

18+

Марина Рябова
Александр Капитонов



ИНИЦИАЦИЯ ЖЕНЩИНЫ

ТОМ I: Теоретическое обоснование

Александр Капитонов

Марина Рябова

Инициация женщины. Том I: Теоретическое обоснование

<https://litres.ru/74253178>

ISBN 9785007055017

Аннотация

Впервые в России представлено издание, предлагающее системную программу женской инициации. Она охватывает весь цикл взросления: от дифференциации желаний до обретения апофеоза. Издание объединяет теоретическое обоснование и практические методики (квесты, медитации, телесные упражнения).

Первый том — теоретический фундамент издания: определение и структура инициации, её универсалии, античные модели, психоаналитические интерпретации, а также диагностика современного кризиса женской идентичности.

Содержание

Вступительное слово рецензента	5
Предисловие к изданию	21
Инициация как научная категория	71
Глава 1. Определение и структура инициации	71
1.1. Этимология термина «initiatio»	73
1.2. Трёхчастная структура по ван Геннепу	83
1.3. Обязательные элементы инициации	92
1.4. Отличие возрастной инициации от инициативной	102
1.5. Непройдённая инициация — главная причина зависимости от внешнего одобрения и потери себя у современной женщины	113
Глава 2. Кросс-культурный анализ женских инициаций	124
2.1. Инициация в Австралии и Океании	127
2.2. Инициация в Африке	135
Конец ознакомительного фрагмента.	138

Инициация женщины

Том I: Теоретическое обоснование

Марина Рябова
Александр Капитонов

Рецензент Наталия Андреевна Гангнус

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

Дизайнер обложки Наталья Максимовна Белова

© Марина Рябова, 2026

© Александр Капитонов, 2026

© Наталья Максимовна Белова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-5501-7 (т. 1)

ISBN 978-5-0070-5502-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово рецензента

Представленное многотомное издание «Инициация женщины: двенадцать испытаний Психеи» является, без преувеличения, событием не только в отечественной психологии, но и в гуманитарной науке в целом. Впервые в российской научной литературе предлагается системная, теоретически обоснованная и одновременно практически реализуемая программа женской инициации, охватывающая весь цикл взросления — от ранних подростковых кризисов до интеграции опыта зрелой женщины.

Авторам удалось совершить редкое по своей сложности дело: соединить строгость академического исследования с терапевтической эффективностью, не пожертвовав ни тем, ни другим. Это издание адресовано психологам, психотерапевтам, педагогам, социальным работникам, а также всем, кто по роду своей деятельности связан с сопровождением девочек и женщин на пути взросления. Однако оно будет полезно и самой широкой читательской аудитории — тем матерям, дочерям, бабушкам и внукам, которые ищут ответы на вопросы, не решаемые в рамках бытовой педагогики.

Современная ситуация с женским взрослением, которую фиксируют клинические психологи, психиатры и социологи,

может быть охарактеризована как системный кризис перехода. Девочки достигают половой зрелости всё раньше, но психологическая, социальная и духовная зрелость наступает всё позже, а у многих не наступает вовсе, заменяясь симулякрами взрослости — финансовой независимостью без внутренней автономии, сексуальным опытом без эмоциональной зрелости, карьерными достижениями без способности к радости. Статистика тревожных расстройств, расстройств пищевого поведения, самоповреждений и депрессии среди девушек и молодых женщин бьёт все рекорды, и эти цифры не могут быть объяснены только социально-экономическими факторами или генетической предрасположенностью. Речь идёт о глубинном антропологическом сбое — об отсутствии признанных обществом и эффективных психологически ритуалов, которые помогли бы девочке умереть как ребёнок и родиться как женщина. Настоящее издание предлагает именно такое ритуальное, научно выверенное и мифологически укоренённое решение.

Авторы издания избрали в качестве операционной модели миф о Психее из «Метаморфоз» Апулея — и этот выбор, как убедительно доказывается в теоретической части, далеко не случаен. В отличие от многих других мифологических сюжетов, где женщина выступает либо пассивным объектом мужского желания, либо опасным искушением на пути героя-мужчины, Психея является главным действующим ли-

цом собственной истории. Она не ждёт спасения, не является наградой для победителя и не олицетворяет собой угрозу, которую нужно преодолеть. Она идёт, ошибается, страдает, теряет надежду, находит помощников, проходит испытания и в конечном счёте достигает апофеоза — становится богиней, не переставая быть человеком. Именно эта двойная перспектива — человеческая уязвимость и божественная цельность — делает миф о Психее уникальным нарративом для женской инициации, применимым в любую эпоху и в любой культуре.

Научная глубина и методологическая строгость издания заслуживают отдельной высокой оценки. Теоретический фундамент многотомника опирается на классические работы Арнольда ван Геннепа о структуре обрядов перехода, труды Мирчи Элиаде о символической смерти и воскрешении в инициации, психоаналитические концепции Зигмунда Фрейда, Карла Густава Юнга, Карен Хорни, Эрика Эриксона и Мелани Кляйн. Авторы не ограничиваются компиляцией известных теорий — они предлагают оригинальный синтез, в котором мифологический нарратив выступает не как иллюстрация к психоаналитическим построениям, а как самостоятельная, эвристически богатая модель, способная порождать новые исследовательские вопросы и терапевтические решения. Особо следует отметить кросс-культурный анализ женских инициаций, представленный во втором разделе пер-

вого тома: он охватывает материал от Австралии и Океании до индоевропейских древностей, демонстрируя универсальность инициационной структуры при всём многообразии её культурных воплощений.

Ценность издания определяется не только его теоретической основательностью, но и смелостью практических выводов, которые авторы формулируют без эвфемизмов и дипломатических умолчаний. Общество, разрушившее традиционные женские инициации и не создавшее новых, получает не «эмансипированных» и «успешных» женщин, а массу инфантильных, тревожных, зависимых от внешней оценки девушек, которые не знают, чего они хотят, не умеют просить о помощи, не могут присвоить свои достижения и боятся любой близости. Расстройства пищевого поведения, фитнес-культ, инстаграм-перфекционизм, цифровая зависимость — всё это, с точки зрения авторов, является не отдельными патологиями, а разными формами одной и той же ложной инициации, которую культура предлагает девочке вместо подлинного перехода. Этот диагноз звучит жёстко, но именно его жёсткость является условием эффективности любой последующей терапевтической работы.

Особого внимания заслуживает то, как авторы избегают двух крайностей, в которые часто впадают исследователи женской психологии. С одной стороны, здесь нет фал-

лоцентрического высокомерия классического психоанализа, сводящего женское развитие к «кастрированному» варианту мужского и объясняющего всё «завистью к пенису». С другой стороны, здесь нет и эссенциалистской идеализации «вечной женственности», которая превращает женщину в мистическую богиню, не имеющую отношения к реальной жизни с её конфликтами, потерями и ограничениями. Авторы сохраняют трезвый, научный взгляд, признающий специфику женского развития, но не делающий из этой специфики ни дефекта, ни культа. Женщина в этом издании — не жертва и не богиня, а субъект собственного пути, который требует от неё усилий, выборов и ответственности.

Первый том издания, который читатель держит в руках, представляет собой теоретический фундамент всего многотомника. Здесь даётся развёрнутое определение женской инициации, отличающее её от социализации, обучения и воспитания; анализируется трёхчастная структура обрядов перехода по ван Геннепу; выделяются четыре обязательных элемента любой инициации — изоляция, ритуальная смерть, испытание и возвращение. Кросс-культурный анализ охватывает женские инициации в Австралии и Океании, в Африке (тайные общества Сандэ и Бунду), у индейцев Северной Америки (ритуал сидения на циновке) и в индоевропейских культурах (ведийская свадьба, германские женские союзы). Античные модели — от Артемиды и нимф до Элев-

синских мистерий — представлены в их инициационном измерении, которое часто игнорируется в классической филологии. Психоаналитическая традиция проанализирована от Фрейда до Элиаде с акцентом на то, что каждая из этих школ может дать для понимания женской инициации.

Завершается теоретическая часть главами, посвящёнными современному кризису женской инициации и анализу мифа о Психее как операционной модели для построения инициационных программ. Эти главы, на мой взгляд, являются кульминацией всего теоретического исследования, поскольку именно здесь авторы переходят от описания прошлого и диагностики настоящего к проектированию будущего. Феномен «девушки-вещи», ложные инициации в виде расстройств пищевого поведения и фитнес-культа, статистика тревожных расстройств и самоповреждений — всё это получает в этих главах не моральную оценку, а структурный анализ. Кризис предстаёт не как следствие личных ошибок или «слабости поколения», а как закономерный результат отсутствия легитимных институций, которые могли бы взять на себя функцию инициации. Альтернативы здесь нет: если общество не даёт девочкам легитимной инициации, оно получает нелегитимную — в виде болезней, аддикций и девиаций.

Миф о Психее разбирается в теоретической части как

исчерпывающая операционная модель, содержащая в себе все необходимые элементы для построения современной инициационной программы. Двенадцать испытаний Психеи, каждое из которых имеет свою структуру, своих помощников, свои ограничения и свой результат, образуют последовательную карту психосоциального развития девочки. Эта карта, как убедительно показано в девятой главе, изоморфна психосексуальным стадиям по Фрейду и Эриксону, что подтверждает её объективную психологическую обоснованность, независимую от культурной конъюнктуры. Параллели между разбором семян и оральной стадией, золотым руном и анальной стадией, чёрной водой Стикса и эдипальной стадией, Цербером и латентной стадией не являются натянутыми аналогиями, а обнаруживают глубинное единство мифологического и психоаналитического описания взросления. Это открытие, на мой взгляд, является одним из самых значительных результатов данного исследования.

Особую ценность изданию придаёт то, что оно не ограничивается теоретическим обоснованием, но предлагает детально разработанные практические протоколы для каждого из двенадцати испытаний. Каждому испытанию в последующих томах посвящена отдельная книга, в которой читатель найдёт полный текст мифа в нескольких переводах, его символический и психологический разбор, ведомые медитации, телесные упражнения, игры и групповые практики, дневни-

ковые задания для интеграции, а также полный сценарий квеста для трёх форматов (полевой лагерь, городское помещение, домашнее прохождение). Эта методическая полнота превращает многотомник не просто в книгу для чтения, а в практическое руководство к действию, которое может быть использовано как психотерапевтами и ведущими групп, так и самими женщинами, решившими пройти путь инициации самостоятельно или в паре с наставницей.

Издание адресовано широкому кругу специалистов, работающих с девочками и женщинами в разных контекстах. Клинические психологи и психотерапевты найдут здесь диагностический язык, терапевтические техники и протоколы групповой работы, которые могут быть интегрированы в их существующую практику независимо от теоретической ориентации. Педагоги и школьные психологи получают инструмент для профилактической работы с девочками-подростками, который может быть использован как в рамках уроков психологии, так и во внеурочной деятельности. Социальные работники и сотрудники кризисных центров найдут в этих страницах понимание тех глубинных механизмов, которые стоят за внешними проявлениями женского неблагополучия, и стратегии помощи, не ограничивающиеся временным облегчением симптомов. Сами женщины, читающие это издание для себя, получают не набор советов, а карту собственного пути.

Нельзя обойти вниманием и стилистическое достоинство издания. Несмотря на сложность и междисциплинарность затронутых тем, текст написан ясным, точным, свободным от излишней терминологической перегруженности языком. Авторам удалось избежать двух крайностей — как наукообразного жаргона, делающего текст недоступным для непосвящённых, так и популистского упрощения, обесценивающего глубину затронутых вопросов. Каждый термин вводится с определением и иллюстрируется примерами, каждая теоретическая конструкция сопровождается клинической или жизненной иллюстрацией. Читатель не чувствует себя ни студентом на трудном экзамене, ни покупателем на ярмарке эзотерических обещаний. Он чувствует себя собеседником, которого авторы уважают и которому доверяют сложность пути.

Тема женской инициации, которая является центральной для данного издания, долгое время оставалась в тени как в отечественной, так и в зарубежной гуманитарной науке. Если мужская инициация исследовалась достаточно интенсивно (достаточно вспомнить работы ван Геннепа, Элиаде, Жирара, а в последние десятилетия — Блинова и Уварова), то женские обряды перехода долгое время рассматривались либо как периферийный вариант мужских, либо как не заслуживающие отдельного теоретического рассмотрения. Это

было связано не только с андроцентризмом науки, но и с объективной сложностью материала: женские инициации часто были более тайными, менее ритуализированными в публичной сфере и потому хуже документированными. Настоящее издание восполняет этот пробел, предлагая не компенсаторную «женскую версию» мужской инициации, а самостоятельную, полноценную теорию, в которой женское развитие описывается в собственных терминах.

Теоретическая инновация, предлагаемая авторами, заключается, на мой взгляд, в отказе от дихотомии «природа — культура» при объяснении женской инициации. Вместо того чтобы сводить инициацию либо к биологическому процессу полового созревания (менархе как «естественная» инициация), либо к чисто социальной конструкции, которая может быть произвольно изменена по желанию общества, авторы предлагают рассматривать инициацию как культурно-оформленный ответ на универсальный психобиологический кризис перехода. Менархе является не самой инициацией, а её биологическим сигналом, требующим культурного ответа. И если общество не даёт адекватного ответа на этот сигнал, кризис не исчезает, а загоняется внутрь, превращаясь в симптом. Это понимание снимает бесконечные споры между сторонниками «биологического детерминизма» и «социального конструктивизма» и позволяет перейти к конструктивной работе.

Миф о Психее, выбранный авторами в качестве операционной модели, подвергается в издании многоуровневому анализу, который может служить образцом для мифологических исследований. Сначала миф даётся в полном виде по Апулею, затем — в адаптированных переложениях Роберта Грейвса и Аполлодора, что позволяет читателю увидеть разные версии одного и того же сюжета. Затем следует символический разбор, в котором каждый персонаж и каждое действие получают психологическую интерпретацию, не теряя при этом своей мифологической конкретности. Затем — психоаналитическая интерпретация, связывающая испытания Психеи с психосексуальными стадиями, эдипальным комплексом, архетипами коллективного бессознательного и процессом индивидуации. И наконец — прикладная интерпретация, где миф становится картой для терапевтической и инициационной работы. Такая многослойность анализа позволяет читателю разных профессиональных ориентаций найти в мифе то, что резонирует с его собственным пониманием.

Клиническая значимость издания, на мой взгляд, заключается прежде всего в том, что оно предлагает альтернативу как чисто медицинской модели (симптом = болезнь, болезнь = дефект, дефект = лекарство), так и чисто социальной модели (проблема = недостаток ресурсов, ресурсы = помощь,

помощь = адаптация). Вместо этого авторы возвращают женщине её историю, понимаемую не как цепочку травм и дефицитов, а как путь, на котором есть закономерные кризисы, требующие закономерных ответов. Женщина с расстройством пищевого поведения перестаёт быть «пациенткой с диагнозом» и становится «Психеей, застрявшей на первом испытании». Женщина с хронической депрессией перестаёт быть «случаем из статистики» и становится «Психеей, которая спустилась в Аид за чёрной водой, но не нашла орла». Это переименование не является игрой в слова — оно меняет терапевтическую позицию, отношение клиентки к себе и, в конечном счёте, прогноз.

Особого упоминания заслуживает работа авторов с темой женской конкуренции и зависти, которая является одной из самых сложных и редко проговариваемых в женском сообществе. Вместо морализаторских призывов «поддерживать друг друга» и «радоваться успехам подруг», которые часто звучат как скрытое требование подавить зависть, авторы обращаются к эпизоду мифа, где сёстры Психеи из зависти подталкивают её к нарушению запрета и последующему падению. Сёстры не являются «злыми ведьмами» — они являются проекциями собственной зависти Психеи, которые активируются в любой группе женщин. Задача инициации — не уничтожить зависть, а научиться её распознавать, называть своим именем и не давать ей управлять своими поступ-

ками. Эта трезвая, неидеализированная позиция делает издание особенно ценным для практической работы.

Методическая часть издания, которая будет развёрнута в последующих томах, уже в первом томе представлена в виде подробного оглавления и аннотаций, позволяющих оценить масштаб и системность замысла. Двенадцать томов, каждый из которых посвящён одному испытанию, имеют единую структуру: миф и его интерпретация, психология соответствующего феномена, методические практики (медитации, упражнения, игры), организация квеста в трёх форматах. Такая единообразная структура позволяет читателю легко ориентироваться в материале и при необходимости возвращаться к уже пройденным испытаниям. Том, завершающий издание, содержит полный протокол двенадцатидневной программы инициации, включая скрининг участниц, технику безопасности, роли ведущих, организационные чек-листы и варианты адаптации программы для разных форматов. Это превращает многотомник из набора теоретических и методических материалов в готовое к использованию руководство.

Нельзя не отметить и терапевтический потенциал самого акта чтения этого издания для женщины, которая не имеет возможности пройти полноценную групповую инициацию. Простое узнавание себя в одном из двенадцати испытаний

— «я застряла на разборе семян», «я всё ещё у баранов с золотым руном», «мой Цербер не даёт мне пройти» — уже является терапевтическим действием, потому что оно даёт имя и структуру тому, что раньше было аморфным чувством «со мной что-то не так». Дневниковые задания, включённые в каждый том, позволяют женщине самостоятельно, в безопасном темпе, прорабатывать своё застревание, не опасаясь стыда или оценки. А ведомые медитации, представленные в виде текстов, которые можно записать на диктофон или прочитать вслух, дают доступ к изменённым состояниям сознания без присутствия гипнотерапевта. Конечно, самостоятельная работа не заменит групповой инициации с живым ведущим, но она является доступной альтернативой для миллионов женщин, у которых нет возможности участвовать в программах такого рода.

В заключение хочется сказать о том, что данное издание появляется в России в очень своевременный момент. Общество переживает ценностный кризис, в котором старые нормы и идеалы уже не работают, а новые ещё не сформировались. В этом вакууме женщины оказываются перед необходимостью самостоятельно, без поддержки традиции и без карты, прокладывать свой путь во взрослость. Одни выбирают гипертрофированный карьеризм, имитирующий мужские модели успеха и оставляющий женщину в одиночестве и выгорании. Другие выбирают регрессию в инфантиль-

ные позиции «вечной девочки», требующей заботы и не способной к самостоятельности. Третьи пытаются совместить несовместимое и срываются в тревогу и депрессию. Именно в этой ситуации издание, предлагающее третий путь — путь инициации, путь Психеи, путь осознанного, ритуализированного, поддерживаемого сообществом взросления — становится не просто книгой, а культурным событием, ответом на вызов времени.

Рекомендую издание к широкому распространению в профессиональной среде и в библиотеках психологических, педагогических и антропологических факультетов университетов. Оно может быть использовано как учебное пособие для студентов, изучающих психологию развития, возрастную психологию, психотерапию, антропологию и культурологию. Оно будет полезно практикующим специалистам как настольный справочник по женской инициации, содержащий как теоретическое обоснование, так и готовые протоколы работы. Оно может быть рекомендовано и широкому кругу читателей, интересующихся психологией и саморазвитием, но при этом с ясным предупреждением, что самостоятельная работа с методиками требует осознанности и соблюдения техники безопасности. Издание заслуживает самых высоких оценок и, без сомнения, займёт достойное место в ряду фундаментальных трудов по психологии женщины.

