wineland**  
**From the Core: A New Masculine Paradigm for Leading with Love,  
Living Your Truth, and Healing the World**

**Уайнленд, Джон.**

У13 Мужской род. Секреты древних воинов и современных психологов, которые помогут мужчине жить и побеждать / Джон Уайнленд. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 320 с. — (New Psychology).

ISBN 978-5-17-158949-3

Эта книга — для каждого ищущего, думающего, целеустремленного, сильного мужчины, который мечтает вывести свою жизнь на новый уровень.

Как при стремлении к успеху быть в ресурсе и не выгореть? Как найти баланс между достижениями, карьерой, здоровьем, семьей и отношениями? Как разрешить внутренний конфликт «хочу-надо»?

Это практическое руководство для умных мужчин, их жен и друзей. В ней Джон Уайнленд, авторитетный лидер в области работы с маскулинностью, предлагает метод по исцелению и возрождению мужественности в обществе и приводит одиннадцать техник, которые помогут любому представителю сильного пола жить и побеждать.

**УДК 159.922.1**  
**ББК 88.5**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN (англ.): 978-1683649106  
ISBN 978-5-17-158949-3

© 2022 John Wineland  
© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2023  
© Max Trombly, фотография на обложке, 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<i>Введение</i> .....	7
<i>Глава 1. Воплощенная маскулинность</i> .....	25
<i>Глава 2. Лидерство и ответственность</i> .....	55
<i>Глава 3. Сила дыхания и новая валюта — присутствие, игра и честность</i> .....	115
<i>Глава 4. Укрепление нервной системы</i> .....	141
<i>Глава 5. Глубина важнее удобства</i> .....	151
<i>Глава 6. Танцы с Фемининностью</i> .....	169
<i>Глава 7. Секс как искусство</i> .....	205
<i>Глава 8. Ведущая роль в паре и интеграция своей фемининности</i> .....	253
<i>Глава 9. Оттачивайте свой клинок при помощи других мужчин</i> .....	279
<i>Глава 10. Смерть как союзница</i> .....	299
<i>Заключение</i> .....	309
<i>Благодарности</i> .....	317
<i>Об авторе</i> .....	319



# ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе многие критикуют и осуждают маскулинность. Мировое сообщество и движение #MeToo призывают отказаться от стереотипного поведения «настоящего мужчины» и переключиться на саморазвитие и самосовершенствование.

Я знаю, что многие мужчины хотят взять жизнь под контроль, поменяться в лучшую сторону. Построить по-настоящему здоровые отношения, научиться уважать других, любить и заботиться.

Такие мужчины стремятся стать лучшей версией самих себя. Активно жить, ставить цели и достигать их. Не думать только о том, как заработать денег. Проблема в том, что они не знают, как это сделать.

Двадцать лет я веду курсы для мужчин. Многие из них страстно желали другой жизни. Хотели вырваться из рамок традиционной маскулинности. Снять защитную броню и открыться миру. Их количество растет, а с этим меняется этика поведения. Таким мужчинам трудно адаптироваться, найти свое место в обществе. Избавиться от собственных демонов, зависимостей и негативных убеждений. Давление извне побуждает к черствости

и замкнутости. Многие мужчины, не желая выглядеть слабыми в глазах окружающих, отрицают свои эмоции и чувства.

«Ахиллесова пята» мужчин — взаимоотношения с женщинами. Большинство современных девушек обеспечивают себя сами, развиваются духовно и физически. Открыто выражают эмоции, могут быть сильными и слабыми, не скрывая этого. Берут на себя ответственность, воспитывая детей в одиночку. Разрушают стереотипы, какой должна быть «настоящая женщина». Такая тенденция смущает некоторых мужчин. Им сложно осознать свою роль и обязанности в романтических отношениях. Часто они совершенно не понимают, что нужно их партнерам. Некоторые не доверяют женщинам, винят их в своем одиночестве. Это влияет на увеличение количества инцелов — девственников поневоле.

Мужчинам трудно осознать и принять факт, что мир не стоит на месте. На смену старой реальности приходит новая. Меняется мышление и поведение людей. Трудно приспособиться к новому миру, но я уверен, что большинство хочет этого.

---

**Унаследованная нами парадигма маскулинности больше не работает.**

---

Поэтому ко мне на программы и семинары приходят много мужчин, готовых измениться. Они хотят, чтобы сбывались их желания, хотят обрести чувство

сопричастности и братства, любить и быть любимыми... Для этого требуется настоящая «мужская работа», работа над собой. Не меньше усилий придется приложить для того, чтобы тебя воспринимали как доброго и благородного человека.

Но мои слушатели не знают, что такое маскулинность. Не понимают, как преобразовать ее в исцеляющую силу и здоровое лидерство. Не осознают, почему проблема маскулинности так актуальна.

