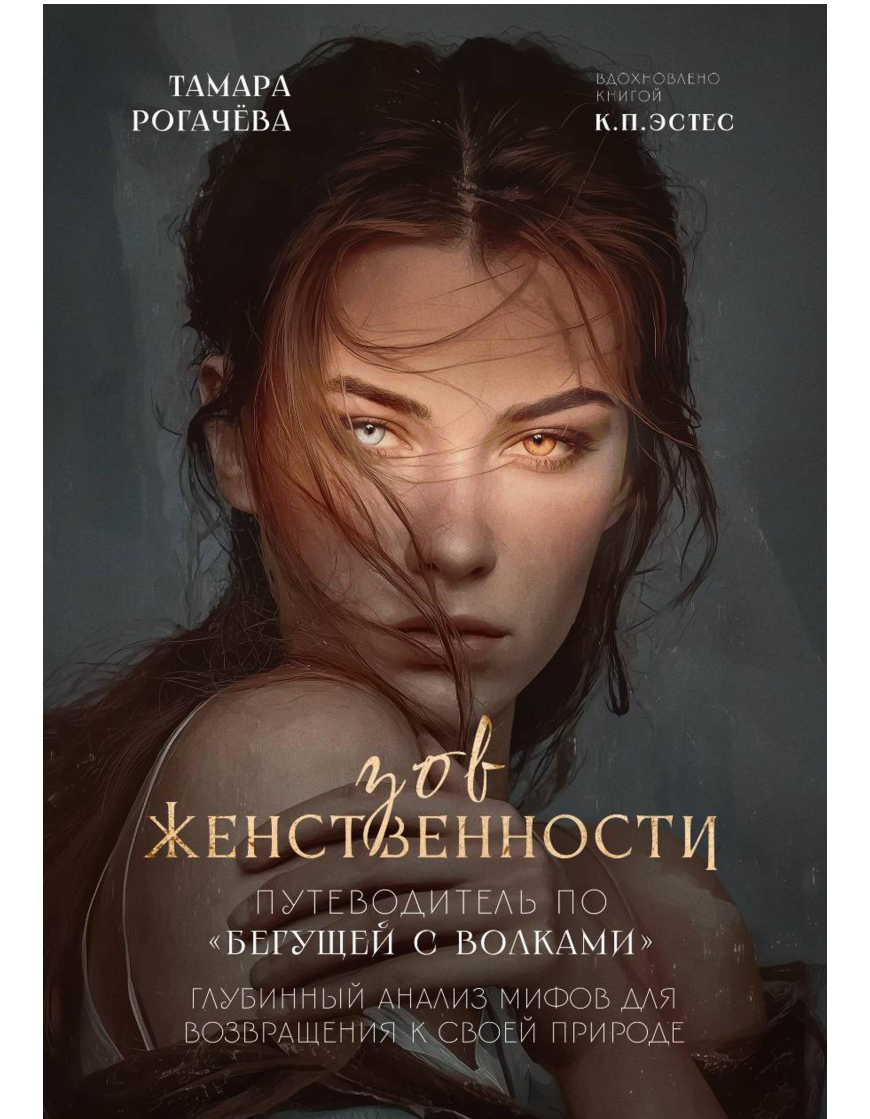




ТАМАРА  
РОГАЧЁВА

ВДОХНОВЛЕНО  
КНИГОЙ  
К.П.ЭСТЕС

зов  
ЖЕНСТВЕННОСТИ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО  
«БЕГУЩЕЙ С ВОЛКАМИ»

ГЛУБИННЫЙ АНАЛИЗ МИФОВ ДЛЯ  
ВОЗВРАЩЕНИЯ К СВОЕЙ ПРИРОДЕ

# **Тамара Рогачёва**

## **Зов женственности: путеводитель по "Бегущей с волками"**

*<https://litres.ru/74672702>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Перед вами — путеводитель по книге, изменившей жизни тысяч женщин по всему миру. Философские размышления о природе женщины, авторский разбор скрытых смыслов мифов и сказаний из легендарной книги Клариссы Пинколы Эстес «Бегущая с волками», адаптации их к условиям жизни современных женщин.

А также практические упражнения для интеграции этих знаний и опыта в повседневную жизнь ищущих себя, свой путь и свое племя женщин от практикующего философа, нарративного терапевта и исследовательницы пути героини и женских архетипов взросления Тамары Рогачёвой.