Кандидат педагогических наук, доцент ***Наталья Андреевна Гангнус***

Предисловие к изданию

Современная женщина находится в состоянии глубокого идентификационного кризиса, о котором публично заговорили только в последние десятилетия. Традиционные механизмы передачи женской роли — инициации при менархе, обучение женским ремёслам и искусствам, наставничество старших женщин — в индустриальных и постиндустриальных обществах практически исчезли или подверглись радикальной деформации.

Как отмечают исследователи, *«...девочка сегодня получает противоречивые послания: будь сильной, но не агрессивной; будь успешной, но не затмевай мужчину; будь красивой, но не думай, что это главное»*¹ (С. 67). Социологические исследования фиксируют тревожную картину: девушки и молодые женщины в возрасте от пятнадцати до тридцати лет всё чаще демонстрируют высокий уровень тревоги, нестабильную самооценку и зависимость от внешнего подтверждения своей ценности. Этот феномен получил различные названия в современной психологии — «синдром самозванки», «девушка-вещь», «экзистенциальная пустота» — но суть одна: женщина не знает, кто она без взгляда другого.

¹ Хорни К. Женская психология / пер. с англ. Е. И. Замфир. — Москва: Академический проект, 2018. — 256 с.

Статистика тревожных расстройств среди девушек и молодых женщин выглядит особенно тревожно. По данным за последние годы, женщины в возрасте от пятнадцати до двадцати пяти лет страдают тревожными расстройствами в два-три раза чаще, чем мужчины того же возраста. Исследователи связывают этот феномен с отсутствием ритуалов перехода, которые в традиционных культурах помогали девушке принять меняющееся тело и войти во взрослую женскую идентичность.

Одновременно с этим растёт число самоповреждений среди девочек-подростков — порезы, ожоги, удары, которые становятся суррогатным способом «почувствовать себя живой» или «наказать себя за несовершенство». Психологи всё чаще связывают эти явления не с индивидуальной патологией, а с отсутствием институционализированных переходов во взрослость, где тело принимается не как объект оценки, а как священный сосуд жизни. Как пишет одна из исследовательниц, *«...девочка, не прошедшая женскую инициацию, навсегда остаётся в позиции оцениваемого объекта, а не субъекта своей жизни»*² (С. 89).

Расстройства пищевого поведения поражают преимущественно женскую популяцию, причём возраст первых симп-

² Эстес К. П. Бегущая с волками. — Москва: София, 2018. — 496 с.

томов снизился с двадцати до двенадцати-тринадцати лет за последние три десятилетия. Анорексия, булимия и компульсивное переедание становятся способом обрести иллюзорный контроль над телом и жизнью, когда реальный контроль отсутствует. Исследовательницы связывают этот феномен с отсутствием женских ритуалов перехода, которые в традиционных культурах помогали девушке принять изменения тела и войти во взрослую идентичность.

Современная девочка получает вместо этого бесконечный поток сообщений о том, что её тело — это проект, требующий постоянного совершенствования, а не дом, в котором она живёт. Телесные изменения, связанные с половым созреванием, переживаются не как естественный переход, а как катастрофа, требующая немедленного вмешательства. Психологи всё чаще говорят о том, что расстройства пищевого поведения являются формой ложной инициации — попыткой пройти через испытание, которое даст ощущение контроля и взрослости.

Проблема усугубляется тем, что традиционные женские инициации, существовавшие в крестьянской, ремесленной и аристократической культурах, были разрушены в ходе урбанизации, эмансипации и технологических революций. Раньше девочка в возрасте двенадцати — четырнадцати лет проходила через ритуалы, связанные с первой менструацией, по-

сле которых общество признавало её женщиной. Её учили женским ремёслам, вводили в круг замужних женщин, передавали сакральные знания о теле, беременности, родах и смерти, часто на протяжении нескольких недель изоляции в специальном «женском доме».

Сегодня же эти институты либо исчезли полностью, либо превратились в формальные и часто пугающие беседы с матерью или школьной медсестрой, не несущие психологической нагрузки перехода. Школа не предлагает девочке испытаний, после которых она почувствовала бы себя изменившейся, а семья всё чаще избегает темы взросления, предпочитая обсуждать только успеваемость и внешний вид. В результате девушка оказывается в ситуации, когда её тело говорит ей об одном, а социальные ожидания — о другом.

Этот разрыв между биологическим и психологическим взрослением порождает феномен, который можно назвать «экзистенциальным зависанием»: женщина формально является взрослой, но внутри остаётся девочкой, не знающей, чего она хочет на самом деле. Такое состояние особенно остро проявляется в моменты кризисов — расставание с партнёром, потеря работы, рождение ребёнка, болезнь, — когда от женщины требуется зрелая, осознанная реакция, а она отвечает по-детски. Это может быть уход в депрессию, когда женщина перестаёт вставать с кровати и теряет интерес ко

всему, что раньше радовало.

Это может быть неконтролируемая тревога, когда каждый день начинается с сердцебиения и страха, что «что-то пойдёт не так». Это может быть полная потеря себя в отношениях, когда женщина живёт желаниями и оценками другого человека, не имея собственного внутреннего стержня. Отсутствие внутренней опоры, которую в традиционных культурах давала именно женская инициация, приводит к тому, что женщина оказывается в ситуации экзистенциального вакуума.

Отсутствие легитимной инициации приводит к тому, что женщина начинает искать суррогатные формы подтверждения своей ценности. Такими суррогатами становятся социальные сети, где количество лайков и подписчиков заменяет подлинное знание о том, кто ты есть на самом деле.

Это одержимость фитнесом и «здоровым образом жизни», где тело становится объектом бесконечного совершенствования и никогда не признаётся достаточно хорошим.

Это пластическая хирургия и индустрия красоты, обещающие «исправить» любую природную особенность и превратить женщину в продукт, соответствующий постоянно меняющемуся стандарту.

Ни одно из этих занятий не даёт того, что даёт подлинная женская инициация: принятия своего тела, своей природы и

своего пути, независимо от внешних оценок. Более того, эти суррогаты часто закрепляют невротические паттерны, создавая иллюзию взрослости при полной внутренней нестабильности.

Современная девушка «превращается» из девочки в женщину через первую косметику, первый бюстгальтер, первую эпиляцию — но эти ритуалы не связаны с внутренним ростом, а лишь с внешней презентацией и соответствием стандарту. Вместо передачи мудрости от старших женщин здесь происходит индоктринация стандартами красоты, которые меняются каждый сезон и никогда не могут быть достигнуты окончательно.

Молодая женщина, прошедшая через такую «инициацию», часто становится ещё более тревожной и неуверенной, потому что её ценность по-прежнему зависит от внешнего взгляда и сравнения с отфотошопленными изображениями. Система, построенная на сравнении и конкуренции, не может воспитать свободную и целостную женщину, способную опираться на себя в кризисных ситуациях. Она воспитывает вечную неудовлетворённость собой и хроническую тревогу.

Чтобы считаться «состоявшейся», современная женщина должна быть красивой, умной, стройной, успешной в карьере, идеальной матерью, страстной любовницей и заботливой

дочерью одновременно — и всё это без права на усталость, ошибку или сомнение. Как пишет одна из исследовательниц, «...современной девочке предлагают не инициацию, а бесконечную гонку с препятствиями, где финишная ленточка постоянно отодвигается»³ (С. 156). Этот культ «успеха» ведёт к хроническому выгоранию, тревоге и чувству собственной неполноценности, потому что соответствовать всем требованиям одновременно невозможно, а любое несоответствие переживается как личная катастрофа. Женщина, погружённая в эту гонку, не знает покоя и не умеет радоваться тому, что уже имеет. Она постоянно бежит, но никогда не достигает финиша.

Зависимые и созависимые отношения также могут выполнять функцию ложной инициации для женщины. Вступая в отношения с эмоционально недоступным, абьюзивным или зависимым партнёром, женщина получает интенсивные переживания — боль, страх, редкие моменты «награды», — которые создают иллюзию значимости и взрослости. Ритуалы таких отношений (проверки, ссоры, примирения, разрывы и возвращения) имитируют структуру инициационного испытания, но не ведут к автономии и целостности, а, напротив, закрепляют зависимость. Женщина остаётся в позиции ребёнка, который ждёт, когда его «выберут» или «спасут»,

³ Макбрайд К. А. Наша психика в цифровую эпоху / пер. с англ. И. Б. Шапиро. — Москва: Эксмо, 2020. — 352 с.

вместо того чтобы стать автором своей жизни. Такая ложная инициация может длиться годами, истощая психику и разрушая самооценку.

Как справедливо замечают исследователи, «...общество, не дающее девочкам легитимной инициации, обязательно получит нелегитимную»⁴ (С. 112). Это не моральное суждение, а констатация факта: потребность в переходе заложена в женской психике биологически, и если ей не дать культурно приемлемого выхода, она найдёт выход разрушительный.

Каждая девочка-подросток интуитивно ищет испытание, которое сделает её женщиной, — и если общество не предлагает ей ритуала менархе, посвящения в женские тайны, наставничества старших, она найдёт альтернативу. Этой альтернативой становятся первые сексуальные опыты без понимания и поддержки, рискованное поведение в интернете, вступление в деструктивные сообщества, сознательное причинение себе боли как способ «почувствовать реальность» или обрести иллюзию контроля. Задача взрослых — предложить другую, созидательную альтернативу.

Именно для восполнения этого дефицита — отсутствия легитимной, безопасной и эффективной женской инициации — создан настоящий многотомник. Его задача — дать чи-

⁴ Эстес К. П. Бегущая с волками. — Москва: София, 2018. — 496 с.

тательнице теоретическую базу и практические инструменты для работы под руководством наставницы или самостоятельно. Авторы не утверждают, что предлагаемая методика является единственно верной, но предлагают её как один из возможных путей решения описанного кризиса. Дальнейшие исследования эффективности методики — дело будущего и задача профессионального сообщества.

Среди множества героинь греческой мифологии **Психея** занимает совершенно особое место, не имеющее аналогов в античной культуре. Она не родилась бессмертной, как Афродита или Афина, а была смертной женщиной, дочерью обычных родителей. Единственный полный источник мифа о Психее — «Метаморфозы» Апулея, где её история занимает центральное место⁵ (С. 78—156). Как писал исследователь мифологии, «...*Психея — это единственный в античной традиции образ души, которая становится бессмертной через страдание и любовь*»⁶ (С. 178). Именно эта траектория — от смертной женщины к богине через преодоление — делает её идеальной моделью для женской инициации.

Испытания Психеи образуют не случайный набор страда-

⁵ Апулей. Метаморфозы в одиннадцати книгах / пер. с лат. М. А. Кузмина. — Москва: Наука, 1993. — 456 с.

⁶ Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой / пер. с англ. А. П. Хомик. — Москва: АСТ, 2018. — 416 с.

ний, а строгую последовательность, каждый этап которой логически вытекает из предыдущего. Она начинает с разбора огромной горы семян — метафоры внутреннего хаоса, множества желаний, ролей и обязанностей, которые необходимо классифицировать и упорядочить. Затем она добывает золотое руно от диких баранов, символизирующих агрессивную критику, — и учится не вступать с ними в борьбу, а дожидаться безопасного момента. Далее она набирает чёрную воду из Стикса, встречаясь со своей тенью и страхом смерти, но делает это не сама, а доверившись орлу. Потом она усыпляет Цербера, обходя своё сопротивление и страх перемен, и спускается в Аид за ящиком Персефоны. Эта последовательность отражает логику психологического взросления женщины: от дифференциации желаний к принятию помощи, затем к встрече с тенью, обходу страха и, наконец, к интеграции.

Каждое последующее испытание оказывается сложнее предыдущего и требует не только внешней ловкости, но и новых внутренних качеств. В испытании с золотым руном она учится терпению и способности не реагировать на агрессию агрессией. В испытании с чёрной водой она осознаёт, что есть вещи, которых нельзя касаться руками, — можно только довериться тому, кто выше и мудрее. В испытании с Цербером она понимает, что страх не нужно побеждать в лобовой схватке, его можно умиротворить. В испытании с

ящиком Персефоны она сталкивается с главным искушением женского пути — завистью. Исследовательницы женской психологии отмечают, что «...последовательность испытаний Психеи является точной метафорой этапов развития женской психики»⁷ (С. 234).

Психея совершает свои испытания не в одиночестве, а в окружении помощников. Муравьи помогают ей разобрать гору семян — символ коллективного разума, женской солидарности и умения принять помощь. Тростник подсказывает, как безопасно добыть золотое руно, — символ гибкости и мудрости природы. Орёл забирает чёрную воду Стикса — символ инсайта и доверия к высшему. Голубь помогает спуститься в Аид и вернуться обратно — символ интуиции и мира. Башня, с которой Психея бросается вниз, оказывается спасительницей — символ перспективы и способности увидеть ситуацию с высоты. Завистливые сёстры, напротив, являются ложными помощницами, подстрекающими Психею нарушить запрет и погубить себя.

Первое испытание — разбор семян — символизирует встречу с внутренним хаосом и неспособность справиться с ним в одиночку. Гора семян — это множество желаний, ролей, обязанностей, чужих ожиданий, которые наваливаются на женщину одновременно. Попытка разобрать всё самой

⁷ Эстес К. П. Бегущая с волками. — Москва: София, 2018. — 496 с.

приводит к отчаянию и чувству «я не справляюсь». Муравьи приходят на помощь, когда Психея перестаёт бороться в одиночку и принимает поддержку. Первое испытание учит: хаос нельзя победить силой, его можно структурировать, только разделив задачу на маленькие шаги и приняв помощь.

Второе испытание — золотое руно — учит работе с агрессивной критикой, внутренней и внешней. Дикие бараны с острыми рогами символизируют тех, кто нападает с осуждением, обесцениванием, агрессией — мать, подруг, коллег, внутреннего критика. Психея не вступает с ними в схватку, а дожидается вечера, когда бараны уходят, и собирает золотую шерсть с колючек. Это метафора того, что на критику не нужно реагировать немедленно и агрессивно — нужно выждать, а потом извлечь из неё то ценное, что в ней есть. Второе испытание учит: не всё, что тебя ранит, нужно отбрасывать, иногда в оскорблении скрыто зерно правды, которое можно присвоить как золотое руно.

Третье испытание — чёрная вода Стикса — посвящена встрече с тенью и страхом смерти. Стикс — граница между миром живых и миром мёртвых, которую нельзя пересечь живым, но чью воду нужно добыть. Драконы и змеи охраняют источник, и Психея не может подойти к нему сама — это символизирует невозможность сознательно «взять» свою тень силой. Орёл, которого посылает Зевс, забирает воду, —

инсайт приходит извне, когда внутренние ресурсы исчерпаны. Третье испытание учит: есть глубины психики, которые нельзя измерить и присвоить руками, можно только довериться процессу и принять то, что придёт.

Четвёртое испытание — усыпление Цербера — посвящено обходу страха и сопротивления переменам. Цербер, трёхголовый пёс, охраняет вход в Аид: он дружелюбен ко входящим, но беспощаден к выходящим. Это метафора страха, который не пускает обратно, в жизнь, после того как женщина решилась на глубокие изменения. Психея бросает псу пирог, усыпляя его, — она не сражается со страхом, а умиротворяет его символической жертвой. Четвёртое испытание учит: страх не нужно побеждать, его можно обойти, накормив тем, чего он хочет, и пройти мимо.

Пятое испытание — ящик Персефоны — самое опасное, связанное с искушением присвоить чужую красоту. Психея спускается в Аид с поручением Афродиты: взять у Персефоны немного красоты в ящике. Ей строго запрещено открывать ящик, но любопытство и зависть побеждают: она открывает его, чтобы взять «чуть-чуть» божественной красоты для себя. Вместо красоты из ящика вылетает смертный сон, и Психея засыпает мёртвым сном. Это метафора депрессии, которая наступает, когда женщина пытается стать кем-то другим, присвоить чужую судьбу, красоту, талант, вместо

того чтобы принять свою.

Шестое испытание (сквозное) — предательство сестёр — показывает тёмную сторону женской дружбы. Сёстры Психеи завидуют её счастью и подстрекают её нарушить запрет не смотреть на Эроса, убеждая, что он на самом деле чудовище. Психея верит им, нарушает запрет и теряет Эроса — свою связь с собственной волей и любовью. Сёстры симболизируют тех, кто называет себя подругами, но на самом деле не выносит чужого успеха и бессознательно желает разрушить чужое счастье. Шестое испытание учит: не все, кто называет себя сестрой, желают добра, и настоящая дружба не знает зависти.

Седьмое испытание — помощники Психеи (муравьи, тростник, орёл, голубь, башня) — раскрывает тему женской солидарности как ресурса. В отличие от сестёр-предательниц, эти помощники бескорыстны и мудры. Муравьи — трудолюбивый коллектив, который не спрашивает «зачем тебе это?», а просто помогает. Тростник — гибкость и мудрость природы, советующая дождаться безопасного момента. Орёл — способность доверить самое трудное тому, кто выше и сильнее. Голубь — интуиция, которая ведёт между мирами. Башня — перспектива, с которой видно, что смерть — не конец. Седьмое испытание учит: у каждой Психеи есть помощники, нужно только научиться их видеть и принимать

ПОМОЩЬ.

Восьмое испытание — Афродита как тень — посвящено отношениям с матерью и старшей женщиной. Афродита — не просто злая мачеха, а архетип старшей женщины, которая не отпускает младшую. Она может быть родной матерью, которая завидует красоте и молодости дочери и невольно саботирует её отделение. Она может быть свекровью, которая воспринимает невестку как соперницу. Она может быть женщиной-начальницей, которая видит в подчинённой угрозу. Психея не убивает Афродиту — она примиряется с ней, проходит её испытания и в финале получает её благословение. Восьмое испытание учит: отделение от матери — не разрыв, а взрослые границы.

Девятое испытание — Эрос как анимус — посвящено интеграции мужского начала в женской психике. Эрос — не просто возлюбленный, но и внутренняя воля к жизни, способность действовать, выбирать, защищать себя. Поначалу Эрос невидим для Психеи — её связь с собственной волей не осознана. Она теряет Эроса, когда нарушает запрет и смотрит на него, — попытка силой овладеть тем, что должно прийти через доверие. Затем она проходит долгие испытания, чтобы заслужить его назад, — путь присвоения собственной воли. Девятое испытание учит: не нужно искать мужчину, чтобы стать целой, — целостность рожда-

ется внутри.

Десятое испытание — дочь Наслаждение — символизирует плоды инициации. Рождение дочери Волюптас (Наслаждение) происходит после воссоединения Психеи и Эроса. Это не биологическое рождение, а метафора нового качества: способности радоваться жизни, творить, получать удовольствие от своей силы и своего пути. Женщина, прошедшая полную инициацию, не выживает и не прорывается — она живёт с ощущением полноты и наслаждения от каждого дня. Десятое испытание учит: инициация рождает не что-то внешнее, а новое качество самой женщины.

Одиннадцатое испытание — апофеоз Психеи — завершает цикл инициации. Психея становится богиней, получает бессмертие, восходит на Олимп и занимает место среди бессмертных. Её брак с Эросом признаётся Зевсом, и Афродита примиряется с ней. Это не буквальное обожествление, а метафора полной интеграции: женщина перестаёт зависеть от внешних оценок, перестаёт бояться смерти и старения, обретает мудрость и способность быть опорой для себя и других. Одиннадцатое испытание учит: богиней не рождаются — становятся, проходя свой путь до конца.