## **ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ**

В последнее время авторы книг, ведущие подкастов, участники споров в соцсетях сосредоточены на разрушении маскулинности. Я понимаю желание избавить мир от жестокого патриархата, алчности и доминирования. Но в основе стремления изничтожить маскулинность лежит непонимание ее положительных сторон.

Традиционная модель маскулинности больше не работает. У мужчин непрерывно возрастает уровень депрессии, суицида и зависимостей. Нам нужно переосмыслить понятие маскулинности. Выявить полезные качества, которые будут работать на благо общества. Достичь гармонии Фемининности (с заглавной буквы, как фемининное начало всех нас) и маскулинности.

Необходима практическая система, которая объединит эмоциональность и чувственность с традиционными мужскими качествами. Она должна не только вознаграждать предпринимательские, технологические и финансовые успехи, но и создать условия для того, чтобы уделять особое внимание аспектам души мужчины. Нужно создать

систему, способную показать, как мужчины могут воспитать в себе здоровую маскулинность, рожденную в любви, заботе и осознанности.

Я понимаю, что термины «маскулинность» и «феминность» вызывают противоречивые ассоциации. Это энергетические дары человека, а не гендерная принадлежность, которую мы вынуждены носить. Свои соображения на эту тему (особенно про мои предрассудки) я изложил в начале главы I. Непонимание нами сути Маскулинности (с заглавной буквы, как маскулинное начало всех нас) привело к катастрофическим последствиям. Нас приучили приравнивать ее к биологическим признакам мужского пола. Я понимаю Маскулинность как возможность изменить свою жизнь, освободиться от предрассудков и делиться знаниями с другими. Моя книга — это попытка переформулировать значение маскулинности. Мужчинам следует не избегать своей маскулинности, а с гордостью принимать ее.

## **НОВАЯ ПАРАДИГМА МАСКУЛИННОСТИ**

Растет число знаменитостей, которые призывают отказаться от традиционного понимания маскулинности. Актер Терри Крюс заявил в соцсетях, что «открытость — это не слабость». Звезда хоккея Кертис Гэбриел публично осудил гомофобию в мире спорта. Актер и активист Джастин Бальдони на сцене *TED Talks* объяснил слушателям, почему «покончил с этим делом — быть мужчиной». Он написал об этом в своей книге

и рассказывал на выступлениях в интернете, посвященных изменению маскулинности и новым моделям поведения мужчин.

Массовая культура пребывает в растерянности: какому типу маскулинности отдать предпочтение? Все чаще осуждается мачизм Джона Уэйна и Дональда Трампа, девиз которого: «победа любой ценой». В культурном смысле власть патриархата все более ослабевает. Общество охвачено смятением и пребывает в стрессе. Во влиятельных кругах, где распространена Фемининность, ждут появления Маскулинности, которой можно доверять.

---

**Быть мужчиной не значит убивать, добывать и покорять.**

---

Я думаю, что новая система мужской глубины, личностного роста и лидерства поможет разобраться с деликатными вопросами. Мужчины желают больше выразить и чувствовать, желают быть более искренними и открытыми. Они жаждут глубины — сексуальной, эмоциональной, духовной. Они готовы быть поддержкой и опорой для женщин.

Я сам наблюдал это в течение двадцати лет на занятиях, в которых участвовали тысячи мужчин. Чем только мы ни занимались — психологическими практиками, медитацией, йогой, тантрическими практиками, восстановлением, работой в группе поддержки. И я пришел к выводу,

что мужчины ждут от себя и других открытости, ясности и полной ответственности. Проблема только в том, что многие не знают, как найти в себе эти черты.

Существует много влиятельных и авторитетных работ о мужчинах, их духовном росте, работе над собой и самопознании. Об этом пишут Дэвид Дейда, Роберт Блай и Сэм Кин. Но раньше восприятие маскулинности обсуждалось исключительно в узких кругах специалистов. Я призываю найти подход, который возвысит сознание мужчины и обеспечит его практическими навыками для эффективной работы над собой.

Теперь культурный ландшафт подготовлен к тому, чтобы поддерживать глубину, честность и чувства. Убеждения и принципы мужчин меняются, разрушая навязанные стереотипы, а женщины готовы поддержать их на этом пути.

Представители мужского пола всегда стремились создавать физические, эмоциональные, духовные и сексуальные практики. Служить любви, своему миру и Беспредельному. Для регулирования Маскулинности нет свода правил, требований и пояснений. Я намерен создать единую систему, которая придаст сил и энергии тысячам мужчин.