# Содержание

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Аннотация                                                                 | 5   |
| Оглавление                                                                | 6   |
| Введение. Встреча с Первозданной женщиной                                 | 8   |
| Глава 1. «Ла Лоба»: ничто и никогда не бывает в женщине утрачено навсегда | 21  |
| Глава 2. «Василиса»: инициация взросления                                 | 33  |
| Глава 3. «Гадкий утёнок»: сила инаковости                                 | 54  |
| Глава 4. «Женщина без рук»: несправедливые сделки и выбор судьбы          | 81  |
| Глава 5. «Синяя борода»: запретное знание                                 | 100 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                         | 120 |

# **Зов женственности: путеводитель по "Бегущей с волками"**

**Глубинный анализ мифов для возвращения к своей  
природе**

*Вдохновлено книгой Клариссы Пинколы Эстес*

# Аннотация

Перед вами — путеводитель по книге, изменившей жизни тысяч женщин по всему миру.

Философские размышления о природе женщины, авторский разбор скрытых смыслов мифов и сказаний из легендарной книги Клариссы Пинколы Эстес «Бегущая с волками», адаптации их к условиям жизни современных женщин.

А также практические упражнения для интеграции этих знаний и опыта в повседневную жизнь ищущих себя, свой путь и свое племя женщин от практикующего философа, нарративного терапевта и исследовательницы пути героини и женских архетипов взросления Тамары Рогачёвой.

# Оглавление

Введение. Встреча с Первозданной женщиной

Глава 1. Ла Лоба: ничто и никогда не бывает в женщине  
утрачено навсегда

Глава 2. Василиса: инициация взросления

Глава 3. Гадкий утёнок: сила инаковости

Глава 4. Женщина без рук: несправедливые сделки и выбор судьбы

Глава 5. Синяя борода: запретное знание

Глава 6. Златовласка: тайное убийство

Глава 7. Тюленья шкура: жизнь в двух мирах

Глава 8. Девочка со спичками: жизнь как творческий процесс

Глава 9. Красные башмачки: ловушки на пути к себе

Глава 10. Лунный медведь: как присвоить силу

Глава 11. Женщина-скелет: ужасное сокровище

Глава 12. Манауи: узнать своё имя

Глава 13. Буабо: табуированная чувственность

Глава 14. Женщина-бабочка: жить свою здоровую жизнь в своём теле

Глава 15. Волчья ресница: видеть сокрытое

Приложение 1. Архетип Бабы-Яги

Приложение 2. Архетип дуры  
Введение. Встреча с Первозданной женщиной



# Введение. Встреча с Первозданной женщиной

*Читали ли вы книгу «Бегущая с волками»?*

*Как складывались ваши отношения с ней?*

*Попробуйте описать тремя словами, тремя образами, тремя метафорами — в чём ценность этой книги лично для вас.*

У меня для нас есть план. У меня всегда есть план, и зачастую он выходит за рамки привычных, стандартных подходов. Так будет и в этот раз: мы проложим собственный маршрут исследования и погружения в архетипические сюжеты сказаний, которые были заботливо собраны Клариссой в этой великой книге.

Я предлагаю начать с физического знакомства с той прекрасной книгой, ради которой мы здесь, — «Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях» Клариссы Пинколы Эстес.

Вы наверняка о ней слышали, даже если не читали. Её переиздают уже более двадцати пяти лет по всему миру, и за ней прочно закрепилась репутация книги, которая меняет женские судьбы, дарит поддержку и помогает понять соб-

ственную женскую природу.

Самое интересное, что первое важное послание мы получаем, даже не открывая книгу. Дословный перевод названия с английского — «Женщины, которые бегут с волками». Я не знаю, почему при переводе на русский язык название изменили на привычное нам «Бегущая с волками», но мы с вами будем следовать за словами автора.

Оригинальное название стало для меня большим инсайтом. Я увидела в нём важное послание для всех нас. В своих женских историях и судьбах мы часто проживаем ощущение экзистенциального одиночества. Будто я одна борюсь с этой жизнью, одна пытаюсь справиться — и у меня одной ничего толком не выходит. Одна я какая-то неправильная и неуместная.

Аутентичное название возвращает нас к идее, которую я хочу озвучить вслух: *«Дорогая моя, ты не обязана бежать в одиночку. Ищи других женщин. Ищи свой круг. Ищи тех, кто тебя поддержит. Двигайся вместе с ними».*

Это послание перекликается с другой, уже известной многим идеей: женщина развивается через другую женщину. Женский круг, среда женщин — наилучшая почва для раскрытия потенциала, познания себя, поиска решений и понимания того, что с нами происходит в каждый момент жизни.

На страницах этой книги мы вместе будем разбирать мифы и сказания, вместе «бежать» навстречу Первозданной женщине, потому что — вы уже не одиноки. Вы не обречены

идти в этот лес в одиночестве.