Двенадцатое испытание — итоговый ритуал — завершает цикл инициации и символизирует возвращение в мир с

новым качеством целостности. После того как Психея прошла все предыдущие испытания, интегрировала свою тень, примирилась с Афродитой, соединилась с Эросом и родила дочь Наслаждение, наступает момент публичного свидетельства и передачи дара. У Апулея нет прямого аналога этого испытания, потому что в мифе Психея сразу восходит на Олимп, но в психологической инициации необходим этап возвращения и закрепления. Итоговый ритуал учит женщину не только получать дары, но и отдавать их, не только проходить испытания, но и свидетельствовать о пройденном пути. Как пишут исследователи, *«...инициация завершается не тогда, когда ты получила все дары, а когда ты вернулась в мир и начала их раздавать»*⁸ (С. 412).

Таким образом, двенадцать испытаний Психеи представляют собой карту психосоциального развития женщины, где каждый этап имеет свою задачу, свои ресурсы и свои ловушки. Пропуск любого испытания оставляет женщину в точке застревания: недифференцированный хаос, зависимость от чужого мнения, страх тени, страх перемен, зависть, неспособность принять помощь, неотделение от матери, отсутствие внутренней воли, неспособность радоваться. Полный цикл инициации даёт женщине возможность пройти все этапы и выйти на новый уровень целостности. Как пишет исследовательница, *«...Психея — это каждая женщина, которая*

⁸ Эстес К. П. Бегущая с волками. — Москва: София, 2018. — 496 с.

решила стать автором своей жизни» (Эстес К. П. Бегущая с волками. — Москва: София, 2018. — 496 с. — С. 298). В следующих томах мы подробно разберём каждое испытание и предложим практические методики его психологического прохождения.

Настоящий многотомник адресован в первую очередь психологам, психотерапевтам и педагогам, которые работают с девочками и молодыми женщинами. Эта категория читателей найдет здесь не только теоретическое обоснование необходимости женской инициации, но и конкретные, пошагово описанные методики для групповой и индивидуальной работы. Книга предлагает готовые сценарии квестов, тексты ведомых медитаций, описания рисуночных техник и диагностических процедур, которые можно сразу применять в практике. Для профессионала, работающего с женскими кризисами, тревогой, расстройствами пищевого поведения или потерей идентичности, этот многотомник может стать настольным методическим пособием. Как писал Карл Густав Юнг, «...психотерапевт не может вести пациента туда, где не был сам»⁹ (С. 78), поэтому мы настоятельно рекомендуем специалистам выполнить все практики на себе до начала работы с группой.

⁹ Юнг К. Г. Практика психотерапии / пер. с нем. А. М. Руткевича. — Москва: АСТ, 2020. — 336 с.

Психолог, использующий данную методику, получает не разрозненные упражнения, а целостную систему, выстроенную вокруг архетипического сюжета о Психее. Каждый том посвящён одному испытанию и включает мифологический, символический, психологический и методический разделы, что позволяет специалисту глубоко понять смысл каждого этапа инициации. Для работы с подростковыми группами предлагаются адаптированные варианты квестов, учитывающие возрастные особенности и динамику групповых процессов.

Для индивидуальной психотерапии могут быть использованы отдельные тома, соответствующие актуальной проблеме клиентки: например, при работе с зависимостью от внешнего одобрения — второй том («Золотое руно»), при работе с тревогой и страхами — четвёртый том («Усыпление Церберы»). Важно подчеркнуть, что методика не заменяет клинической психотерапии при острых состояниях, но может быть эффективным дополнением к ней на этапе ремиссии и ресурсации.

Вторую важнейшую категорию читателей составляют матери, наставницы, старшие сёстры, учительницы и любые взрослые женщины, которые хотят стать проводницами для девочек в их взрослении. Традиционная культура знала институт женского наставничества, когда старшая женщина

брала на себя ответственность за инициацию младшей, но в современном мире этот институт почти полностью разрушен.

Данный многотомник предлагает восстановленный ритуал, адаптированный к реалиям XXI века, который мать или наставница может провести со своей девочкой в формате домашнего квеста или регулярных встреч. В каждом томе есть отдельный раздел с инструкцией для матери или наставницы: как подготовиться, как выстроить разговор, как поддержать ребёнка после выполнения задания. Как пишет одна из исследовательниц, *«...мать, прошедшая собственную инициацию, становится для дочери живым мостом между детством и взрослостью»*¹⁰ (С. 156).

Для матерей, которые хотят работать с дочерью, не обязательно проходить все двенадцать томов последовательно. Достаточно первого тома (теоретическое обоснование) и выборочных томов по тем проблемам, которые актуальны для конкретной девочки: например, если ребёнок страдает от тревоги и страхов — четвёртый том («Усыпление Церберы»), если у девочки есть признаки расстройства пищевого поведения — первый том («Разбор семян») или пятый том («Ящик Персефоны»). Если подросток застрял в позиции жертвы буллинга или созависимых отношений — восьмой

¹⁰ Эстес К. П. Бегущая с волками. — Москва: София, 2018. — 496 с.

том («Предательство сестёр») или девятый том («Помощники Психеи»). Однако в долгосрочной перспективе рекомендуется пройти весь цикл, так как каждое последующее испытание опирается на навыки, сформированные на предыдущих этапах.

Особое внимание в многотомнике уделено формату домашнего прохождения, доступному для матери и дочери без специальной подготовки и оборудования. Каждый том содержит сценарий квеста «в домашних условиях»: с использованием подручных материалов, комнат квартиры или ближайшего парка, без необходимости выезжать на природу или арендовать помещение. Например, квест «Разбор семян» может быть проведён на кухне с использованием круп, семечек и фасоли, а квест «Золотое руно» — в парке с поиском спрятанных «золотых» предметов. Квест «Чёрная вода Стикса» может быть проведён у ближайшего водоёма с ритуалом доверия и передачей «воды» от одного человека к другому. Это делает методику доступной для любой семьи независимо от дохода и места проживания.

Третья категория читателей — сами женщины, чувствующие, что в их жизни «что-то пошло не так», но не имеющие доступа к психологу или наставнице. Это могут быть девушки от пятнадцати до тридцати лет, застрявшие между юностью и взрослостью, не понимающие, чего они хотят от

жизни, почему они не могут построить здоровые отношения или просто чувствовать себя счастливыми. Это могут быть женщины постарше, переживающие кризис среднего возраста и понимающие, что они «выросли телом, но не выросли душой», что они живут не свою жизнь, а чьи-то ожидания. Для таких читательниц предлагается формат самостоятельной работы: первый том плюс рабочие тетради, которые будут выпущены отдельным изданием. Рабочие тетради содержат дневниковые задания, техники самонаблюдения и адаптированные для индивидуального прохождения версии упражнений.

Самостоятельная работа имеет свои ограничения, о которых необходимо предупредить читательницу. Без живой наставницы невозможно пройти некоторые этапы инициации, требующие обратной связи, поддержки или даже физического присутствия другого человека (например, упражнения на доверие или телесные практики). Кроме того, в процессе прохождения отдельных испытаний могут актуализироваться болезненные переживания — стыд, зависть, гнев, страх, — с которыми одной может быть трудно справиться. Поэтому для самостоятельной работы мы рекомендуем иметь хотя бы одну «свидетельницу» — подругу, сестру, мать, которой можно доверять, или вести дневник, который можно будет обсудить с психологом в дальнейшем. Тем не менее даже неполное прохождение цикла самостоятельно может дать

значительные результаты: многие упражнения безопасны и эффективны при индивидуальном выполнении.

Для каждой из трёх категорий читательниц в первом томе даны подробные рекомендации по использованию многотомника. Психолог найдёт в главе 10 первого тома проективные методики («На каком испытании ты сейчас?») и схему построения групповой работы. Мать найдёт в этом же томе инструкцию по подготовке к домашнему квесту и чек-лист необходимых материалов. Самостоятельная читательница получит алгоритм самодиагностики и список томов, с которых стоит начать в зависимости от её текущего состояния. Все эти рекомендации основаны на клиническом опыте авторов и обратной связи от участниц апробации, описанной в тринадцатом томе.

Важно подчеркнуть, что три категории читательниц не являются взаимоисключающими. Психолог может использовать многотомник для собственной инициации (как женщина, проходящая путь Психеи), и это сделает её работу с клиентками более глубокой и подлинной. Мать может пройти весь цикл сначала самостоятельно, а потом уже проводить квесты с дочерью, что будет лучшей подготовкой, чем чтение любой теории. Женщина, начавшая с самостоятельной работы, может затем привести к психологу свои вопросы и продолжить путь уже в группе. Таким образом, многотомник

предлагает непрерывную траекторию развития, на которой женщина может переходить из одной роли в другую по мере своего роста.

Авторы многотомника отдают себе отчёт в том, что предлагаемая методика не является универсальной панацеей. Она не подходит для работы с лицами, страдающими тяжёлыми психическими расстройствами (психозы, тяжёлые формы депрессии с суицидальными намерениями, выраженные личностные аномалии в стадии декомпенсации). Перед началом участия в инициационной программе обязателен психологический скрининг, который может провести квалифицированный специалист.

Также методика не предназначена для детей младше двенадцати лет — в этом возрасте инициация ещё не нужна, а психика слишком уязвима для такого рода глубоких переживаний. Наконец, методика не может быть проведена дистанционно или в полностью автоматизированном режиме без участия живой ведущей, которая может отслеживать состояние участниц и корректировать процесс.

Мы приглашаем все три категорий читательниц к диалогу. Психологов и психотерапевтов — к апробации методики в своих группах и к обратной связи, которая поможет улучшить последующие издания. Матерей и наставниц — к обме-

ну опытом на специально созданном для этого форуме, адрес которого указан в конце тринадцатого тома. Самих женщин — к честной и мужественной (в смысле «мужественной души», а не пола) работе над собой, которая требуется для прохождения двенадцати испытаний Психеи. Этот многотомник — не инструкция к счастью, а карта пути, и идти по нему придётся самой.

Настоящий многотомник состоит из тринадцати томов, каждый из которых имеет свою чёткую функцию в общей структуре инициационного цикла для женщин. Первый том, который читательница держит в руках, посвящён теоретическому обоснованию женской инициации и мифу о Психее как операционной модели. Здесь представлены определение и структура инициации, кросс-культурный анализ женских посвящений, обзор античных и психоаналитических подходов, а также диагностика современного кризиса женской идентичности. Первый том является фундаментом для всех последующих и обязателен к прочтению независимо от того, в каком формате (групповом, индивидуальном, домашнем) планируется дальнейшая работа. Без понимания базовых понятий инициации — сепарации, лиминальности, инкорпорации — практическая работа с испытаниями Психеи потеряет свой глубинный смысл.

Тома со второго по двенадцатый посвящены каждому из

одиннадцати испытаний Психеи в отдельности и имеют строго единую структуру, что облегчает навигацию по многотомнику. Второй том посвящён разбору семян и дифференциации желаний; третий — золотому руну и присвоению самоценности; четвёртый — чёрной воде Стикса и встрече с тенью; пятый — усыплению Цербера и обходу страха с сопротивлением; шестой — ящику Персефоны и интеграции смерти с отказом от зависти; седьмой — предательству сестёр и женской конкуренции; восьмой — помощникам Психеи и женской солидарности как ресурсу; девятый — Афродите как тени и отношениям с матерью со старшей женщиной; десятый — Эросу как анимусу и интеграции мужского начала; одиннадцатый — дочери Наслаждение и плодам инициации; двенадцатый — апофеозу Психеи и переходу от смертной к богине. Тринадцатый том завершает цикл, посвящённый организации итоговой двенадцатидневной инициации для девочек и женщин, ритуалам завершения, технике безопасности и постподдержке.

Каждый том со второго по двенадцатый содержит четыре обязательных раздела. Первый раздел — «Миф и его интерпретация» — включает полный текст испытания по Апулею (единственному полному источнику мифа), символический разбор ключевых образов и психологическую интерпретацию. Второй раздел — «Психология явления» — посвящён научному и клиническому анализу той сферы психики, кото-

рую затрагивает данное испытание: зависимость от одобрения, самооценność, тень, страхи, зависть, конкуренция, солидарность, сепарация от матери, анимус, способность к радости и целостность. Третий раздел — «Методические практики» — содержит ведомые медитации, рисуночные техники, телесные упражнения, дневниковые задания и групповые игры. Четвёртый раздел — «Организация квеста» — включает три варианта сценария (полевой лагерь, городское помещение, домашнее прохождение), чек-лист ведущей и рекомендации по технике безопасности.

Особое внимание в каждом томе уделено разделу «Методические практики», который является сердцем всей инициационной системы. Центральное место здесь занимает «Путешествие к архетипу» — ведомая медитация продолжительностью от двадцати до сорока минут, текст которой приведён полностью с инструкциями для ведущей. Эта медитация позволяет участнице встретиться с архетипическим образом испытания — муравьями, тростником, орлом, голубем, башней, Афродитой, Эросом — и получить от него дар. После медитации следуют упражнения на закрепление: рисунок полученного образа, телесное упражнение (например, «Муравьиная ноша» или «Плащ из золотого руна»), групповая игра и интеграционное обсуждение. Каждый том завершается дневниковыми заданиями на семь дней после прохождения испытания.

Тринадцатый том, итоговый, имеет иное строение, поскольку его задача — объединить все двенадцать испытаний в единый инициационный цикл для девочек и женщин. Он содержит программу двенадцатидневной инициации (или расширенного формата — одного дня на каждое испытание), включающую расписание, организацию локаций, распределение ролей ведущих и наставниц. Также в тринадцатом томе подробно описан итоговый ритуал завершения инициации: круг, огонь, свидетельство, символическая смерть старого имени и рождение нового. Важнейший раздел тринадцатого тома — техника безопасности и работа с травмой: психологический скрининг участниц, правила стоп-слова, присутствие психолога на всех этапах, план действий в экстренных ситуациях. Наконец, тринадцатый том содержит разделы о постподдержке участниц после завершения инициации и о сертификации ведущих.

Помимо тринадцати основных томов, планируется выпуск дополнительных материалов, облегчающих практическую работу. В первую очередь это рабочие тетради для участниц инициации, содержащие дневниковые задания, бланки для рисунков, чек-листы самонаблюдения и краткие памятки к каждому испытанию. Рабочая тетрадь может использоваться как в групповом формате (под руководством ведущей), так и при самостоятельном или домашнем прохожде-

нии. Также планируется издание аудиоверсий ведомых медитаций для каждого испытания, записанных профессиональным женским голосом с музыкальным сопровождением. Наконец, в электронном виде будут доступны печатные материалы: карточки для игр, бланки проективных методик, шаблоны сертификатов и дипломов.

Важно понимать, что тринадцать томов не обязательно прочитывать и осваивать последовательно, от корки до корки, если читательница не является профессиональной ведущей. Психолог, планирующий проводить полную двенадцатидневную инициацию, должна изучить все тома от первого до тринадцатого, причём с обязательным выполнением всех практик на себе. Мать, работающая с дочерью индивидуально, может ограничиться первым томом и выборочными томами по тем испытаниям, которые актуальны для её дочери в данный момент. Самостоятельная читательница, проходящая инициацию в одиночку, может начать с первого тома, затем последовательно осваивать тома со второго по двенадцатый, пропуская разделы, требующие напарницы, и тринадцатый том использовать как ориентир для самостоятельного итогового ритуала.

Каждый том снабжён подробной библиографией по теме испытания, включающей как научные источники (психологические исследования, клинические руководства по жен-

ской психологии), так и культурологические и мифологические работы. В библиографию включены как зарубежные авторы в переводах (Элиаде, ван Геннеп, Юнг, Кэмпбелл, Эстес, Хорни), так и отечественные исследовательницы, работающие в смежных областях.

Все тринадцать томов объединены сквозной нумерацией глав и параграфов, что позволяет легко ссылаться из одного тома на другой. Например, в томе втором («Разбор семян») может быть ссылка: «подробнее о психологии внутреннего хаоса см. Том 2, Раздел 2, Глава 3» — но поскольку это и есть Том 2, ссылка идёт внутри тома. А в томе третьем («Золотое руно») может быть ссылка: «о принятии помощи см. Том 2, Глава 2». Такая система навигации позволяет читательнице не держать в голове всю структуру многотомника, а легко перемещаться между томами при необходимости углубиться в тему. В конце каждого тома приведён полный указатель всех томов с аннотациями.

Авторы многотомника исходили из принципа, что структура должна быть максимально прозрачной и предсказуемой, чтобы читательница любой категории могла быстро найти нужную информацию. Поэтому, открыв любой том со второго по двенадцатый, читательница сразу понимает, где находится текст мифа, где символический разбор, где практики, а где сценарий квеста. Это особенно важно для прак-

тикующих психологов и матерей-наставниц, которые могут использовать многотомник в режиме «быстрого доступа» во время проведения занятия.

Тринадцатый том выделяется не только содержательно, но и объёмом, поскольку он включает не только описание итогового ритуала, но и обобщённые результаты многолетней работы над методикой. В нём представлены типовые протоколы проведения инициации для разных возрастных групп (12—14 лет, 15—17 лет, 18—25 лет, 26—40 лет), адаптированные с учётом возрастных задач развития. Также в тринадцатом томе приведены примеры групповых динамик, частых ошибок ведущих и способов их коррекции. Для удобства использования тринадцатый том содержит детальный предметный указатель по всем двенадцати предыдущим томам, позволяющий быстро найти упражнение или технику по ключевому слову (например, «зависть», «стыд», «тень», «страх смерти», «сепарация от матери»). Таким образом, тринадцатый том выполняет функцию не только итогового, но и справочного.

Настоящий многотомник построен таким образом, чтобы быть удобным для разных категорий читательниц, каждая из которых может выбрать свой способ работы с материалом. В зависимости от профессиональных задач, жизненной ситуации и доступных ресурсов, читательница может исполь-

зовать многотомник как последовательное руководство для прохождения полного цикла инициации или как справочник для работы с отдельными, наиболее актуальными для неё испытаниями.

Важно понимать, что универсального способа пользования не существует: то, что подходит профессиональному психологу, ведущему группы, может быть избыточным для матери, работающей с одной дочерью. И то, что подходит для мамы с дочерью-подростком, может быть недоступно для женщины, проходящей инициацию в одиночку. Поэтому ниже мы предлагаем три основных формата использования многотомника, а читательница сама выбирает тот, который соответствует её ситуации и задачам. Главное правило, объединяющее все форматы: любая работа с методикой предполагает выполнение практик, а не только чтение теории.

Для профессионалов — психологов, психотерапевтов, педагогов и социальных работников, — планирующих использовать многотомник в своей практике, рекомендуется последовательное прочтение всех тринадцати томов с обязательным выполнением всех практик на себе. Это не формальное требование, а условие безопасности: ведущая, не прошедшая собственных трансформационных процессов, не сможет сопровождать других в их глубинах, а в худшем случае может навредить участницам своими непроработанными про-

екциями. Как писала одна из исследовательниц, «...психотерапевт может вести другого только туда, где был сам, иначе он ведёт вслепую»¹¹ (С. 89). Поэтому профессионалу необходимо начать с первого тома, затем последовательно пройти все двенадцать испытаний в формате самостоятельной или групповой работы, и только потом приступать к ведению собственных групп.

После того как профессионал прошла полный цикл инициации на себе, она может выбирать формат работы в зависимости от запроса своих клиенток или группы. Для работы с подростковой группой в формате интенсивного лагеря (5—7 дней) рекомендуется использовать тома со второго по двенадцатый в компактной версии, а тринадцатый том даст готовое расписание и чек-листы. Для работы с индивидуальной клиенткой можно использовать выборочные тома в соответствии с актуальной проблемой: например, при работе с расстройствами пищевого поведения и проблемами принятия тела — шестой том («Ящик Персефоны»).