Существует множество других подходов. Мой метод глубокой проработки маскулинности и лидерства опирается на разнообразные практические и интеллектуальные течения, представители которых изучали эмоциональное, духовное и сексуальное развитие людей. Я взял за основу достижения последних десятилетий — принципы ваджраяна-буддизма<sup>1</sup>, традиции боевых искусств,

---

<sup>1</sup> Ваджраяна-буддизм — эзотерическая система, в основе которой лежит высказывание «сансара и нирвана — одно». Оно выражает идею о том, что освобождение достигается не после смерти, а в процессе

тольтекский шаманизм<sup>2</sup>, кундалини-йогу<sup>3</sup>, исследования мифопоэтических архетипов и мой собственный опыт работы с мужским сознанием. Надеюсь, моя книга поможет вам найти ответы на фундаментальные вопросы, связанные с мужским началом.

Вы познакомитесь с системой развития способностей лидера, действующего во благо общества. Предлагаемые в ней советы мужчинам — это разнообразные упражнения без конечной цели. Они служат началом для размышлений и практик, а также их совершенствования в дальнейшем. Методом проб и ошибок вы придете к желаемому результату.

Читателю предлагается:

1. Взять на себя ответственность за свою жизнь, для чего обдумать и пересмотреть отношение к окружающему миру.
2. Выработать в себе осознанность и присутствие. Это поможет предчувствовать изменения в вашей жизни, как в настоящем, так и в будущем. Нужно набраться смелости и приступить к действиям.
3. Стать сильнее — физически и ментально, дисциплинировать свою осознанность и чувствительность.

---

жизни как некое психологическое состояние, когда человек осознает себя свободным. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Тольтекский шаманизм — система трансформации человеческого существа, согласно которой смерть ведет к освобождению, а тольтеки после смерти не оставляют в этом мире после себя ничего — даже физического тела. — *Прим. ред.*

<sup>3</sup> Кундалини-йога — вид йоги, предполагающий пробуждение спящей энергии в основании позвоночника с помощью дыхательных техник, движений, медитации, саморазвития. — *Прим. ред.*

Укрепление нервной системы позволит вам принимать и отдавать много энергии.

4. Глубинные основы жизни важнее, чем комфорт. Внимательно прислушивайтесь к зову сердца.
5. Настройтесь на женское начало в своей жизни, попытайтесь понять его желания и потребности.
6. Изучайте искусство сексуальной и энергетической контрастности. Это придаст вам сил во всех начинаниях.
7. Уважайте, понимайте и выражайте Фемининное начало. От этого зависит осознанность и реализация ваших талантов.
8. Опирайтесь на мужчин, преданных своему делу, чтобы воспитывать самодисциплину. Выстраивайте безупречные отношения с истиной, глубиной, свободой и любовью. Вы получите уникальный опыт, который останется с вами навсегда.
9. Пробудитесь, ощутить «здесь и сейчас», уважать этот момент. Смерть неизбежна.
10. Пусть эти принципы станут частью вашей жизни. Вы раскроете ваши творческие способности и научитесь наслаждаться жизнью.

Возможно, принципы, перечисленные выше, не проясняют все аспекты жизни мужчины. Главное, что они отражают новую систему маскулинности для лучшей жизни вашей и ваших близких. Просто начните действовать.

## ТРИ ПРЕПЯТСТВИЯ

Главная беда мужчин — конфликт между принятием обстоятельств и желанием изменить мир. Большинство из нас не владеют медитацией, позволяющей контролировать подсознание и быть в гармонии с собой. Вместо того, чтобы осознать себя, мужчины мучаются от самокритичных мыслей («Достаточно ли я хорош? Удастся ли мне добиться настоящего успеха? Достоин ли я любви? Побеждаю ли я?»), что вызывает стресс и ведет к разладу с самим собой. Мужчины чаще стремятся к внешнему успеху (деньги, женщины, острые ощущения и пр.), а в душе у них остаются пустота и разочарование.

Мысли, к которым мы привязываемся, вызваны страхом и неуверенностью. Это влияет на повышение уровня гормонов стресса в крови. Результат — болезни, скованность и сосредоточенность на эгоцентричных мыслях. Мастера медитации советуют очистить разум от мыслей и занять позицию наблюдателя. Мышление — естественный процесс, но вера в истинность всех собственных мыслей чревата бедой.

Важное значение имеет связь с чувствами, эмоциями и ощущениями. Такая связь позволяет, например, мастеру боевых искусств чувствовать пространство вокруг себя, ощущать свое физическое положение и предугадывать движение противника. Он не *думает*, как будет действовать дальше, а чувствует — и делает.

Большинству мужчин не хватает навыков осознанного и чуткого влияния на свое окружение. Нужно научиться ощущать территорию своего влияния. Понять, как давать миру больше любви, свободы и простора — в романтических отношениях, в общественных делах