Второе послание тоже встречает нас на обложке: «женский архетип в мифах и сказаниях». Я хочу остановиться на слове «архетип» — как философ, я знаю, насколько важен смысл слов. Вы в этом ещё не раз убедитесь.

Слово «архетип» сегодня используют часто и в самых разных контекстах; порой оно овеяно мистикой и загадочностью. Но если снять все мистификации, перед нами — просто устоявшаяся модель поведения, проверенный способ действия.

Мы сталкиваемся с разными задачами, ситуациями и отношениями, поэтому наши модели поведения тоже разнообразны. Единственно «правильного» архетипа не существует: в каждой сфере жизни — свои.

Я исследую архетипы взросления женщины — универсальные модели, через которые происходит её становление. Важно понимать: женских архетипов много, среди них нет «правильных» и «неправильных». В зависимости от автора и темы исследования они могут варьироваться, и это нормально.

Как появляется архетип? Когда-то кто-то впервые столкнулся с проблемой, методом проб и ошибок нашёл решение — и оно сработало. Интересно, что при всём различии культур, эпох и обстоятельств, человечество решает ограниченный круг задач. Так возникают проверенные модели поведения, которым мы учимся друг у друга.

Если решение работает веками и используется миллионами — оно становится «золотым хитом»: формулой, гарантированно ведущей к результату. Со временем оно воспринимается как надчеловеческое знание. Карл Юнг называл это коллективным бессознательным. Но как бы мы ни объясняли феномен, суть остаётся: «золотые хиты» — а также травмы поколений — передаются через века, формируя архетипы, сюжеты, структуры. В них зашит многократно проверенный опыт — технологии, которые ведут к определённому результату.

Травмы поколений, раз уж я упомянула и их, — ещё один важный слой архетипического опыта. Когда поколение проживает неожиданные, тяжёлые обстоятельства, оно формирует предостережения для потомков. Хотим мы этого или нет, мы впитываем эти истории — как «золотые хиты», так и травмы, которые могут нас ограничивать. Главная мудрость — научиться их различать.

Почему это так важно? Потому что никто не существует отдельно от общества. Мы вплетены в структуры, ткём свою жизнь из уже заданных «нитей»: традиций, установок, культурных кодов. Эти нити приходят от предков, но нам дана свобода: какие взять за основу, а какие пересмотреть.

Архетипы и архетипические сюжеты помогают делать этот выбор осознанно. Можно руководствоваться сердцем или разумом — главное, чтобы решение было именно осознанным.

Однажды в интервью женщина рассказала мне, как одна сказка, прочитанная в детстве, повлияла на всю её судьбу. Модели поведения Русалочки стали частью её жизни и долгое время определяли её выборы и восприятие себя — яркий пример силы архетипов.

Возможно, вы слышали о критике в адрес Disney и их образов сказочных принцесс. Компанию уже не первый год упрекают в том, что её мультфильмы десятилетиями транслировали сомнительные модели женского поведения. Героини классических лент представляли пассивными жертвами, ожидающими спасения принца, или жертвовали собой ради любви. Эти архетипические образы глубоко проникали в сознание зрительниц, формируя искажённые представления о женской роли, нездоровые паттерны отношений, конфликтные модели взаимодействия между женщинами.

Особенно тревожно, что такие сюжеты воспринимались как нормальные и даже романтические — ведь именно через сказки поколения девочек получали первые уроки «правильного» поведения. К счастью, сегодня мы наблюдаем важный культурный сдвиг: в ответ на запрос современных женщин ищутся новые образы, новые героини.

На страницах этой книги мы обратимся к древним сказкам, легендам и сказаниям, собранным в «Бегущей с волками». Тысячи лет они шлифовались и передавались из уст в уста женщинами, сидящими у костра. Мы посмотрим, имеют ли эти образы право на жизнь в современном мире и ка-

кое архетипическое наследие в них сохранилось. Многие из них не тронуты веяниями последних тысячелетий и действительно возвращают нас к аутентичной, экологичной, живой женской природе — той альтернативе, которой так не хватает современным женщинам.

Именно поэтому мы обращаемся к опыту древних историй: чтобы увидеть, как архетипические модели можно осознанно интегрировать в свою жизнь и изменить её качество.

И третье послание, ожидающее нас на обложке, — слово «сказание». Эстес отсылает нас не к сказкам в привычном понимании, а именно к мифам и сказаниям. Если сказка — литературный жанр, то сказание — живой процесс, в котором история и человек сливаются в единое целое.

Сказание обладает исцеляющей, терапевтической составляющей, потому что это всегда история с открытым началом и открытым концом, и потому она легко встраивается в любой диалог и любые обстоятельства.