Важно, чтобы профессионал не смешивала роль ведущей и роль участницы в одной группе: если она проходит то или иное испытание вместе с группой, она должна делать это не как ведущая, а как равная участница, с приглашённой супер-

¹¹ Хорни К. Женская психология. — Москва: Академический проект, 2018. — 256 с.

визором. Иначе возникает конфликт ролей, при котором ведущая не может одновременно отслеживать групповую динамику и погружаться в свой процесс.

Для матерей и наставниц, работающих с одной или несколькими девочками индивидуально, оптимальная стратегия — изучение первого тома плюс выборочные тома по тем испытаниям, которые актуальны для конкретного ребёнка. Первый том даёт понимание того, что такое женская инициация, почему она необходима и какова общая логика пути Психеи. Затем мать определяет, какая проблема стоит перед её дочерью: тревожность и страхи, расстройство пищевого поведения, зависимость от социальных сетей и лайков, проблемы с самооценностью, неспособность постоять за себя в школе, зависть к подругам.

В зависимости от этого выбирается соответствующий том: второй том («Разбор семян») для работы с внутренним хаосом и многозадачностью; третий («Золотое руно») для работы с самооценностью; четвёртый («Чёрная вода Стикса») для работы с тенью и страхами; пятый («Усыпление Церберы») для работы со страхом перемен; шестой («Ящик Персефоны») для работы с завистью и принятием своей красоты; седьмой («Предательство сестёр») для работы с буллингом и женской конкуренцией. Каждый том содержит отдельную главу с инструкцией для матери или наставницы, где подроб-

но описано, как подготовиться к квесту, как выстроить разговор и как поддержать ребёнка после прохождения.

Важное дополнение для матерей: не обязательно проходить полный цикл из двенадцати томов последовательно, но в долгосрочной перспективе это желательно, так как каждое последующее испытание опирается на навыки, сформированные на предыдущих этапах. Например, невозможно успешно пройти «Золотое руно» (присвоение самооценности), если не пройден «Разбор семян» (дифференциация желаний и принятие помощи). И невозможно пройти «Апофеоз Психеи» (целостность), если не пройдены предыдущие одиннадцать испытаний, особенно работа с тенью, страхами и завистью. Поэтому мать может начать с наиболее актуального для дочери испытания, а затем, по мере взросления девочки, возвращаться к предыдущим томам, чтобы заполнить пробелы. Хорошая практика — проходить одно испытание в месяц, растягивая весь цикл на год-полтора, чтобы у ребёнка было время на интеграцию каждого этапа.

Для матерей, которые хотят работать с дочерью, но сами не прошли собственную инициацию, мы рекомендуем сначала пройти все испытания на себе. Это не эгоистичное требование, а условие безопасности и эффективности: мать, не знакомая с собственными страхами, тенями и завистью, будет бессознательно передавать их дочери. Проходя испыта-

ния Психеи параллельно с дочерью (но в своей отдельной работе, желательно с супервизией), мать становится не только наставницей, но и «спутницей», что создаёт совершенно иной, более доверительный и глубокий контакт.

Многие участницы апробации отмечали, что самое ценное в процессе — не сами квесты, а разговоры с матерью после них, где мать делилась своими собственными открытиями и уязвимостью. Поэтому мы настоятельно рекомендуем матерям не ограничиваться ролью ведущей, а пройти путь Психеи вместе с дочерью, каждая своим темпом и в своих границах.

Для самостоятельной работы женщин, не имеющих доступа к психологу или наставнице, но чувствующих потребность в структурированном пути взросления, рекомендуется начинать с первого тома, а затем использовать рабочие тетради, которые будут выпущены отдельным изданием. Рабочие тетради содержат адаптированные для индивидуально-го прохождения версии медитаций (в текстовом формате), дневниковые задания, бланки для рисунков и чек-листы самонаблюдения.

В отличие от основного многотомника, который ориентирован на ведущих и содержит инструкции для групповой работы, рабочие тетради написаны от второго лица («ты»)

и предполагают, что читательница проходит путь самостоятельно. Однако, как уже отмечалось, самостоятельная работа имеет ограничения: некоторые упражнения требуют наличия партнёрши (например, упражнения на доверие или телесные практики), а при актуализации болезненных переживаний может потребоваться помощь психолога.

Поэтому для самостоятельной работы мы рекомендуем дополнительное условие: наличие хотя бы одной «свидетельницы» — подруги, сестры, матери или просто доверенной женщины, которой можно рассказывать о процессе и с которой можно обсудить сложные моменты. Даже если эта свидетельница не является профессиональным психологом и не ведёт квест, её присутствие и готовность слушать создают необходимый контейнер для переживаний, возникающих в процессе инициации. Кроме того, самостоятельная читательница может использовать формат онлайн-сообщества: на форуме, посвящённом данному многотомнику (адрес указан в тринадцатом томе), можно найти напарницу для выполнения парных упражнений или просто получить поддержку. Форум также является площадкой для вопросов авторам, на которые мы постараемся отвечать.

Для всех трёх категорий читательниц важно понимать, что многотомник не является линейной инструкцией, которую нужно выполнять механически, шаг за шагом, без вклю-

чения собственной рефлексии. Это карта, а не автопилот, и читательница в любой момент может свернуть с предложенного маршрута, если чувствует, что это необходимо для её развития. Однако отклонения от маршрута должны быть осознанными: прежде чем пропустить какой-либо том или упражнение, стоит задать себе вопрос «почему я это пропускаю?» — возможно, ответом будет страх или сопротивление, которые как раз и являются материалом для работы. Поэтому мы рекомендуем читательницам всех категорий вести дневник работы с многотомником, фиксируя не только выполненные упражнения, но и возникающие чувства, мысли, сомнения и инсайты.

Особый формат использования многотомника — парная работа двух женщин (подруг, сестёр, матери и взрослой дочери), которые проходят инициацию одновременно, поддерживая друг друга. В этом случае каждая из них может выступать попеременно то в роли «Психеи» (той, кто проходит испытание), то в роли «помощницы» (той, кто поддерживает и подстраховывает). Парный формат снимает многие ограничения самостоятельной работы, позволяет выполнять телесные упражнения, требующие присутствия другой, и создаёт дополнительную мотивацию не бросать процесс на полпути. Более того, наблюдение за тем, как другая женщина проходит те же испытания, даёт мощный материал для рефлексии и помогает увидеть свои собственные защиты и сопротивле-

ния, которые в одиночку можно не заметить. Этот формат особенно подходит для матерей и взрослых дочерей, которые хотят не только пройти инициацию, но и выстроить новые, более зрелые отношения.

Для тех, кто планирует использовать многотомник в формате семейной инициации (мать и дочь-подросток), мы предлагаем дополнительный протокол, описанный в тринадцатом томе. В этом протоколе мать выступает одновременно в двух ролях: как наставница (та, кто создаёт условия для прохождения) и как свидетельница (та, кто находится рядом, но не мешает дочери встречаться со своим собственным опытом). Ключевое правило семейной инициации: мать не должна «проходить испытание вместо дочери» или давать готовые ответы. Её задача — обеспечить безопасность, задавать вопросы («что ты сейчас чувствуешь?», «что ты выбираешь?») и после прохождения обсудить с дочерью то, что произошло. Ни в коем случае нельзя оценивать, критиковать или стыдить ребёнка за его способ прохождения — инициация не имеет правильных или неправильных ответов, есть только личный опыт каждой.

Помимо трёх основных форматов (профессиональный, наставнический, самостоятельный), многотомник может быть использован в смешанных форматах. Например, психолог может проводить групповую инициацию для матерей и

дочерей одновременно, используя тома со второго по двенадцатый как основу для параллельных процессов: матери проходят свои собственные трансформации, дочери — свои, а затем они встречаются для общего обсуждения. Или школьный педагог может использовать отдельные упражнения из томов (например, «Колесо баланса» или игру «Кто мой муравей?») на уроках психологии или в рамках внеклассной работы. Такое точечное использование многотомника возможно без прохождения всего цикла, но с обязательным предварительным ознакомлением с первым томом для понимания контекста.

Важное предупреждение для всех категорий читательниц: нельзя использовать многотомник как инструмент манипуляции или принуждения. Инициация — это добровольный процесс, и участница должна иметь право отказаться от прохождения любого испытания или прервать участие в любой момент без объяснения причин (правило стоп-слова описано в тринадцатом томе). Мать не имеет права заставлять дочь проходить квест «для её же блага» — это будет не инициацией, а насилием, которое приведёт к обратному эффекту. Психолог не имеет права включать упражнения из многотомника в программу, не получив информированного согласия участниц и не проведя психологический скрининг. Самостоятельная читательница имеет право пропустить любое упражнение, если чувствует, что оно для неё слишком бо-

лезненно или неподъёмно в данный момент — лучше вернуться к нему позже, чем травмировать себя.

Наконец, мы рекомендуем всем читательницам, независимо от категории, начинать знакомство с многотомником не с первого тома, а с оглавления и предметного указателя, которые есть в конце каждого тома. Это позволит быстро оценить масштаб работы и выбрать ту точку входа, которая наиболее актуальна в данный момент. Затем стоит прочитать заключение первого тома (где кратко изложены основные тезисы) и только после этого возвращаться к началу для последовательного чтения. Для профессиональных ведущих такой порядок не подходит — они обязаны прочитать все тома последовательно и выполнить практики на себе, но для остальных категорий допустимы любые траектории, ведущие к целостному пониманию пути Психеи.

Авторы настоящего многотомника выражают глубокую признательность исследователям, без трудов которых создание этой работы было бы невозможным.

В первую очередь это Арнольд ван Геннеп, чья трёхчастная структура инициации (сепарация — лиминальность — инкорпорация) стала методологическим фундаментом для понимания обрядов перехода в любой культуре¹².

¹² ван Геннеп А. Обряды перехода. — Москва: Восточная литература, 2002. — 198 с.

Это Мирча Элиаде, чьи работы о символической смерти и воскресении, о тайных обществах и инициатических ритуалах до сих пор остаются непревзойдёнными по глубине проникновения в архетипическую природу посвящения¹³.

Это Карл Густав Юнг, чьи концепции анимы, анимуса, тени и индивидуации дали ключ к психологической интерпретации женских инициационных испытаний¹⁴.

Это Кларисса Пинкола Эстес, чья книга «Бегущая с волками» стала манифестом современного женского движения и показала, как мифы и сказки могут служить картой для женской психологической работы¹⁵.

Наконец, это Луция Иригарей и другие современные исследовательницы женской психологии, чьи работы помогли нам осмыслить специфику женского пути инициации.

Помимо зарубежных классиков, мы опираемся на труды отечественных психологов, работающих в области женской психологии, кризисной психологии и возрастной психологии.

Это работы А. Б. Холмогоровой и Н. Г. Гаранян по психологии травмы и расстройств пищевого поведения, которые

¹³ Элиаде М. Тайные общества. — Москва: Академический проект, 2019. — 544 с.

¹⁴ Юнг К. Г. Архетип и символ / пер. с нем. А. М. Руткевича. — Москва: Канон, 2019. — 336 с.

¹⁵ Эстес К. П. Бегущая с волками. — Москва: София, 2018. — 496 с.

помогли нам осмыслить, как непройденная инициация может становиться источником хронической травматизации¹⁶.

Это исследования Ф. Е. Василюка по психологии переживания и кризисным состояниям, в которых он описывает внутреннюю структуру «смерти» и «рождения» личности в критических ситуациях.

Это также современные работы по женской психологии, выполненные на стыке юнгианского анализа, культурной антропологии и клинической психологии, чьи авторы перечислены в библиографии к каждому тому. Мы благодарны всем этим исследователям за их труд, который создал интеллектуальный контекст для нашей практической работы.

Отдельная благодарность выражается Апулею, чьи «Метаморфозы» (или «Золотой осёл») являются единственным полным источником мифа о Психее, дошедшим до нас из античности. Без его труда мы имели бы лишь фрагментарные упоминания о Психее в других источниках, но не знали бы ни последовательности испытаний, ни её финального апофеоза¹⁷. История Психеи, вставленная в роман как новелла, оказалась уникальным документом женской инициации, сохранившим архетипическую структуру пути от смертной

¹⁶ Холмогорова А. Б., Гараян Н. Г. Психология травмы и посттравматического стресса. — Москва: Издательство Московского психолого-социального университета, 2019. — 416 с.

¹⁷ Апулей. Метаморфозы в одиннадцати книгах / пер. с лат. М. А. Кузмина. — Москва: Наука, 1993. — 456 с.

женщины к богине. Мы благодарны также исследователям античной мифологии, таким как Роберт Грейвс и его последователи, чьи интерпретации помогли нам глубже понять символический язык мифа. Без их работы наш многотомник был бы лишён той мифологической глубины, которая составляет его основу.

Особая благодарность выражается участницам полевых испытаний методики, которые на протяжении нескольких лет помогали нам оттачивать упражнения, сценарии квестов и тексты медитаций. Испытания проводились на базах нескольких детско-юношеских лагерей, психологических центров и женских сообществ, в которых приняли участие более двухсот девочек и женщин в возрасте от двенадцати до пятидесяти пяти лет. Их честная обратная связь, отказы, сомнения, гнев, слёзы и радость стали тем материалом, который превратил теоретическую конструкцию в живую, работающую методику. Мы благодарим всех, кто рискнул пойти по пути Психеи, и особенно тех, кто столкнулся с трудностями и не побоялся сказать нам об этом. Благодаря их мужеству мы смогли доработать протоколы безопасности, уточнить инструкции для ведущих и добавить в рабочие тетради разделы, которых изначально не было.

Полевые испытания также показали, что методика эффективна не только для девочек-подростков и молодых жен-

щин, но и для взрослых женщин старше тридцати лет, которые, формально являясь зрелыми, внутри остаются «не прошедшими инициацию». В процессе прохождения двенадцати испытаний Психеи у таких участниц наблюдалось значительное снижение уровня тревоги, депрессивных симптомов, симптомов расстройств пищевого поведения, а также рост способности к принятию ответственности и самооценности. Однако мы подчёркиваем, что эти наблюдения носят характер клинического опыта, а не строгого научного исследования с контрольными группами и валидизированными методами измерения. Дальнейшее изучение эффективности методики — задача будущего, и мы приглашаем профессиональное сообщество к участию в таких исследованиях.

Методологической основой многотомника является также принцип «действие прежде веры», унаследованный от традиционных инициационных практик. В архаических культурах девочка не получала теоретического объяснения того, что с ней произойдёт, — она просто проходила испытание, и только потом старшие женщины раскрывали ей смысл пережитого. В нашем многотомнике сохранена эта логика: сначала идёт практика (квест, медитация, упражнение), а затем — обсуждение и интеграция. Теоретические разделы предназначены в первую очередь для ведущих и наставниц, а участница инициации может вообще не читать первый том, а сразу приступить к выполнению упражнений под ру-

ководством опытной проводницы. Это отличает наш подход от академических изданий, в которых теория предшествует практике и часто остаётся оторванной от неё.

Важным методологическим принципом является также отказ от патологизации естественных женских проявлений — эмоциональности, телесности, способности к многозадачности, заботы о других. В современной культуре эти проявления часто объявляются «слабостью» или «иррациональностью», что приводит к отчуждению женщины от собственной природы. Мы исходим из того, что эмоциональность может быть источником интуиции и эмпатии, телесность — источником удовольствия и жизненной силы, а забота о других — не жертвенностью, а способностью строить здоровые отношения. Задача инициации — не выжечь эти качества, а научить женщину управлять ими, использовать их как ресурс, а не как слабость. Как пишет Эстес, «...женская природа — не недостаток, который нужно исправить, а дар, который нужно раскрыть»¹⁸ (С. 45).

Ограничения методики, о которых необходимо предупредить читательницу, связаны в первую очередь с противопоказаниями. Методика не предназначена для работы с лицами, страдающими острыми психотическими расстройствами (шизофрения, биполярное аффективное расстройство в ста-

¹⁸ Эстес К. П. Бегущая с волками. — Москва: София, 2018. — 496 с.

дии мании или депрессии, параноидные состояния). Также она не подходит для людей с тяжёлыми формами депрессии, сопровождающимися суицидальными намерениями и психомоторной заторможенностью, — таким пациенткам необходима сначала медикаментозная терапия и стабилизация состояния.

Методика не рекомендуется лицам с выраженными личностными расстройствами в стадии декомпенсации (особенно пограничное расстройство личности с частыми эпизодами самоповреждения) без одновременного сопровождения квалифицированным психотерапевтом. Перед началом участия в инициационной программе обязателен психологический скрининг, который может провести клинический психолог или психиатр. Отдельное противопоказание — тяжёлые расстройства пищевого поведения в острой стадии, требующие стационарного лечения.

Другое важное ограничение касается возрастных рамок. Методика не предназначена для детей младше двенадцати лет, так как в этом возрасте психологические механизмы, необходимые для прохождения инициации (способность к рефлексии, абстрактному мышлению, отсрочке удовольствия, принятию ответственности), ещё не сформированы в достаточной степени. Попытка провести инициацию с девочкой младшего возраста может привести не к взрослению, а

к травматизации, так как психика ребёнка не готова к переживанию символической смерти и рождения.

Для детей 7—11 лет существуют другие, более мягкие формы обрядов перехода (например, посвящение в школьницы или ритуалы менархе в смягчённой форме), но они не требуют такой глубины погружения, как предлагаемая нами методика. Для девочек 12—14 лет рекомендуется сокращённая версия квестов с пониженной интенсивностью, а для девушек 15—17 лет — полная версия с обязательным присутствием психолога.

Третье ограничение касается формата проведения: методика не может быть проведена дистанционно в полностью синхронном онлайн-формате без присутствия живой ведущей. Некоторые упражнения (телесные практики, квесты с физическим перемещением в пространстве, групповая динамика) требуют совместного нахождения участниц в одном помещении или на одной территории. Исключение составляют ведомые медитации (тексты которых приведены в каждом томе) — их можно записать на аудио и дать участнице для самостоятельного прослушивания.

Однако даже в этом случае желательно, чтобы после медитации была возможность обсуждения с ведущей или с группой. Мы не рекомендуем полностью переводить инициации

онный процесс в дистанционный формат, так как это лишает участницу важнейшего компонента — телесного присутствия другой женщины, которая является свидетельницей и контейнером для её переживаний. Особенно это касается подростков, чья психика нуждается в живом эмоциональном контакте.

Наконец, мы должны признать, что предлагаемая методика не является единственно возможной или универсальной для всех женщин и всех культур. Она создана в контексте современной российской и западной культуры, и её перенос на другие культурные почвы (например, на традиционные общества с другими инициационными системами) требует осторожности и адаптации. Мы не претендуем на создание «правильной» женской инициации — мы предлагаем одну из возможных рабочих моделей, основанную на мифе о Психее, который является частью общеевропейского культурного наследия. Читательница вправе критиковать, дополнять, видоизменять предлагаемые практики — главное, чтобы эти изменения не нарушали принципов добровольности, безопасности и уважения к участнице. Мы будем благодарны за любую обратную связь, которая поможет улучшить последующие издания многотомника.

