
Й, БУДЬ МУЖИКОМ»:
ТМЕНА ЧУЖОЙ БОЛИ
ПРЕВРАЩАЕТ
ЧАНИЕ В НАСИЛИЕ.
СЛАНОВИЧ

Руслан Русланович

«Не ной, будь мужиком»: как отмена чужой боли превращает молчание в насилие.

«Автор»
2026

Русланович Р.

«Не ной, будь мужиком»: как отмена чужой боли превращает молчание в насилие. / Р. Русланович — «Автор», 2026

Почему общество так настойчиво требует от нас «не ныть» и «быть сильным»? Что скрывается за фразой «соберись, ты же мужчина»? И к чему приводит культура, в которой слабость считается позором, а боль — поводом для насмешки?Эта статья — попытка разобраться в механизмах «отмены» чужой боли: от государственной цензуры депрессии в СССР до современной токсичной позитивности. Автор показывает, как запрет на выражение страдания оборачивается изоляцией, психосоматическими заболеваниями и пугающей статистикой: в России мужчины совершают самоубийства почти в шесть раз чаще женщин. Отдельное внимание уделено тому, как традиционные маскулинные нормы блокируют обращение за помощью и превращают подавленную уязвимость в агрессию — направленную на других или на себя.

© Русланович Р., 2026
© Автор, 2026

Руслан Русланович
«Не ной, будь мужиком»: как отмена чужой боли превращает молчание в насилие.

Краткое описание

Мы живём в культуре, где слабость стыдна, а «нытьё» — почти оскорбление. Мне написали: «депрессия сама приходит», а я ответил: «мне страшно, потому что многие депрессию отменяют». Эта статья — о том, почему отмена чужой боли не делает нас сильнее. Почему в России это работает особенно жёстко, почему мужское молчание оборачивается агрессией, насилием и статистикой самоубийств — и почему «скучный и добрый» проигрывает «опасному». И главное — что можно исправить, пока молчание не стало необратимым.

Важное предупреждение

Я пишу эту статью не как специалист, а как человек, который хочет разобраться. Но есть вещи, о которых нельзя говорить вскользь, особенно когда речь идёт о депрессии и суициде.

Если прямо сейчас вам кажется, что выхода нет, что боль никогда не закончится и что просить помощи бессмысленно, — это не правда. Это симптом состояния, в котором психика перестаёт видеть варианты. Острая волна проходит, а решение, принятое на её пике, отмотать назад нельзя.

В России работают бесплатные и анонимные линии, где можно поговорить с человеком, который умеет слушать именно такие разговоры:

8-800-2000-122 — единый телефон доверия, бесплатно, анонимно, круглосуточно.

112 — если чувствуете, что можете сорваться прямо сейчас; оператор соединит с психологом или направит помощь.

103 — скорая помощь, если ситуация угрожает жизни.

И ещё одно, уже от меня: то, что вы дочитали до этого места, — уже шаг. Не «слабость», а действие. Если вам тяжело, позвоните. Не оставайтесь с этим один на один.

«Не ной, будь мужиком»: как отмена чужой боли превращает молчание в насилие. Руслан Русланович (2026)

Мы привыкли считать, что жаловаться — это слабость, а «сильный человек» должен справляться сам. Эта установка звучит как мотивация, но на деле она работает как механизм, который сначала изолирует человека, а потом разрушает его здоровье и общество в целом. Попробуем разобраться, почему «отмена» депрессии — это не решение проблемы, а её усугубление.

1. Исторический опыт: депрессию уже «отменяли» — и это было политическим решением

Моя догадка о том, что раньше депрессию «отменяли» по государственным соображениям, подтверждается историей. В СССР депрессия как массовое явление официально отрицалась. Советская пресса почти никогда не говорила о ней, а сама идея о том, что человек может страдать от депрессии, противоречила образу «строителя коммунизма». При этом психиатрия использовалась как карательный инструмент: диагнозы вроде «вялотекущей шизофрении» ставились инакомыслящим, чтобы изолировать их. Это не значит, что депрессии не существовало — она просто была вытеснена из публичного поля.

Показательно, что даже при официальном отрицании система предпринимала попытки лечить тревогу и депрессию, в том числе с помощью антидепрессантов. Государству нужен был здоровый и продуктивный работник, но признать масштаб проблемы означало признать, что

условия жизни могут быть её причиной. Поэтому «отмена» депрессии была не заботой о силе духа, а способом не задавать неудобные вопросы.

2. Культ силы и «токсичная позитивность»: почему запрет на «нытьё» делает только хуже

Современный аналог государственного отрицания — это культурный запрет на слабость. Исследователи называют это токсичной позитивностью: требованием всегда демонстрировать оптимизм и подавлять любые негативные переживания. Это не просто раздражающая манера общения. Данные показывают, что долгосрочное подавление негативных эмоций повышает риск депрессии на 37% по сравнению с теми, кто даёт себе право на естественное выражение чувств. Примерно 70% людей скрывают истинные переживания, боясь осуждения или желая соответствовать ожиданиям — и это создаёт порочный круг изоляции.

Когда человеку говорят «не ной, соберись», ему не помогают — ему запрещают сообщать о своей боли. А без этого сообщения помощь становится невозможной. «Нытьё» — это не каприз, а сигнальная система. Отключать её — всё равно что игнорировать датчик дыма, потому что звук раздражает.

3. Подавленные эмоции не исчезают — они уходят в тело и разрушают здоровье

Это не метафора. Исследования показывают, что подавление эмоций имеет измеримые биологические последствия. Подавление мыслей о стрессовых событиях приводит к снижению уровня CD3 Т-лимфоцитов — клеток, критически важных для иммунного ответа. Подавление эмоций также связано с повышенными маркерами воспаления в организме. Хроническое подавление эмоций нарушает социальные связи и приводит к социальной изоляции, разрушая сеть поддержки, которая необходима человеку для восстановления.

Иными словами, стратегия «скрывать всё полноценно», о которой я говорю, через 10 лет приведёт не к обществу сильных и независимых людей, а к обществу хронически больных, изолированных и истощённых. Цена молчания — не сила, а психосоматика и одиночество.

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.