Сказители — те, кто накопил опыт прошлых поколений и передаёт его другим, — обладают огромной силой и способностью менять жизнь слушающих. Сказительница (в нашем случае — Кларисса Эстес) может завязать узелки и вплести их в канву вашей жизни. Опираясь на эти истории, на впечатления от них, на их послания и подсказки, вы можете выстраивать свою жизнь.

Работая со сказаниями и архетипическими сюжетами, мы не можем пользоваться понятиями в их классическом, тра-

диционном смысле — потому что нам нужно усвоить одну простую истину: здесь нет эталона, нет образца. Специфика любых литературных сюжетов, как и метафорических материалов — карт, изображений, художественных произведений, фильмов, — в том, что только мы сами способны расшифровать послание в своём внутреннем пространстве. А наше внутреннее пространство уникально, как отпечатки пальцев. Ваше сознание и ваш опыт исключительны, поэтому каждое послание должно быть расшифровано только в контексте вашей собственной жизни, которую по-настоящему вы знаете лишь вы.

В ходе нашей беседы я буду постоянно возвращать вас к идее, что нет готовых ответов, нет правильных решений, нет единых правил. Суть моей работы — отдавать вам ключи, подсвечивать места, на которые стоит обратить внимание, а проходить путь и ткать полотно жизни будете вы сами.

Мы ещё даже не открыли книгу, а уже столько поводов для разговора и обсуждения! Вы представляете, сколько открытий ждёт внутри? Сколько сокровищ, подсказок, замечательных идей для нашей с вами жизни?

Хочу сказать несколько слов и о самой Клариссе Эстес. В интернете можно найти лишь две её фотографии: чёрно-белый снимок молодой женщины — его обычно используют как фото автора в описаниях книг — и цветное фото с её личной Facebook-страницы в более зрелом возрасте. Публичной информации о ней очень мало, и везде она представ-

лена примерно одинаковым кратким описанием.

Я — большая поклонница творчества Эстес, прочитала все доступные на сегодня книги. Помимо «Бегущей с волками», у автора есть прекрасная книга «Освободите сильную женщину», изданная на русском языке, и цикл аудиокниг «Сила старухи» — последняя опубликованная работа потрясающей глубины, исследование архетипа мудрой взрослой женщины.

Как юнгианский аналитик и мифолог, Эстес искусно соединяет академическое знание с древней традицией сказительства, унаследованной от предков. Её терапевтические методы, особенно работа с травмой, удивительно созвучны нарративному подходу.

Поначалу меня удивляла её непубличность. Но по мере изучения традиции я осознала важный принцип: истинный сказитель — прежде всего проводник чистого смысла. Любая персонализация, будь то личные амбиции или академические регалии, неизбежно искажает процесс передачи знания. Эстес не просто пишет книги — она живёт согласно принципам хранительницы мудрости, и каждая её работа становится современным воплощением древнего сказания.

Секрет силы «Бегущей с волками» кроется в нескольких факторах: тщательный отбор историй с мощным архетипическим ядром, умение отделить поверхностные сюжеты от тех, что способны трансформировать сознание, и, конечно, семейный дар сказителя, помноженный на серьёзный науч-

ный подход.

Клариссу Эстес стоит воспринимать не как обычного автора или учёную, а как хранительницу живой традиции, мастера, поддерживающего «костёр предков», женщину, чувствующую тончайшие вибрации коллективного бессознательного. Её наследие напоминает нам важную истину: подлинная мудрость не нуждается в яркой упаковке — она говорит сама за себя, сохраняя свою ценность сквозь время.

Благодаря её личному проживанию жизни, доступу к памяти племени, рода, семьи, сохранившей чистоту образов, Эстес передаёт по-настоящему мощные, глубинные, работающие нарративы и метафоры. Именно поэтому «Бегущая с волками» вот уже много лет вызывает у женщин такой сильный и иррациональный эмоциональный отклик.

А теперь, пожалуй, пришло время представиться и мне. Меня зовут Тамара Рогачёва. Я практикующий философ, психолог, нарративный терапевт, ментор для женщин, писательница. Автор теории женских квестов и архетипов взросления, исследовательница пути героини как концепции духовного взросления женщины. За двадцать пять лет практики у меня накопился немалый послужной список, но в контексте этой книги стоит выделить главное: последние десять лет я исследую феномен женской судьбы, путь героини и архетипы, описывающие этапы духовного взросления.