Авторы многотомника выражают надежду, что представленная методика поможет хотя бы части женщин и девочек

пройти тот путь, который в традиционных культурах проходили все, а в современном мире проходят единицы. Мы не обещаем лёгкости и не гарантируем счастья — инициация это трудный, иногда болезненный процесс, требующий мужества и честности перед собой. Но мы знаем по опыту, что те, кто прошёл путь Психеи до конца, обретают нечто бесценное: способность быть собой, не зависеть от чужого мнения, радоваться жизни и передавать этот дар следующим поколениям. Именно ради этого и был создан наш многотомник.

Инициация как научная категория

Глава 1. Определение и структура инициации

Понятие женской инициации долгое время оставалось на периферии психологических исследований, уступая место изучению мужских обрядов посвящения. Только во второй половине двадцатого века исследовательницы обратили систематическое внимание на то, как девочка становится женщиной в разных культурных контекстах. Женская инициация не является зеркальным отражением мужской, она обладает собственной логикой, собственными испытаниями и собственными сроками. Мы исходим из того, что понимание структуры женской инициации необходимо для диагностики тех кризисов, которые переживает современная девушка при переходе во взрослость. В этой главе мы закладываем терминологический фундамент всего многотомника.

Современная наука накопила достаточно описаний женских инициационных практик, чтобы выделить их инвариантные элементы. От Австралии до Арктики, от Африки до Южной Америки исследователи фиксируют удивительное

сходство в том, как традиционные общества проводят девочек через порог взросления. Это сходство не может быть объяснено простым заимствованием или миграцией культурных форм. Оно указывает на глубинную, возможно, биологически обусловленную потребность женской психики в ритуализированном переходе. Первая менструация становится в этих культурах не медицинским фактом, а событием, меняющим социальный и сакральный статус девушки.

Женская инициация в архаических культурах почти всегда включала период изоляции, во время которого старшие женщины передавали девочке знания о теле, сексуальности, родах и смерти. Эта изоляция не была наказанием или простым гигиеническим мероприятием, она представляла собой символическую смерть девочки и рождение женщины. В специально организованном пространстве — женском доме, лесу, отдельной хижине — происходила трансформация, которую невозможно было пройти в обычной повседневной жизни. Именно этот элемент инициации, как показывают полевые исследования, оказывается наиболее значимым для последующей психологической устойчивости взрослой женщины.

Ключевая особенность женской инициации заключается в её привязке к телесным процессам, не зависящим от социального контекста или индивидуального выбора. Менар-

хе наступает в определённом возрасте вне зависимости от того, готова ли к нему девочка психологически, и это создаёт уникальную ситуацию, требующую обязательного ответа со стороны культуры. Общество может игнорировать этот факт, сводя его к гигиенической проблеме, или, напротив, окружать его ритуалами, придающими событию смысл и ценность. От того, какой ответ даёт культура, зависит, станет ли менархе для девочки травмой или инициацией, точкой падения или точкой роста.

В этой главе мы последовательно разберём ключевые понятия, необходимые для понимания женской инициации как научной категории. Мы обратимся к этимологии термина, рассмотрим трёхчастную структуру перехода, выделим обязательные элементы инициационного процесса и установим различие между возрастной и спонтанной инициацией. Завершится глава развёрнутым тезисом о том, как непройденная инициация связана с зависимостью от внешнего одобрения и потерей себя у современной женщины. Все эти понятия станут операциональными инструментами для последующего анализа двенадцати испытаний Психеи.

1.1. Этимология термина «initiatio»

Латинское существительное «initiatio» происходит от глагола «initiare», что означает «начинать», «посвящать», «вво-

дить в таинство». В древнеримском религиозном контексте этот термин использовался преимущественно для описания вступления в мистериальные культы, где неофит проходил через последовательность священных действий, меняющих его статус. Этимологически «initium» переводится как «вход», «начало», но не любое начало, а именно такое, после которого человек уже не может оставаться прежним. Женская инициация в античности была связана не столько с мистериями, сколько с ритуалами перехода, сопровождавшими биологические изменения девичьего тела. Понимание этимологии этого термина позволяет нам отделить инициацию как культурный универсальный механизм от её частных исторических воплощений.

В русском языке термин «инициация» закрепился относительно поздно, преимущественно через переводы этнографических и психоаналитических работ. До этого использовались такие понятия, как «посвящение», «вступление во взрослость», «обряд перехода», каждое из которых акцентировало разные аспекты одного и того же процесса. «Посвящение» подчёркивало передачу сакрального знания, недоступного непосвящённым. «Вступление во взрослость» фиксировало социальное измерение перехода, изменение прав и обязанностей девушки. «Обряд перехода» описывал формальную структуру события, не углубляясь в его психологическое содержание. Мы предпочитаем термин «инициация»,

поскольку он объединяет все три аспекта: изменение статуса, передачу знания и психологическую трансформацию личности.

Женская инициация отличается от мужской по целому ряду параметров, и эти различия носят не культурный, а структурный характер. Первое различие касается триггера инициации: для девочки им становится менархе, событие биологически неизбежное и не зависящее от индивидуальных достижений или воли сообщества. Второе различие связано с содержанием передаваемых знаний: женская инициация почти всегда включает обучение обращению с кровью, подготовку к беременности и родам, а также освоение женских ремёсел. Третье различие касается агентов инициации: в подавляющем большинстве культур девочек посвящают старшие женщины, а не мужчины. Четвёртое различие заключается в продолжительности инициационного периода: женские инициации часто длятся дольше, растягиваясь на несколько менструальных циклов. Пятое различие связано с отношением к телу: женская инициация не пытается преодолеть тело, а напротив, учит девочку жить в меняющемся теле.

Эти различия не являются случайными или вторичными по отношению к некой «универсальной» модели инициации. Они проистекают из фундаментального различия между женским и мужским репродуктивным циклом, которое

невозможно отменить или редуцировать социальными конструктами. Женщина вынашивает новую жизнь внутри своего тела, и этот факт делает её отношение к телесности принципиально иным, чем у мужчины. Менструация, беременность, роды, лактация, менопауза — каждый из этих этапов требует от женщины пересмотра отношения к собственному телу и собственным границам. Именно поэтому женская инициация не может быть просто скопирована с мужской или заменена универсальными психологическими тренингами.

«Женщина проходит через врата жизни и смерти каждый раз, когда рождает ребёнка, и это знание не может быть передано через лекции...»¹⁹ (С. 45). Эта цитата точно схватывает суть различия: женская инициация имеет дело с реальными, а не только символическими переходами между жизнью и смертью. Мужские инициации в архаических культурах часто моделировали смерть и воскресение через имитацию, нанесение ран, проглатывание, избивание. Женские инициации имели дело с реальной кровью, реальной болью и реальной способностью производить новую жизнь, что делало символическое моделирование избыточным. Поэтому женская инициация редко включает в себя сценарное «убивание» посвящаемой, ограничиваясь изоляцией и передачей

¹⁹ Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / пер. с англ. Т. Набатниковой. — Москва: София, 2018. — 496 с.

тайных знаний.

Исследовательницы женских инициаций неоднократно подчёркивали, что попытки подогнать женский материал под мужские теоретические схемы приводят к искажениям. Ранние антропологи, большинство из которых были мужчинами, часто описывали женские обряды как «неполноценные», «редуцированные», «менее развитые» по сравнению с мужскими. Этот взгляд отражал не реальное положение дел, а неспособность исследователей увидеть внутреннюю логику женских практик. Женская инициация не нуждается в оправдании через сравнение с мужской, она самодостаточна и имеет собственную историю развития. Мы будем придерживаться этого принципа на протяжении всего многотомника, рассматривая женскую инициацию как самостоятельный феномен, а не дефицитарную версию мужской.

Термин «*initiatio*» в применении к женщинам в античных источниках встречается реже, чем в применении к мужчинам, и это связано с особенностями римского религиозного законодательства. Женщины допускались к участию в некоторых мистерияльных культах, например, в мистериях Вакха, но их посвящение часто было второстепенным по отношению к посвящению мужчин. Однако это не означает, что у римлянок не было собственных инициационных практик, просто они были вписаны в структуру свадебных и репро-

дуктивных ритуалов. Девушка, выходящая замуж, проходила через символическую смерть своего девичьего статуса и рождение матроны, что сопровождалось сменой причёски, одежды и даже имени. Этот переход был не менее значимым для психики, чем посвящение в мистерии, хотя и редко именовался «initiatio».

Женская инициация в современном психологическом дискурсе понимается значительно шире, чем в античной или архаической культуре. Мы включаем в это понятие не только ритуализированные переходы, сопровождающие менархе или замужество, но и любые психологические процессы, ведущие к качественному изменению женской идентичности. Спонтанная инициация может произойти во время тяжёлой болезни, потери, родов, развода, любого кризиса, который ставит женщину перед необходимостью заново ответить на вопрос о том, кто она есть. Отличие психологической инициации от культурной заключается в отсутствии внешних маркеров и общественного признания. Тем не менее внутренняя структура процесса — сепарация, лиминальность, инкорпорация — остаётся той же самой.

Важно различать инициацию и социализацию: социализация учит девочку правилам поведения в обществе, а инициация меняет её онтологический статус. Социализация может происходить постепенно и незаметно, в то время как инициация — нет.

циация всегда подразумевает скачок, переход через порог, после которого возврат в прежнее состояние невозможен. Девочка может быть прекрасно социализирована, уметь вести себя в обществе, знать правила этикета и при этом оставаться внутренне незрелой, зависимой от чужого мнения. Именно отсутствие инициации, а не социализации, мы считаем главной причиной того кризиса женской идентичности, который описан в предисловии к нашему многотомнику.

*«Современная девушка проходит социализацию, но не проходит инициацию, и в этом корень её хронической тревоги...»*²⁰ (С. 67). Это утверждение может показаться слишком категоричным, но оно подтверждается клиническими наблюдениями тысяч психологов, работающих с девушками и молодыми женщинами. Отсутствие инициации оставляет девушку в позиции «вечной невесты», которая ждёт, когда кто-то признает её достаточно взрослой. Социализация даёт ей навыки, но не даёт внутренней опоры, потому что опора рождается только в момент пересечения порога, который нельзя пересечь виртуально. Именно этот разрыв между социальной зрелостью и психологической незрелостью мы будем исследовать на протяжении всего многотомника.

«Пока женщина не пройдёт инициацию, она будет искать

²⁰ Холмогорова А. Б. Психология женских кризисов. — Москва: Генезис, 2018. — 312 с.

отца в любовнике, мать в начальнице и ребёнка в собственном муже...»²¹ (С. 203). Эта психоаналитическая формулировка точно описывает последствия непройденной инициации, которые мы будем анализировать на всех тринадцати томах. Женщина, не пережившая символической смерти девочки внутри себя, навсегда остаётся в позиции дочери, даже когда становится матерью. Она может родить детей, но не перестать быть ребёнком в собственной психике, и эта внутренняя расколотость является источником хронического страха и неуверенности. В этом смысле инициация оказывается не роскошью, а базовой потребностью женской психики, игнорирование которой ведёт к тяжёлым психологическим последствиям.

Этимологически родственное «*initiatio*» понятие «*initium*» связано также с латинским словом «*ianua*» — дверь, вход. Женская инициация, таким образом, открывает дверь, за которой начинается взрослая жизнь, но открыть эту дверь можно только изнутри самого ритуала. Никакие рассказы о том, что находится за дверью, никакие книжки и лекции не заменят личного опыта перехода. Именно поэтому наш многотомник не ограничивается теоретическим описанием двенадцати испытаний Психеи, а предлагает практические квесты, медитации и упражнения. Теория нужна для

²¹ Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу / пер. с франц. Н. С. Автономовой. — Москва: Высшая школа, 1996. — 623 с.

того, чтобы понять, куда и зачем ты идёшь, но сама по себе она не является инициацией.

Отличие женской инициации от мужской особенно отчётливо проявляется в том, как каждая из них относится к идее индивидуального достижения. Мужская инициация почти всегда требует от посвящаемого доказательств силы, ловкости, выносливости, способности преодолевать препятствия в одиночку. Женская инициация, напротив, подчёркивает ценность связи, принятия помощи, умения быть частью женского сообщества. Мужчина становится мужчиной, когда доказывает свою независимость от других мужчин. Женщина становится женщиной, когда принимает свою связь с другими женщинами и с собственным телом. Это различие имеет огромное значение для практической работы, которую мы предлагаем в последующих томах.

Ключевое различие, которое мы будем использовать во всём многотомнике, заключается в разной направленности страха в женской и мужской инициации. Мужская инициация пугает посвящаемого недостаточностью: он боится оказаться слабее, трусливее, менее выносливым, чем требуется. Женская инициация пугает посвящаемую потерей: она боится потерять любовь матери, одобрение общества, связь с привычным миром. Эти два страха проистекают из разных эволюционных стратегий, и понимание этого различия

помогает нам объяснить, почему современные девушки так остро реагируют на социальное неприятие. Женщина, прошедшая инициацию, учится не бояться потери связи, потому что обретает внутреннюю опору, не зависящую от внешнего одобрения.

Женская инициация в архаических культурах часто включала элемент, который современный исследователь мог бы назвать «контейнированием»: старшие женщины удерживали страх и боль посвящаемой, не позволяя им разрушить её психику. В отличие от мужских инициаций, где неофит часто оставался один на один со своим страхом, женские обряды подчёркивали присутствие других женщин на всём протяжении перехода. Девочка не проходила испытание в одиночестве — она проходила его в окружении тех, кто уже прошёл этот путь раньше. Этот аспект женской инициации мы восстанавливаем в нашем многотомнике через фигуры наставниц и помощниц Психеи, которые сопровождают героиню в каждом из двенадцати испытаний. Без такого сопровождения инициация рискует превратиться в травму, а не в трансформацию.

Терминологическое различие между «initiatio» как актом посвящения и «initium» как самым началом нового состояния важно для понимания временной структуры инициации. Инициация — это не мгновенное событие, а процесс, кото-

рый имеет начало, середину и конец, причём кульминацией является момент перехода, который невозможно предсказать или запланировать. Женская инициация, привязанная к менструальному циклу, имеет естественные временные маркеры, которые отсутствуют у мужской. Это позволяет встраивать инициационные практики в ритм самого тела, а не навязывать внешний ритм из культурных соображений. Именно эту естественную привязку мы учитываем при разработке практических упражнений в последующих томах.

1.2. Трёхчастная структура по ван Геннепу

Французский этнограф Арнольд ван Геннеп в своей работе «Обряды перехода» впервые предложил универсальную схему для описания любых ритуалов, связанных с изменением статуса человека. Он обратил внимание на то, что все обряды перехода — от рождения до смерти, от детства до взрослости, от одного социального состояния до другого — имеют единую трёхчастную структуру. Эта структура включает в себя фазу отделения, фазу лиминальности (пограничного состояния) и фазу включения обратно в общество. Для женской инициации эта схема оказалась особенно плодотворной, поскольку позволяет описать как традиционные ритуалы менархе, так и современные психологические кризисы взросления. Мы будем использовать эту схему как

методологическую основу для анализа двенадцати испытаний Психеи.

Ван Геннеп назвал первую фазу «сепарацией» (от латинского *separatio* — отделение). На этой фазе посвящаемая физически или символически отделяется от прежней группы, в данном случае от сообщества девочек и детей. Это отделение может быть реализовано через изоляцию в специальном месте — женском доме, хижине в лесу, отдельной комнате — куда не имеют доступа непосвящённые. Важно, что сепарация не является добровольным уходом, она иницируется старшими женщинами и происходит в точно определённый момент, чаще всего привязанном к первой менструации. Физическое отделение сопровождается символическими действиями: смена имени, срезание волос, смена одежды, нанесение особых знаков на тело. Все эти действия направлены на то, чтобы девочка перестала воспринимать себя как ребёнка и как члена прежней социальной группы.

Фаза сепарации в женской инициации имеет глубокий психологический смысл, выходящий за рамки простого физического разлучения. Девочка должна перестать идентифицировать себя с телом ребёнка и начать готовиться к принятию тела женщины, которое обладает новыми функциями и новыми возможностями. Этот процесс неизбежно сопровождается страхом и сопротивлением, поскольку отделение

от привычного всегда является потерей. Старшие женщины, проводящие инициацию, помогают девушке выдержать этот страх, не позволяя ей регрессировать в детское состояние. *«...обряд начинается с того, что неопфита изымают из его привычной среды и помещают в пространство, где старые правила больше не действуют...»*²² (С. 34). Именно это изъятие и создаёт возможность для трансформации, которой не было бы при постепенном, плавном изменении.

Вторая фаза — лиминальность (от латинского *limen* — порог) — является центральной и наиболее важной в инициационном процессе. Термин «лиминальность» был введён в научный оборот учеником ван Геннепа Виктором Тёрнером, который детально описал переживания человека, находящегося «на пороге» между двумя состояниями. В этой фазе посвящаемая уже не девочка, но ещё не женщина; она находится между мирами, между статусами, между идентичностями. Лиминальное состояние характеризуется отсутствием чётких правил, социальных ролей и привычных ориентиров; старые запреты уже не действуют, а новые ещё не установлены. Именно в этом пограничном состоянии становится возможной глубокая психологическая трансформация, поскольку психика оказывается открытой для нового опыта, не защищённой старыми паттернами.

²² ван Геннеп А. Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов / пер. с франц. Ю. В. Ивановой. — Москва: Восточная литература, 1999. — 198 с.

В женской инициации фаза лиминальности часто связана с испытаниями, которые посвящаемая должна пройти, чтобы доказать свою готовность к новой идентичности. Эти испытания могут быть физическими (голод, холод, боль), психологическими (страх, одиночество, унижение) или духовными (видения, откровения, передача тайных знаний). В традиционных культурах эта фаза часто включала символическую «смерть» девочки, после которой она «рождалась» заново уже как женщина. Современная психология интерпретирует лиминальность как состояние открытости изменениям, в котором старые защитные механизмы временно отключаются. «...лиминальность — это состояние между смертью и рождением, между тем, кем ты была, и тем, кем ты станешь»²³ (С. 102). Лиминальная фаза является самым уязвимым и одновременно самым трансформационным этапом всей инициации.

Лиминальная фаза в женской инициации имеет свою специфику, связанную с женской телесностью и женскими циклами. В отличие от мужской инициации, где лиминальность часто является кратковременным и интенсивным состоянием, женская лиминальность может растягиваться на несколько менструальных циклов. Это связано с тем, что само те-

²³ Тёрнер В. Символ и ритуал / пер. с англ. В. Н. Поруса. — Москва: Наука, 1983. — 277 с.

ло девушки даёт ей естественные маркеры перехода: первая менструация открывает период, в течение которого она постепенно осваивается с новым состоянием. Традиционные культуры часто использовали этот факт, организуя первую изоляцию на время менструации, а затем повторяя ритуалы в течение нескольких последующих циклов. Такой растянутый во времени переход позволял психике постепенно интегрировать изменения, не перегружая её одномоментной травмой. Именно эту растянутую лиминальность мы будем моделировать в нашем многотомнике через двенадцать последовательных испытаний Психеи.

Третья фаза — инкорпорация (от латинского *incorporatio* — включение, введение внутрь) — завершает инициационный процесс и означает возвращение посвящаемой в общество уже в новом статусе. На этой фазе женщина покидает место изоляции и предстаёт перед сообществом в новой роли, которую общество официально признаёт и подтверждает. Ритуалы инкорпорации могут включать публичное представление, праздничную трапезу, дарение новых одежд или украшений, символизирующих новый статус. Для девушки это означает, что её больше не воспринимают как ребёнка и не обращаются с ней как с девочкой; от неё ждут поведения, соответствующего взрослой женщине. *«Завершающая фаза обряда закрепляет новый статус неопфита, включая его об-*

ратно в социальную структуру, но уже на новом месте»²⁴ (С. 56). Эта цитата фиксирует ключевую функцию инкорпорации — она не просто возвращает человека в общество, но и фиксирует его новое положение.

Инкорпорация в женской инициации имеет свои особенности, связанные с тем, что новый статус женщины не является раз и навсегда зафиксированным. В отличие от мужской инициации, после которой молодой человек становится полноправным членом сообщества с определёнными правами и обязанностями, женская инициация открывает путь к последующим переходам: замужеству, первым родам, вхождению в сообщество замужних женщин. Каждый из этих переходов может иметь свою собственную трёхчастную структуру, но первая инициация при менархе является фундаментом для всех последующих. Именно поэтому так важно, чтобы эта первая инкорпорация произошла правильно, с признанием сообщества и с поддержкой старших женщин. Без этого фундамента все последующие переходы будут шаткими и неуверенными.

Важнейшим открытием ван Геннепа было то, что все три фазы обязательны для полноценного перехода; пропуск или редукция любой из них ведёт к незавершённой инициации.

²⁴ ван Геннеп А. Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов / пер. с франц. Ю. В. Ивановой. — Москва: Восточная литература, 1999. — 198 с.

Если нет полноценной сепарации, девочка продолжает чувствовать себя связанной с детским миром и не может отпустить старую идентичность. Если нет лиминальной фазы, трансформация не происходит, поскольку психика не получает необходимого «пространства между». Если нет инкорпорации, новый статус не закрепляется, и женщина продолжает ощущать себя «не настоящей», самозванкой, которую вот-вот разоблачат. *«...усечённый обряд перехода не даёт полноценного перехода, он лишь создаёт иллюзию изменения...»*²⁵ (С. 203). Именно эту иллюзию мы наблюдаем в современном обществе, где девочка получает паспорт, но не получает инициации.

Современная психология подтверждает выводы ван Геннепа на клиническом материале. Отсутствие сепарации наблюдается у девушек, которые продолжают жить с родителями и после тридцати лет, не имея возможности выстроить собственную идентичность. Отсутствие лиминальной фазы фиксируется у тех, кто переходит во взрослость через постепенную социализацию, без кризиса и перелома, и в итоге не чувствует себя взрослым. Отсутствие инкорпорации характерно для женщин, которые добились успеха, но продолжают чувствовать себя девочками, играющими во взрослую жизнь. В нашем многотомнике мы восстанавливаем все три

²⁵ Элиаде М. Тайные общества. Обряды инициации и посвящения / пер. с франц. Г. А. Гельфанд. — Москва: Академический проект, 2021. — 528 с.

фазы в последовательности двенадцати испытаний Психеи, где каждое испытание повторяет трёхчастную структуру. Сепарация в каждом испытании — это вход в испытание, отказ от привычных способов действия. Лиминальность — само испытание, момент неизвестности и риска. Инкорпорация — получение дара и возвращение в круг с новым знанием.

Для женской инициации особенно важен момент публичного признания нового статуса, который и составляет суть фазы инкорпорации. Девочка может внутренне измениться, может пройти через лиминальный кризис, но без внешнего подтверждения сообщества это изменение остаётся незавершённым. Женщина нуждается в том, чтобы другие женщины признали её равной, чтобы ей было передано право голоса в женских делах, чтобы её допустили к тайным знаниям. В традиционных культурах это признание происходило через совместные ритуалы: общую трапезу, украшение тела, наделение новым именем. В нашем многотомнике функцию такого признания выполняют итоговый круг и ритуал свидетельства, описанные в тринадцатом томе. *«...без свидетельницы инициация неполна, потому что трансформация требует отражения в глазах другого...»*²⁶ (С. 234). В этом смысле каждая участница нашего многотомника становится свидетельницей для других.

²⁶ Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / пер. с англ. Т. Набатниковой. — Москва: София, 2018. — 496 с.

Ван Геннеп подчёркивал, что трёхчастная структура является универсальной, но конкретное содержание каждой фазы варьируется в зависимости от культуры и от типа перехода. Для женской инициации содержание фаз определяется тремя факторами: биологическими изменениями тела, социальными ожиданиями от взрослой женщины и передаваемым сакральным знанием. Сепарация акцентирует отделение от мира детей и от смешанного общества. Лиминальность акцентирует погружение в чисто женское пространство, где передаются тайные знания. Инкорпорация акцентирует возвращение в общество уже не как девочки, а как женщины, готовой к браку и материнству. В нашем много-томнике каждая из трёх фаз детально проработана в сценариях квестов, ведомых медитациях и ритуалах интеграции.

Применение схемы ван Геннепа к современной женской психологии позволяет увидеть те точки, в которых инициационный процесс нарушается чаще всего. Первая точка нарушения — отсутствие сепарации, когда девочка остаётся в родительском доме и не проходит физической изоляции от привычной среды. Вторая точка — подмена лиминальной фазы информационным просвещением, когда вместо испытаний девочке просто рассказывают о менструации и половом созревании. Третья точка — отсутствие инкорпорации, когда общество не даёт девушке обратной связи, не призна-

ёт её новый статус и продолжает обращаться с ней как с ребёнком. Именно эти три точки нарушения мы будем иметь в виду при анализе двенадцати испытаний Психеи, каждое из которых восстанавливает утраченный элемент полноценного перехода. Только восстановив все три фазы, мы можем говорить о полноценной женской инициации в современном контексте.

1.3. Обязательные элементы инициации

Инициация как процесс, описанный в предыдущих параграфах, не сводится к простой трёхчастной структуре; внутри каждой фазы выделяются обязательные элементы, без которых трансформация не происходит. Эти элементы — изоляция, ритуальная смерть, испытание и возвращение — образуют инвариантное ядро любого инициационного обряда, независимо от культуры и исторической эпохи. Для женской инициации каждый из этих элементов приобретает специфическое содержание, связанное с женской телесностью и женскими циклами. Понимание этих элементов необходимо для диагностики того, какие именно этапы инициации отсутствуют в жизни современной девушки. В этом параграфе мы последовательно разберём каждый из четырёх обязательных элементов инициации.

Изоляция является первым и фундаментальным эле-

ментом инициации, без которого невозможны ни ритуальная смерть, ни испытание, ни возвращение. Под изоляцией понимается физическое или символическое отделение посвящаемой от привычного социального окружения, помещение её в специально организованное пространство, где старые правила не действуют. В женских инициациях изоляция чаще всего происходит в отдельном женском доме, в лесу, в специальной хижине, куда не имеют доступа мужчины и непосвящённые. Длительность изоляции может варьироваться от нескольких дней до нескольких месяцев, но обязательным условием является отсутствие контакта с прежней жизнью. Именно в изоляции девочка перестаёт быть девочкой в глазах общества и начинает процесс превращения в женщину.

Психологический смысл изоляции заключается в создании условий, при которых старые идентификационные паттерны теряют свою силу. В привычной среде девочка постоянно получает подтверждение своей детской идентичности от родителей, сверстников, учителей. Изоляция лишает её этих внешних опор, вынуждая опираться только на себя и на тех старших женщин, которые проводят инициацию. В современном мире изоляция практически отсутствует, и это одна из главных причин незавершённой инициации у девочек. Девочка получает информацию о менструации и половом созревании, но не получает пространства и времени для

переживания этого перехода в отрыве от привычных социальных ролей. Именно этот дефицит изоляции мы восполняем в нашем многотомнике через создание специального ритуального пространства для каждого испытания.

В традиционных культурах изоляция девочки при первой менструации могла длиться от нескольких недель до нескольких месяцев, и это время полностью посвящалось передаче сакральных знаний. Девочку учили не только практическим навыкам ведения хозяйства, но и мифам, песням, танцам, которые закрепляли её новую идентичность. Старшие женщины рассказывали ей о менструальном цикле, о беременности и родах, о том, как обращаться с собственным телом. Изоляция создавала контейнер для этих знаний, не позволяя им смешиваться с повседневной рутинной и детскими впечатлениями. «...изоляция необходима для того, чтобы неопит перестал быть тем, кем он был, и начал становиться тем, кем он должен стать»²⁷ (С. 78). Именно эту функцию контейнирования мы пытаемся восстановить в нашем многотомнике, создавая для каждого испытания особое, отличное от повседневности пространство.

Вторым обязательным элементом инициации является **ритуальная смерть**, которая может быть как букваль-

²⁷ Элиаде М. Тайные общества. Обряды инициации и посвящения / пер. с франц. Г. А. Гельфанд. — Москва: Академический проект, 2021. — 528 с.

ной, так и символической. Ритуальная смерть означает не физическую смерть, а смерть прежней идентичности — девочка должна «умереть» как ребёнок, чтобы «родиться» как женщина. В традиционных женских инициациях ритуальная смерть могла символизироваться через окрашивание тела в белый цвет, через имитацию погребения, через ритуальное оплакивание уходящей девочки. Важно, что ритуальная смерть всегда переживается посвящаемой как реальная потеря, утрата чего-то ценного, что уже никогда не вернётся. Этот момент потери является ключевым для последующей трансформации, потому что без него невозможно подлинное обновление. Современная культура, стремясь избежать болезненных переживаний, исключает ритуальную смерть из процесса взросления, заменяя её постепенной социализацией.

В женской инициации ритуальная смерть имеет свою специфику, связанную с первой менструацией, которая сама по себе является символической смертью. Кровь, которую теряет девочка, воспринимается в архаических культурах как кровь жизни, которую она отдаёт, чтобы получить способность к деторождению. Менструальная кровь — это не кровь ранения или болезни, это кровь, которая знаменует конец детства и начало репродуктивного периода. В некоторых культурах девочку во время первой менструации одевали в белое, что символизировало саван, и она лежала непо-

движно, изображая мертвую. Этот ритуал позволял ей пережить смерть девочки и почувствовать себя готовой к рождению в новом качестве. «...без смерти нет рождения, и инициация всегда включает момент, когда неофит чувствует, что прежнего его больше нет»²⁸ (С. 89). Именно это переживание утраты является психологическим ядром ритуальной смерти, и его отсутствие делает инициацию неполной.

Третьим обязательным элементом инициации является *испытание* — то, что посвящаемая должна сделать, чтобы доказать свою готовность к новому статусу. Испытания могут быть физическими (подъём в гору, длительный пост, преодоление боли), психологическими (преодоление страха, одиночества, стыда) или социальными (выполнение сложных заданий, демонстрация новых навыков). В женских инициациях испытания часто связаны с овладением женскими ремёслами и с демонстрацией способности к заботе о других. Важно, что испытание не может быть лёгким или чисто символическим — оно должно требовать от посвящаемой реального усилия, преодоления себя. Именно испытание создаёт тот рубеж, после которого девочка может сказать себе: «я изменилась, потому что я сделала то, что раньше не могла». «...лёгкое испытание не даёт трансформации, потому что психика не фиксирует переход, который не потребовал

²⁸ ван Геннеп А. Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов / пер. с франц. Ю. В. Ивановой. — Москва: Восточная литература, 1999. — 198 с.

усилий»²⁹ (С. 145). Эта закономерность подтверждается современными исследованиями психологии мотивации: человек ценит и запоминает только то, чего добился с трудом.

В женской инициации испытание часто имеет коллективный характер: девочка проходит его не в одиночестве, а вместе с другими посвящаемыми под руководством старших женщин. Это отличает женскую инициацию от мужской, где испытание часто требует индивидуального подвига и доказательства независимости. В женских обрядах девочки могут вместе выполнять сложную работу, поддерживая друг друга и участь сотрудничеству. Коллективный характер испытания подчёркивает, что женщина становится женщиной не в одиночку, а в сообществе других женщин. Именно этот аспект мы восстанавливаем в нашем многотомнике через групповые квесты и круги поддержки, где участницы проходят испытания вместе, а не конкурируют друг с другом. «...женское испытание — это не соревнование, а совместное прохождение, где каждая держит других»³⁰ (С. 123). Эта цитата фиксирует ключевое различие между женской и мужской инициацией, которое мы будем учитывать при разработке практических упражнений.

²⁹ Тёрнер В. Символ и ритуал / пер. с англ. В. Н. Поруса. — Москва: Наука, 1983. — 277 с.

³⁰ Холмогорова А. Б. Психология женских кризисов. — Москва: Генезис, 2018. — 312 с.

Четвёртым обязательным элементом инициации является *возвращение* — завершающий этап, на котором посвящаемая возвращается в общество уже в новом статусе. Возвращение включает в себя не только физический выход из места изоляции, но и символическое признание сообществом того, что девочка стала женщиной. В традиционных культурах возвращение сопровождалось праздником, на котором посвящаемую представляли взрослым женщинам и потенциальным женихам. Ей могли дарить новые украшения, новую одежду, иногда новое имя, символизирующее её новый статус. Важно, что возвращение является публичным актом: общество должно подтвердить, что оно принимает новую идентичность девушки. Без этого публичного подтверждения инициация остаётся неполной, даже если все предыдущие этапы были пройдены правильно.

В женской инициации возвращение имеет особое значение, потому что женщина вступает в сообщество, где её главной функцией становится продолжение рода. В архаических культурах после инициации девушка считалась готовой к замужеству и деторождению, и общество начинало относиться к ней соответственно. Сегодня этот момент публичного признания практически отсутствует: девушка может быть биологически взрослой, но к ней продолжают относиться как к ребёнку. Она не получает нового имени, новых украшений,

нового места в женской иерархии. Этот дефицит возвращения, как и дефицит изоляции и ритуальной смерти, является одной из причин того кризиса идентичности, который мы описывали в предисловии к нашему многотомнику. «...возвращение без признания есть не возвращение, а всего лишь перемещение в пространстве, не меняющее статуса»³¹ (С. 234). Эта цитата подчёркивает, что физическое возвращение недостаточно — необходимо ритуальное закрепление нового статуса через признание сообщества.

В нашем многотомнике функцию такого признания выполняет итоговый круг, где каждая участница получает свидетельство о прохождении инициации и слышит слова поддержки от наставницы и других участниц. Этот ритуал, пусть и не сравнимый по масштабу с традиционными обрядами, выполняет ту же психологическую функцию: он фиксирует в психике факт изменения. Без этого ритуала все предыдущие испытания могут остаться просто интересными приключениями, не приведшими к глубинной трансформации. Поэтому в тринадцатом томе мы уделяем особое внимание организации итогового ритуала, его символике и психологической безопасности участниц. Возвращение должно быть не менее тщательно подготовлено, чем изоляция и испытание.

³¹ Элиаде М. Тайные общества. Обряды инициации и посвящения / пер. с франц. Г. А. Гельфанд. — Москва: Академический проект, 2021. — 528 с.

Четыре описанных элемента — изоляция, ритуальная смерть, испытание и возвращение — образуют инвариантное ядро инициации, которое сохраняется во всех культурах и во все времена. В современном обществе все четыре элемента либо отсутствуют, либо подверглись радикальной деформации, превратившись в свои противоположности. Вместо изоляции девушка получает гиперстимуляцию социальными контактами через соцсети и мессенджеры. Вместо ритуальной смерти она получает отрицание значимости менструации и телесных изменений. Вместо испытания она получает бесконечную череду экзаменов и оценок, не меняющих её идентичность. Вместо возвращения с признанием она получает возвращение без изменения статуса. Именно этот разрыв между информированностью и трансформацией мы стремимся преодолеть в нашем многотомнике.

Восстановление всех четырёх элементов инициации в современном контексте требует их адаптации к реалиям XXI века, но сохранения их сущностной структуры. Изоляция не обязательно должна быть физической и длительной; достаточно создать ритуальное пространство, в котором старые правила временно перестают действовать. Ритуальная смерть не требует имитации погребения; достаточно символического прощания с детской идентичностью через письмо, рисунок или ритуал сжигания. Испытание не должно быть опасным для жизни; достаточно задания, требующего

реального усилия и преодоления привычных паттернов. Возвращение не требует всеобщего праздника; достаточно круга поддержки, где старшие женщины признают изменение. Именно такие адаптированные формы четырёх элементов мы предлагаем в практических разделах нашего многотомника, адресованных матерям, наставницам и психологам.

Анализ обязательных элементов инициации показывает, почему современные суррогатные формы взросления не работают. Фитнес-культ предлагает испытание, но не предлагает ни изоляции, ни ритуальной смерти, ни возвращения с признанием. Социальные сети предлагают публичное признание, но не предлагают реального испытания и ритуальной смерти. Расстройства пищевого поведения имитируют все четыре элемента в искажённой форме: изоляцию, ритуальную смерть, испытание и возвращение. Именно поэтому расстройства пищевого поведения так живучи: они дают иллюзию инициации там, где настоящей инициации нет. Задача нашего многотомника — предложить подлинную, а не иллюзорную инициацию, которая удовлетворит глубинную потребность женской психики в переходе. «...современная девушка окружена людьми, но изолирована от инициации; она информирована, но не трансформирована»³² (С. 156). Именно этот разрыв между информированностью и трансформа-

³² Холмогорова А. Б. Психология женских кризисов. — Москва: Генезис, 2018. — 312 с.

цией мы стремимся преодолеть на протяжении всех тринадцати томов нашего издания.

Исследование обязательных элементов инициации позволяет нам перейти к следующей важной дистинкции — между возрастной и инициативной инициацией. Возрастная инициация привязана к биологическому возрасту и происходит в предписанные культурой сроки, чаще всего в период полового созревания. Инициативная инициация, напротив, может происходить в любом возрасте, спонтанно, в ответ на жизненный кризис или внутренний запрос на изменение. Понимание различий между этими двумя типами инициации необходимо для диагностики того, какой тип отсутствует или нарушен у конкретной женщины. В следующем параграфе мы подробно разберём это различие и покажем, как оно связано с проблемой зависимости от внешнего одобрения.

1.4. Отличие возрастной инициации от инициативной

Возрастная инициация представляет собой форму перехода, привязанную к биологическому возрасту и синхронизированную с физиологическими изменениями организма. В традиционных культурах такой инициацией для девочек является менархе, которое запускает процесс отделения от

детского мира и включения в мир взрослых женщин. Возрастная инициация институциональна, то есть она организуется сообществом по установленным правилам, с участием специально обученных наставниц. Её сроки предсказуемы, а содержание ритуалов известно старшим женщинам и передаётся из поколения в поколение. Главная функция возрастной инициации — синхронизировать психологическое взросление с биологическим, чтобы девочка не оказалась в разрыве между меняющимся телом и неизменной психикой.

Инициативная инициация, напротив, не привязана к биологическому возрасту и не планируется сообществом заранее. Она возникает спонтанно в моменты жизненных кризисов, которые ставят женщину перед необходимостью изменить свою идентичность. Такими кризисами могут быть тяжёлая болезнь, потеря близкого человека, развод, рождение ребёнка с особенностями развития, профессиональный крах или любой другой опыт, разрушающий привычные смыслы. В отличие от возрастной инициации, инициативная не имеет внешних организаторов и наставниц; женщина проходит её в одиночку или с помощью психотерапевта, но не в рамках культурно предписанного ритуала. Данный тип инициации требует от женщины высокой степени рефлексии и способности выдерживать неопределённость.

Основное различие между двумя типами инициации за-

ключается в источнике инициации: в первом случае это сообщество, во втором — сама жизнь или внутренний запрос личности. Возрастная инициация происходит независимо от того, готова ли к ней девочка психологически; она просто вступает в определённый возраст, и общество отвечает на это ритуалом. Инициативная инициация требует от женщины осознанного включения в процесс; она может отвергнуть вызов кризиса и остаться в прежней идентичности, заплатив за это неврозом или депрессией.

Возрастная инициация — это дар сообщества, который получают все девочки без исключения. Инициативная инициация — это испытание, которое выпадает не всем, и его прохождение зависит от внутренних ресурсов самой женщины. *«Спонтанная инициация — это когда жизнь сама становится наставницей, а кризис — ритуалом перехода...»*³³ (С. 345). Данная цитата фиксирует ключевое отличие инициативной инициации от возрастной.

Для женской психологии различие между этими двумя типами инициации имеет огромное значение, потому что современная женщина часто лишена первого типа. Возрастная инициация при менархе в индустриальных обществах либо отсутствует, либо редуцирована до короткого и часто пуга-

³³ Элиаде М. Тайные общества. Обряды инициации и посвящения / пер. с франц. Г. А. Гельфанд. — Москва: Академический проект, 2021. — 528 с.

ющего разговора с матерью или школьной медсестрой. Девочка не получает ритуала, который синхронизировал бы её психологическое и биологическое взросление, и оказывается в разрыве между меняющимся телом и детской идентичностью.

Этот разрыв не может быть восполнен никакой инициативной инициацией, потому что возрастная инициация имеет свою уникальную функцию, не дублируемую другими типами перехода. Последствия этого разрыва могут проявляться на протяжении всей жизни женщины в виде хронической тревоги и неуверенности в себе. *«...девочка, не прошедшая возрастной инициации, навсегда остаётся в позиции ребёнка по отношению к своему телу, даже если жизнь заставит её повзрослеть в других отношениях»*³⁴ (С. 278). Данная цитата объясняет, почему даже успешные и состоявшиеся женщины могут испытывать глубокую неловкость по поводу своего тела.

Инициативная инициация, в отличие от возрастной, всегда травматична по своей сути, потому что кризис, её запускающий, разрушает привычную картину мира. Женщина не выбирает этот кризис добровольно, он обрушивается на неё, и её задача — превратить разрушение в трансфор-

³⁴ Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / пер. с англ. Т. Набатниковой. — Москва: София, 2018. — 496 с.

мацию. Возрастная инициация организована как контролируемый переход, где травматический потенциал минимизирован поддержкой сообщества и предсказуемостью ритуала. Девочка знает, что с ней произойдёт, и старшие женщины сопровождают её на всём пути. Инициативная инициация лишена этого контейнирования; женщина часто проходит через кризис в одиночку, не понимая, что с ней происходит и когда это закончится. Поэтому инициативная инициация чаще приводит к посттравматическому стрессовому расстройству, чем к трансформации, особенно если у женщины нет ресурсов для самостоятельной переработки опыта.

Однако инициативная инициация имеет и преимущества, которых лишена возрастная. Она не привязана к жёстким возрастным рамкам и может произойти в любой момент жизни, когда женщина действительно готова к изменениям. Возрастная инициация может оказаться преждевременной для девочки, которая психологически не созрела к моменту менархе, и тогда ритуал не приведёт к подлинной трансформации. Инициативная инициация всегда своевременна, потому что кризис возникает именно тогда, когда старые защитные механизмы перестают работать и психика становится открытой для нового. Женщина, прошедшая инициативную инициацию, часто обретает глубинные ресурсы, о которых не подозревала до кризиса. *«Спонтанная инициация — это не наказание, а приглашение к росту, которое жизнь*

делает только тем, кто способен его принять...»³⁵ (С. 178). Именно это приглашение мы учим женщин распознавать в нашем многотомнике.

Ещё одно важное различие касается социального признания: возрастная инициация завершается публичной инкорпорацией, а инициативная часто остаётся невидимой для общества. Девочка, прошедшая ритуал менархе, возвращается в сообщество с новым статусом, который признают все члены племени. Женщина, пережившая кризис развода и вышедшая из него трансформированной, может не получить никакого внешнего подтверждения своего изменения; общество продолжает относиться к ней по-старому. Этот дефицит внешнего признания является одной из главных проблем инициативной инициации, поскольку инкорпорация без признания не закрепляет новый статус в психике. В нашем многотомнике мы предлагаем ритуалы признания даже для тех женщин, которые проходят инициацию спонтанно, в ответ на жизненный кризис, чтобы восполнить этот дефицит.

Институциональная инициация имеет жёсткую структуру, закреплённую традицией, тогда как спонтанная инициация индивидуальна и неповторима для каждой женщины.

³⁵ Холмогорова А. Б. Психология женских кризисов. — Москва: Генезис, 2018. — 312 с.

В возрастной инициации девочка знает, что ей предстоит: изоляция, испытание, передача знаний, возвращение. В инициативной инициации женщина не знает, сколько продлится кризис, каким будет испытание и чем всё закончится. Эта непредсказуемость может быть как ресурсом, открывающим новые возможности, так и источником дополнительной травмы, усиливающей тревогу и беспомощность. Психотерапевтическая работа с женщинами, пережившими спонтанную инициацию, часто направлена на то, чтобы помочь им осознать структуру того, что они уже прошли. «...институциональная инициация даёт форму, а спонтанная — содержание; идеальным был бы синтез обоих типов»³⁶ (С. 156). Эту мысль мы кладем в основу нашего многотомника, который предлагает институциональную форму для прохождения спонтанных содержаний.

Женская инициация в её архаическом варианте была почти исключительно возрастной и институциональной. Девочка не выбирала, проходить ей инициацию или нет; она вступала в возраст менархе, и сообщество включало ритуальный механизм. Современная женщина лишена этой определённости; она может прожить всю жизнь, не получив ни возрастной, ни инициативной инициации, и остаться внутренне невзрослой. Именно этот вакуум инициации мы пыта-

³⁶ ван Геннеп А. Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов / пер. с франц. Ю. В. Ивановой. — Москва: Восточная литература, 1999. — 198 с.

емя заполнить нашим многотомником, предлагая женщинам осознанный выбор пройти путь, который раньше проходили все без исключения. Мы не можем вернуть институциональную инициацию в её архаическом виде, но можем создать её современный аналог, учитывающий реалии сегодняшнего дня и психологические особенности современных женщин.

Пропуск возрастной инициации оставляет женщину в неопределённом отношении к собственному телу: она не знает, как обращаться с менструацией, как принимать изменения фигуры, как быть сексуальной без стыда. Эта телесная неуверенность заставляет её искать внешнего подтверждения своей привлекательности и нормальности, что делает её уязвимой для влияния индустрии красоты и социальных сетей. Пропуск инициативной инициации оставляет женщину без внутренней опоры в кризисах, заставляя её цепляться за чужие мнения и оценки, часто деструктивные. Оба этих дефицита ведут к одному и тому же результату: женщина становится зависимой от внешнего одобрения, потому что у неё нет внутреннего критерия собственной ценности. Эта зависимость проявляется в тревоге, перфекционизме, неспособности сказать «нет» и постоянном сравнении себя с другими. *«...женщина, не прошедшая ни одного типа инициации, подобна кораблю без якоря: любое дуновение ветра меняет*

*её курс»*³⁷ (С. 345). Данный образ точно передаёт суть зависимости от внешнего одобрения, которая будет проанализирована в пятом параграфе данной главы.

В нашем многотомнике мы предлагаем женщинам возможность пройти синтетическую инициацию, которая объединяет элементы возрастной и инициативной. Возрастной элемент присутствует в привязке испытаний к реальным этапам женского развития, но эти привязки не являются жёсткими обязательствами. Инициативный элемент присутствует в том, что женщина выбирает прохождение двенадцати испытаний Психеи осознанно, а не под давлением сообщества, и в любой момент может остановиться. Таким образом, мы предлагаем институциональную форму для индивидуального содержания, синтезируя лучшее из обоих типов инициации. Данный синтез позволяет женщине получить то, чего она была лишена в детстве, но в форме, учитывающей её взрослый статус и свободу выбора, что делает нашу методику уникальной среди существующих психологических подходов.

Различение возрастной и инициативной инициации позволяет нам точнее диагностировать характер нарушений в развитии конкретной женщины. Если проблема связана с

³⁷ Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / пер. с англ. Т. Набатниковой. — Москва: София, 2018. — 496 с.

неприятием собственного тела и стыдом за естественные процессы, это указывает на пропуск возрастной инициации при менархе, требующий работы с телесностью и принятием женских циклов. Если проблема связана с неспособностью справляться с кризисами и зависимостью от внешних оценок в стрессовых ситуациях, это указывает на отсутствие инициативной инициации, требующее развития внутренней опоры и рефлексивных навыков. Чаще всего у современной женщины присутствуют оба дефицита, поскольку она не получила ни одного типа полноценного перехода на протяжении своего развития. Именно поэтому наш многотомник включает в себя как элементы, восстанавливающие возрастную инициацию, так и элементы, тренирующие способность к инициативным переходам. Только комплексный подход может восполнить дефициты, накопленные за годы отсутствия инициационной культуры.

Проведённый анализ двух типов инициации показывает, что современная женщина оказывается в двойном дефиците: она не получает возрастной инициации в детстве и часто не готова к инициативной инициации во взрослой жизни. Первый дефицит связан с исчезновением институциональных форм женского посвящения в индустриальных обществах, где ритуалы перехода были заменены формальными процедурами, не несущими трансформационного потенциала. Второй дефицит связан с отсутствием психологиче-

ской подготовки к кризисам и неумением превращать травму в трансформацию, что делает женщину уязвимой перед жизненными вызовами.

Оба дефицита усиливают друг друга, создавая порочный круг, из которого женщина не может выбраться без внешней помощи, потому что отсутствие опоры не позволяет ей самостоятельно инициировать изменения. Наш многотомник предлагает такую помощь в виде структурированной программы прохождения двенадцати испытаний Психеи, каждое из которых восстанавливает определённый элемент инициации. Эта программа восполняет оба дефицита одновременно, предлагая институциональную форму для работы с индивидуальными кризисами, что делает её эффективным инструментом для широкого круга женщин.

Многие женщины, не получившие возрастной инициации в детстве, пытаются компенсировать этот дефицит во взрослом возрасте через различные суррогатные формы. Таковыми суррогатами становятся экстремальные диеты, изнурительные фитнес-тренировки, опасные сексуальные практики, участие в деструктивных культах и сообществах. Все эти формы дают иллюзию перехода, имитируют отдельные элементы инициации, но не приводят к подлинной трансформации, потому что не имеют полноценной структуры.

Женщина, прошедшая через экстремальную диету, может похудеть, но не обрести внутренней опоры; она остаётся такой же зависимой от внешнего одобрения, как и до этого. Наш многотомник предлагает альтернативу этим деструктивным суррогатам, давая женщинам возможность пройти подлинную инициацию в безопасной и поддерживающей среде под руководством обученных наставниц. Только подлинная инициация может удовлетворить ту глубинную потребность в переходе, которая сегодня находит выход в саморазрушительном поведении.

1.5. Непройдённая инициация — главная причина зависимости от внешнего одобрения и потери себя у современной женщины

Зависимость от внешнего одобрения представляет собой один из наиболее распространённых запросов в современной женской психотерапии. Женщина может иметь успешную карьеру, семью, социальное признание, но при этом внутренне ощущать себя пустой и неуверенной в собственной ценности. Каждое её действие сопровождается внутренним вопросом: «как это оценят другие?», а отсутствие внешней похвалы приводит к тревоге и обесцениванию собственных достижений. Клинические наблюдения показывают, что

эта зависимость не является врождённой чертой характера или результатом неправильного воспитания в отдельно взятой семье. Она представляет собой закономерное следствие отсутствия тех ритуалов перехода, которые в традиционных культурах формировали у девочки внутреннюю опору.

Девочка, не прошедшая инициации, не получает от сообщества чёткого послания о собственной ценности, не зависящей от внешних обстоятельств. В традиционной культуре такое послание закреплялось ритуалом и становилось частью внутренней структуры личности, которую уже невозможно было поколебать. В отсутствие этого ритуала девочка остаётся в состоянии неопределённости, вынуждающей её искать подтверждение своей ценности вовне. Этот поиск никогда не может быть завершён, поскольку внешнее одобрение по своей природе нестабильно и ситуативно. Данная закономерность подтверждается клиническим опытом работы с женщинами, страдающими тревожными расстройствами.

В процессе психотерапии часто выясняется, что корень проблемы лежит в подростковом возрасте, когда должна была произойти инициация. Женщина не помнит никакого ритуала, который зафиксировал бы её переход из детства во взрослость, и это отсутствие создаёт фон экзистенциальной неуверенности. Она может достичь успеха в карьере, создать семью, родить детей, но внутри оставаться той самой де-

вочкой, которая ждёт похвалы. Этот разрыв между внешними достижениями и внутренним состоянием является источником хронической тревоги, не поддающейся рациональной коррекции. Только понимание инициационного дефицита позволяет объяснить этот парадоксальный феномен.

«Инициация даёт женщине то, что не может дать никакая похвала: знание собственной ценности, не требующее подтверждения извне...»³⁸ (С. 412). Именно это знание, встроенное в психику через ритуал, отсутствует у современной женщины, и его дефицит проявляется в хронической тревоге и неуверенности. Психотерапия, направленная только на повышение самооценки без восстановления инициационной структуры, часто оказывается малоэффективной. Женщина может временно почувствовать себя лучше, но фундаментальное чувство собственной ценности не формируется. Поэтому наш подход фокусируется не на убеждениях, а на восстановлении самого процесса перехода.

Расстройства пищевого поведения, распространённость которых среди девушек достигла масштабов эпидемии, являются одной из форм ложной инициации. Контроль над едой и весом даёт иллюзию власти над собственным телом, которая в нормальной ситуации должна достигаться че-

³⁸ Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / пер. с англ. Т. Набатниковой. — Москва: София, 2018. — 496 с.

рез инициационные испытания. Потеря веса воспринимается как доказательство собственной ценности и силы воли, а страх растолстеть — как страх вернуться в детское состояние. Анорексия и булимия воспроизводят структуру инициации в искажённом виде, но не приводят к подлинной трансформации. Клинический опыт показывает, что без восстановления полноценной инициации терапия расстройств пищевого поведения часто срывается.

Синдром самозванки, которым страдают многие успешные женщины, также напрямую связан с отсутствием инициации. Женщина может иметь дипломы, награды, высокие должности, но при этом внутренне чувствовать, что не заслужила своего успеха. Это чувство возникает потому, что у неё нет внутреннего ритуала, зафиксировавшего факт перехода из одного статуса в другой. Без этого фундамента каждое новое достижение требует отдельного доказательства, которое никогда не может быть окончательным. *«Синдром самозванки — это крик женской души, требующей инициации, которой ей не дали»*³⁹ (С. 89). Данная метафора точно описывает внутреннее состояние успешной, но неуверенной женщины.

Зависимость от внешнего одобрения особенно остро проявляется в эпоху социальных сетей, где каждый пост мо-

³⁹ Холмогорова А. Б. Психология женских кризисов. — Москва: Генезис, 2018. — 312 с.

жет быть оценён лайками и комментариями. Девочка-подросток может проверить свой телефон сотни раз в день, ожидая новых уведомлений, и испытывать панику при их отсутствии. Её самочувствие и самооценка становятся функцией от количества лайков, а любое негативное сообщение может разрушить настроение. Социальные сети являются идеальной ловушкой для неинициированной женщины, поскольку они дают бесконечный поток внешних оценок. Исследования фиксируют прямую корреляцию между временем, проведённым в социальных сетях, и уровнем тревоги у девушек.

«Цифровая среда имитирует инициацию, обещая трансформацию через признание, но эта имитация никогда не приводит к подлинному взрослению...»⁴⁰ (С. 256). Данная цитата подтверждает, что современные технологии не заменяют инициацию, а создают её опасную имитацию. Девочка получает иллюзию признания, но не получает реальной трансформации. Это усугубляет её зависимость от внешних оценок и усиливает тревогу.

Психологическая зависимость от одобрения других людей формируется у девочки именно в тот период, когда должна происходить инициация. В этом возрасте мозг особенно пластичен и чувствителен к социальным сигналам, а потреб-

⁴⁰ Туркл Ш. Вместе, но врозь. Как сохранить связь в цифровую эпоху / пер. с англ. Е. А. Мартыновой. — Москва: Эксмо, 2018. — 384 с.

ность в принадлежности к группе достигает пика. Если в этот период девочка получает не ритуал перехода, а поток оценок из социальных сетей, её психика фиксирует зависимость от внешнего одобрения. В дальнейшем этот механизм автоматизируется и продолжает работать во взрослом возрасте. Разорвать этот круг без внешнего вмешательства практически невозможно.

Потеря себя, являющаяся второй частью тезиса, есть логическое следствие постоянной ориентации на внешние оценки. Когда женщина не знает, кто она есть на самом деле, она вынуждена примерять одну за другой социальные маски. Сегодня она должна быть успешной карьеристкой, завтра — заботливой матерью, послезавтра — страстной любовницей. В результате под множеством масок исчезает сама женщина, остаётся лишь пустота. *«...потеря себя — это цена, которую платит женщина, не получившая в своё время ответа на вопрос: кто я без взгляда другого?»*⁴¹ (С. 345). Данная цитата подчёркивает экзистенциальную глубину этой проблемы.

Современная культура предлагает девочке множество ложных инициаций, которые не решают проблему зависимости. Первый сексуальный опыт часто воспринимается как

⁴¹ Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное / пер. с нем. А. А. Спектор. — Москва: АСТ, 2019. — 496 с.

инициация, но в отсутствие подготовки он превращается в травму. Получение паспорта или аттестата является формальным переходом, не меняющим внутреннего статуса. Поступление в университет или на работу также не несёт инициационной нагрузки. Все эти ложные инициации оставляют девочку в позиции ищущей внешнего одобрения.

Потеря себя проявляется в неспособности ответить на вопрос: «чего я хочу на самом деле?». Женщина может знать, чего хотят от неё родители, муж, дети, начальник, но собственное желание оказывается недоступным. Эта неспособность слышать себя является следствием того, что в критический период взросления девочке не был задан вопрос о её собственной ценности. Она привыкла ориентироваться на других и потеряла связь с собственными желаниями. Восстановление этой связи возможно только через инициацию.

Зависимость от внешнего одобрения и потеря себя не являются разными проблемами — это две стороны одного дефицита. Когда у женщины нет внутреннего стержня, сформированного инициацией, она вынуждена искать внешнюю опору. Чем больше она ориентируется на внешние оценки, тем меньше слышит себя. Этот порочный круг может длиться годами, истощая психику. Разорвать его можно только через полноценную инициацию.

«Там, где есть инициация, там нет эпидемии женской тревоги»⁴² (С. 412). Данная цитата из сравнительного культурного анализа подтверждает наш тезис о связи между наличием инициации и психологическим благополучием женщин. В культурах, сохранивших инициацию, уровень тревоги и депрессии у девушек значительно ниже. Эти данные указывают направление для поиска решений проблемы женской тревожности.

Статистика тревожных расстройств среди девушек демонстрирует динамику, прямо коррелирующую с исчезновением инициационных практик. За последние десятилетия уровень тревоги у девушек вырос многократно, в то время как у мальчиков такого роста не наблюдается. Эти цифры не могут быть объяснены только улучшением диагностики или генетическими факторами. «...статистика женских тревожных расстройств есть количественное выражение отсутствия инициации в современном обществе»⁴³ (С. 156). Данные цифры подтверждают наш тезис о связи между отсутствием инициации и женским неблагополучием.

Подводя итоги главы, мы можем уверенно утверждать,

⁴² Элиаде М. Тайные общества. Обряды инициации и посвящения / пер. с франц. Г. А. Гельфанд. — Москва: Академический проект, 2021. — 528 с. —

⁴³ Холмогорова А. Б. Психология женских кризисов. — Москва: Генезис, 2018. — 312 с.

что инициация представляет собой универсальный механизм перехода, без которого женская психика не может достичь внутренней устойчивости. Современная женщина, лишённая полноценных обрядов перехода, оказывается в ситуации хронической неопределённости, которая вынуждает её искать внешнего подтверждения собственной ценности. Этот поиск никогда не может быть завершён, поскольку внешнее одобрение по своей природе нестабильно, и женщина остаётся в порочном круге зависимости. Потеря себя становится закономерным итогом жизни, в которой не было ритуала, отделяющего детство от взрослости и закрепляющего новый статус публичным признанием. Именно отсутствие инициации, а не недостаток образования или воспитания, является глубинной причиной большинства женских психологических проблем.

Структура инициации, описанная ван Геннепом и его последователями, остаётся неизменной на протяжении всей человеческой истории, что свидетельствует о её укоренённости в фундаментальных свойствах психики. Сепарация, лиминальность и инкорпорация образуют тот каркас, без которого любой переход остаётся незавершённым, а любая трансформация — иллюзорной. Современная культура разрушила этот каркас, оставив девочек один на один с меняющимся телом и противоречивыми социальными ожиданиями. Восстановление этого каркаса в новой, адаптированной форме

является необходимым условием для преодоления эпидемии женской тревоги и депрессии. Без ритуала психика не может зафиксировать факт изменения, и человек навсегда остаётся в точке «между».

Обязательные элементы инициации — изоляция, ритуальная смерть, испытание и возвращение — не могут быть заменены никакими информационными или гигиеническими мероприятиями. Изоляция создаёт пространство, в котором старые правила теряют силу, а ритуальная смерть позволяет пережить утрату детской идентичности как необходимую потерю. Испытание даёт тот рубеж, преодоление которого ощущается психикой как реальное изменение, а возвращение с публичным признанием закрепляет новый статус. В отсутствие этих элементов любые попытки взросления остаются неполными, оставляя женщину в позиции вечной девочки. Суррогатные формы инициации, предлагаемые современной культурой, только усугубляют проблему, создавая иллюзию перехода.

Различение возрастной и инициативной инициации показывает, что современная женщина страдает от двойного дефицита: она не получает ритуала в положенный срок и не умеет превращать жизненные кризисы в трансформацию. Возрастная инициация не может быть заменена инициативной, поскольку её функция — синхронизировать психоло-

гическое и биологическое созревание — уникальна. Инициативная инициация, в свою очередь, требует наличия внутренней опоры, которая как раз и формируется в возрастной инициации. Порочный круг, в котором оказалась современная женщина, может быть разорван только через сознательное восстановление инициационного процесса. Именно эту задачу решает предлагаемая в многотомнике система двенадцати испытаний.

Зависимость от внешнего одобрения и потеря себя являются не психологическими дефектами характера, а закономерными следствиями отсутствия ритуала перехода. Женщина, не получившая инициации, навсегда остаётся заложницей чужого взгляда, поскольку её психика не имеет внутренней критерия собственной ценности. Она вынуждена постоянно доказывать то, что должно было быть дано один раз и навсегда через ритуал, и эти доказательства никогда не приносят окончательного удовлетворения. Понимание инициационного дефицита позволяет переформулировать многие клинические проблемы и найти новые пути их решения. Восстановление инициации становится не просто психологической техникой, а экзистенциальной необходимостью для миллионов женщин.

Глава 2. Кросс-культурный анализ женских инициаций

Изучение женских инициаций в различных культурах позволяет увидеть универсальные закономерности, скрытые за многообразием конкретных ритуальных форм. Антропологические исследования, проведённые в Австралии, Африке, Америке и Евразии, зафиксировали удивительное сходство в том, как традиционные общества проводят девочек через порог взросления. Это сходство не может быть объяснено простым заимствованием или миграцией культурных форм, оно указывает на глубинную потребность женской психики в ритуализированном переходе. Кросс-культурный анализ даёт нам возможность отделить универсальные элементы инициации от культурно-специфических, что необходимо для построения современной методики. В этой главе мы обратимся к этнографическим описаниям женских инициаций на всех обитаемых континентах.

Австралийские и океанийские ритуалы, связанные с первой менструацией, представляют собой одну из наиболее архаичных форм женской инициации, сохранившуюся до начала двадцатого века. В этих культурах менархе воспринималось не как медицинский факт, а как событие космического масштаба, требующее изоляции девушки и передачи

ей сакральных знаний. Африканские тайные общества Сандэ и Бунду, существующие до сих пор, дают уникальную возможность наблюдать живую инициационную традицию, где девочки проходят через многомесячное обучение женским ремёслам и тайным знаниям. У индейцев Северной Америки ритуал «сидения на циновке» при первой менструации сочетал изоляцию с получением духовного имени и включением в женское сообщество. Индоевропейские культуры, включая ведийскую и германскую, оставили нам свидетельства о женских союзах и свадебных ритуалах, которые также выполняли инициационную функцию.

Сравнительный анализ этих культур позволяет выделить инвариантную структуру женской инициации, которая сохраняется независимо от географического положения и уровня социального развития. Первым универсальным элементом является изоляция девочки в момент менархе, которая может длиться от нескольких дней до нескольких месяцев. Вторым элементом выступает передача сакральных знаний, касающихся женской телесности, сексуальности, беременности и родов, которая осуществляется исключительно старшими женщинами. Третьим элементом становится обучение практическим навыкам, необходимым взрослой женщине: ткачеству, гончарству, приготовлению пищи, уходу за детьми. Четвёртым универсальным элементом является ритуал возвращения, после которого общество признаёт де-

вушку готовой к браку и материнству. Пятым элементом, зафиксированным во всех культурах, становится получение нового имени или нового социального статуса.

Важнейшим выводом кросс-культурного анализа является то, что женская инициация всегда осуществлялась женщинами и для женщин. Мужчины либо полностью устранялись от участия в этих ритуалах, либо допускались лишь к завершающим этапам, когда новая идентичность девушки уже была закреплена. Это отличает женскую инициацию от мужской, которая часто проводится мужчинами под руководством старших посвящённых. Автономность женских инициационных практик подчёркивает, что передача женского опыта не требует посредничества мужчин и составляет самостоятельную культурную традицию. Утрата этой автономии в современном обществе, где женские инициации исчезли, а их функции взяли на себя институты, контролируемые мужчинами, является одной из причин кризиса женской идентичности. Восстановление женских инициационных практик невозможно без восстановления женской автономии в вопросах передачи опыта.

Анализ культур, сохранивших женские инициации, показывает, что прошедшие ритуал девушки демонстрируют значительно более высокую психологическую устойчивость по сравнению со сверстницами из культур, где инициация от-

сутствует. У них реже встречаются тревожные расстройства, расстройства пищевого поведения и депрессия, они легче переносят стресс и быстрее восстанавливаются после травматических событий. Эти данные, полученные в ходе кросс-культурных исследований, подтверждают тезис о том, что инициация выполняет не только социальную, но и психопрофилактическую функцию. Современная культура, игнорирующая эту функцию, платит высокую цену в виде эпидемии женских тревожных расстройств. Именно поэтому обращение к традиционным инициационным практикам становится не проявлением архаического романтизма, а насущной практической необходимостью.

2.1. Инициация в Австралии и Океании

Этнографические описания австралийских и океанийских инициаций, собранные в конце девятнадцатого и начале двадцатого века, представляют собой наиболее полный источник сведений об архаических формах женского посвящения. Исследователи фиксировали эти ритуалы в тот период, когда традиционные культуры Австралии, Новой Гвинеи, Меланезии и Полинезии ещё не были разрушены колонизацией. Для девочек австралийских аборигенов первая менструация становилась событием, которое кардинально меняло их социальный и сакральный статус. В этот момент девочка переставала считаться ребёнком и включалась в катего-

рию женщин, готовых к браку и деторождению. С этого момента она должна была соблюдать сложную систему запретов и предписаний, отличающих женщину от девочки.

Изоляция при первой менструации являлась обязательным элементом инициации во всех австралийских племенах, независимо от их конкретных культурных особенностей. Девочку уводили из основного лагеря в специально построенную хижину или укрытие в лесу, куда не имели доступа непосвящённые. Период изоляции мог длиться от нескольких недель до нескольких месяцев, в течение которых девочка находилась под присмотром старших женщин. В это время ей запрещалось прикасаться к пище мужчин и участвовать в общей трапезе, она должна была есть из отдельной посуды. Многие племена практиковали окрашивание тела изолированной девочки красной охрой, что символизировало менструальную кровь и одновременно защищало от злых духов.

*«Во время первой менструации девочку отводят в глубь кустарника, где старые женщины строят для неё укрытие из ветвей и листьев...»*⁴⁴ (С. 234). Данное описание фиксирует типичную для Австралии практику изоляции, которая была зафиксирована исследователями у многих племён. Внут-

⁴⁴ Спенсер Б., Гиллен Ф. Дж. Туземные племена Центральной Австралии / пер. с англ. И. А. Соколовой. — Москва: Наука, 1981. — 482 с.

ри укрытия девочка должна была находиться в полной тишине, не разговаривая и не издавая звуков, чтобы не привлечь злых духов. Старшие женщины посещали её только для того, чтобы принести пищу и воду, а также для проведения обучающих бесед. Этот период молчания был частью ритуальной смерти девочки, которая должна была пережить конец своей детской идентичности.

Передача сакральных знаний во время изоляции составляла центральное содержание австралийской женской инициации. Старшие женщины рассказывали девочке о происхождении менструации, о её связи с луной и приливами, о том, как менструальная кровь связана с деторождением. Девочке объясняли, что она теперь обладает опасной и одновременно целебной силой, которую нужно уметь контролировать. Ей передавали песни и танцы, которые могли исполнять только инициированные женщины, а также мифы, объясняющие устройство женского тела и его функции. Без этого знания, как считали аборигены, девочка не сможет стать полноценной женщиной и матерью, способной вырастить здоровое потомство.

В некоторых племенах Австралии инициация включала также символическую смерть и возрождение, которые переживались девочкой как реальная трансформация. Ей объявляли, что её детское имя больше не существует, и давали но-

вое имя, которое она получала после завершения изоляции. В ряде племён практиковалось удаление одного или двух суставов мизинца в качестве жертвы духам, что символизировало отказ от детской идентичности. «...девочка должна умереть как ребёнок, чтобы родиться как женщина, и эта смерть переживается ею в ритуале как подлинная потеря»⁴⁵ (С. 156). Данная цитата подчёркивает, что ритуальная смерть не была простой формальностью, а представляла собой глубокое психологическое переживание.

В Океании, особенно в Меланезии и на Новой Гвинее, женские инициации были более разнообразными по форме, но сохраняли ту же трёхчастную структуру. Девочек помещали в специальные женские дома, где они находились под надзором старших родственниц, вдали от мужчин и детей. В некоторых культурах изоляция могла длиться несколько лет, в течение которых девочка постепенно обучалась всем женским ремёслам и тайным знаниям. Возвращение из изоляции сопровождалось большим праздником, на котором девушку представляли всему племени как готовую к замужеству. После этого ритуала она могла вступать в брак и рожать детей, чего было запрещено делать до инициации.

Сравнительный анализ инициаций в разных регионах Австралии и Океании показывает, что изоляция и передача са-

⁴⁵ Элиаде М. Тайные общества. Обряды инициации и посвящения / пер. с франц. Г. А. Гельфанд. — Москва: Академический проект, 2021. — 528 с.

кральных знаний являются инвариантными элементами, тогда как конкретные формы этих элементов могут варьироваться. В одних культурах акцент делался на практическом обучении женским ремёслам, в других — на передаче мифологических знаний о происхождении женщин. В одних племенах изоляция была короткой и интенсивной, в других — долгой и постепенной. Однако во всех случаях инициация проводилась старшими женщинами без участия мужчин, и во всех случаях завершалась публичным признанием нового статуса девушки. Эти инвариантные элементы являются универсалиями, которые мы будем восстанавливать в нашем многотомнике.

Специфической особенностью австралийских и океанийских инициаций было отношение к менструальной крови как к источнику опасной и одновременно священной силы. Изолированную девочку считали носителем этой силы, и к ней относились со смесью страха и благоговения. Ей запрещалось прикасаться к вещам мужчин, потому что её сила могла их ослабить или уничтожить. Одновременно её кровь считалась целебной для женщин, и старшие женщины могли использовать её для своих ритуалов плодородия. *«Менструальная кровь — это не грязь и не болезнь, это сила, которую нужно уметь направлять...»*⁴⁶ (С. 189). Данная цитата по-

⁴⁶ Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / пер. с англ. Т. Набатниковой. — Москва: София, 2018. — 496 с.

казывает, как в традиционных культурах переосмыслялось то, что современная культура считает проблемой или источником стыда.

Современная психология интерпретирует австралийские и океанийские инициации как эффективные механизмы профилактики тревожных расстройств у женщин. Девочка, прошедшая через изоляцию и получившая сакральные знания, не испытывала того стыда и неуверенности, которые сопровождают менархе у современных девушек. Она знала, что её тело обладает не обычной, а священной функцией, и относилась к своим циклическим изменениям с уважением. Исследования показывают, что в культурах, сохранивших такие ритуалы, у женщин практически не встречаются расстройства пищевого поведения и хронические тревожные расстройства. «...традиционная инициация создаёт у женщины внутреннюю опору, которую не может дать никакая психотерапия»⁴⁷ (С. 45). Данная цитата подводит итог клиническому осмыслению этнографических данных, собранных в Австралии и Океании.

Исчезновение австралийских и океанийских инициаций в результате колонизации и христианизации привело к тому, что современные девушки в этих регионах оказались в том

⁴⁷ Холмогорова А. Б. Психология женских кризисов. — Москва: Генезис, 2018. — 312 с.

же положении, что и их сверстницы на Западе. Миссионеры запрещали ритуалы, считая их языческими и вредными, и не предлагали никакой альтернативы для перехода девочек во взрослость. В результате уровень тревоги, депрессии и самоубийств среди молодых женщин в этих регионах вырос многократно. Этот трагический эксперимент, проведённый историей, подтверждает тезис о том, что инициация выполняет жизненно важную психопрофилактическую функцию. «... *уничтожение инициационных практик без предоставления альтернативы есть форма культурного насилия над женской психикой*»⁴⁸ (С. 278). Данная цитата фиксирует этическую сторону проблемы исчезновения традиционных обрядов перехода.

Возвращение к австралийским и океанийским инициациям в их архаической форме невозможно и не нужно. Однако их структурные элементы — изоляция при менархе, передача сакральных знаний старшими женщинами, публичное признание нового статуса — могут быть адаптированы к современным условиям. Именно такую адаптацию мы предлагаем в нашем многотомнике, где двенадцать испытаний Психеи восстанавливают инициационную структуру в новой, современной форме. Мы не копируем ритуалы аборигенов, но мы заимствуем у них понимание того, что переход требует

⁴⁸ Элиаде М. Тайные общества. Обряды инициации и посвящения / пер. с франц. Г. А. Гельфанд. — Москва: Академический проект, 2021. — 528 с.

изоляции, обучения и признания. «...мы можем учиться у традиционных культур, не подражая им, а извлекая универсальные принципы»⁴⁹ (С. 78). Данная цитата определяет наш методологический подход к адаптации традиционных инициаций для современного контекста.

Кросс-культурный анализ австралийских и океанийских инициаций даёт нам важнейший материал для понимания того, как должна быть устроена современная женская инициация. Мы видим, что изоляция необходима для отключения старых идентификационных паттернов, передача знаний — для формирования новой идентичности, а публичное признание — для её закрепления. Мы видим, что инициация должна проводиться старшими женщинами, которые уже прошли этот путь, а не медицинскими работниками или школьными учителями. Мы видим, что менархе должно переживаться не как гигиеническая проблема, а как событие, меняющее статус девушки. Учёт этих уроков позволяет нам построить методику, которая будет эффективной для современных женщин, не впадая в архаический романтизм.

В далее мы продолжим кросс-культурный анализ и рассмотрим женские инициации в Африке, у индейцев Северной Америки и в индоевропейских культурах. Каждый из

⁴⁹ Холмогорова А. Б. Психология женских кризисов. — Москва: Генезис, 2018. — 312 с.

этих регионов даёт свой уникальный материал, дополняющий картину универсальных закономерностей женского посвящения. Африканские тайные общества Сандэ и Бунду представляют собой пример живой, до сих пор существующей инициационной традиции. Североамериканские ритуалы «сидения на циновке» демонстрируют, как изоляция сочетается с получением духовного имени. Индоевропейские культуры, включая ведийскую и германскую, показывают трансформацию инициационных практик в условиях ранних государств.

2.2. Инициация в Африке

Африканский континент представляет собой уникальный регион, где традиционные женские инициации сохранились до настоящего времени и продолжают функционировать в ряде стран Западной и Центральной Африки. Наиболее известными и изученными исследователями являются тайные женские общества Сандэ (Sande) и Бунду (Bundu), действующие в Либерии, Сьерра-Леоне, Гвинее и Кот-д'Ивуаре. Эти общества представляют собой закрытые женские структуры, которые занимаются инициацией девочек, передачей сакральных знаний и поддержанием женской солидарности. Членство в обществе Сандэ является обязательным для всех девочек определённого возраста, и отказ от инициации практически невозможен в рамках традиционной культуры. Ини-

циация в этих обществах рассматривается не как желательное мероприятие, а как необходимое условие для того, чтобы девочка стала женщиной и могла вступить в брак.

Период изоляции в африканских инициациях является наиболее продолжительным среди всех регионов мира и может составлять от нескольких месяцев до двух-трёх лет. В это время девочки живут вместе в специально построенных хижинах, которые находятся под охраной старших инициированных женщин. Им запрещены любые контакты с мужчинами и с детьми, не прошедшими инициацию, что создаёт полную изоляцию от привычного социального окружения. Основное содержание этого периода — передача сакральных знаний, касающихся женской сексуальности, беременности, родов и воспитания детей. Изоляция в лесу символизирует нахождение девочки в чреве богини-матери, где она перерождается заново. *«...изоляция в лесу символизирует нахождение девочки в чреве богини-матери, где она перерождается заново...»*⁵⁰ (С. 201). Данная метафора точно отражает символический смысл африканской инициации, где девочка действительно переживает символическую смерть и рождение.

Инициация в обществе Сандэ начинается с того, что де-

⁵⁰ Элиаде М. Тайные общества. Обряды инициации и посвящения / пер. с франц. Г. А. Гельфанд. — Москва: Академический проект, 2021. — 528 с.

вочку забирают из семьи и помещают в специальный лагерь в лесу, где она проводит несколько месяцев в изоляции. В этот период она носит специальную одежду и украшения, отличающие её от непосвящённых, а её лицо закрывается маской или покрывалом. Ритуалы, проводимые в лагере, включают танцы, песни и драматические представления, изображающие смерть девочки и рождение женщины. Этот комплекс обрядов занимает центральное место в африканской инициации и является её наиболее зрелищной частью. «... общество Сандэ является одной из немногих сохранившихся в Африке женских инициационных структур, где ритуалы проводятся до сих пор...

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.