Я приглашаю вас в совместное путешествие и исследование мудрости сказок, собранных в книге «Бегущая с волка-

ми». У меня есть опыт исследования глубинных архетипических сюжетов, их прочтения и систематизации, а также создания инструментов для их интеграции в жизнь современной женщины. Я с радостью поделюсь с вами своими наблюдениями, своеобразными ключами доступа и личным опытом, чтобы прекрасные сокровища, которые на протяжении тысяч лет женщины передавали из поколения в поколение, стали достоянием и частью вашей жизни.

«Бегущая с волками» сыграла огромную роль в моей личной судьбе. Она дала мне поддержку, надежду и идею о том, что для меня возможна совершенно другая жизнь — не то тотальное выгорание и духовная засуха, в которых я находилась, проходя квест Амазонки, когда вгрызалась в жизнь.

Благодаря прекрасным метафорам книги и тому, как она написана, она может стать источником топлива — таким бесконечным ядерным реактором, из которого вы будете черпать энергию ровно столько, сколько вам нужно для решения актуальных жизненных задач.

Современные женщины слишком склонны к перерасходу энергии, эмоциональному выгоранию, психологической усталости. И когда существует такой прекрасный и мощный источник — мне видится важным его использовать. Я предлагаю интегрировать этот источник в вашу жизнь. Мы будем использовать книгу как личный Powerbank для души — неиссякаемый источник энергии и вдохновения на пути самопознания и исцеления.

Поскольку мои знания и компетенции позволяют это сделать, я решила рискнуть. Я хотела бы предложить вам воспринимать меня в той же роли сказительницы, что и Эстес, — роли проводника в это увлекательное путешествие навстречу Первозданной женщине внутри вас.

Первая правда: я не знаю, как проживать вашу жизнь, на каких уровнях архетипических сюжетов вы будете находиться в каждый момент. Но вторая правда: моя главная сила — знание, куда направить ваше внимание, что подсветить, где может скрываться ответ или выход. Я предложу вам структуру, следуя которой мы будем читать сказки не в той последовательности, что в книге, а в той, что отражает этапы взросления женщины. Если вы уже работали со мной, вы знаете: моё кредо — не готовые ответы, а правильно заданные вопросы.

Как ваш проводник, я хочу обозначить ключевые направления нашей работы и задачи, которые можно решить с помощью этой книги:

- Исцеление и восстановление утраченного.
- Соотнесение личного опыта с архетипическим.
- Исследование и проживание различных состояний.
- Легализация «негласного» опыта.
- Открытие сказительства как практического инструмента для работы с людьми.

Начнём с исцеления. Это процесс возвращения к целостности. В течение жизни мы теряем части себя — и через

архетипические истории можем их обнаружить и восстановить. Это первый важный результат нашей работы.

Второй результат — поддержка архетипов. Они предлагают проверенные модели поведения для разных ситуаций. Сравнивая универсальные паттерны с личным опытом, мы видим расхождения и находим точки роста.

Мы будем исследовать свои состояния и сложившиеся модели поведения, анализировать их происхождение и эффективность. Как я упоминала, в нас заложены два типа сценариев: «золотые хиты» и «травмы поколений». Наша задача — различить их.

Особое внимание уделим легализации «негласных» переживаний. За годы практики я столкнулась с множеством состояний, о которых не принято говорить открыто. Через сказания мы обсудим эти темы — часто табуированные и в обществе, и даже в семьях.

Наконец, сказительство — не просто теория, а практический инструмент. Освоив принципы сторителлинга и структуру архетипических сюжетов, вы сможете создавать свои истории на основе уникального опыта. Для многих женщин сказительство может стать настоящей миссией, способом реализации потенциала, менторинга и поддержки других.

Ещё раз подчеркну: я предлагаю читать и разбирать сказки не в том порядке, в котором они представлены в книге, а так, как, с моей точки зрения, будет легче воспринимать начинающей исследовательнице самой себя.

## **Вопросы для саморефлексии:**

- Какие задачи вы хотите решить с помощью этой книги?
- Для чего вы отправляетесь со мной в это путешествие?

# **Глава 1. «Ла Лоба»: ничто и никогда не бывает в женщине утрачено навсегда**

Итак, мы открываем книгу, и один из первых образов, с которым нас знакомит Эстес, — образ Первозданной женщины. В книге она называет её «Дикой женщиной», но мне эта формулировка кажется не вполне уместной. В своих последних интервью и сама Эстес упоминала, что называть этот образ «диким» в современных условиях уже не совсем корректно. Первозданная женщина — более точное название того феномена, с которым она хотела нас познакомить.

Книга была издана в начале девяностых, а писалась ещё раньше, и тут важно понимать, в каком контексте формировалась сама автор и её мировоззрение. Эстес начала практиковать и работать с женщинами в шестидесятые годы. В то время речь действительно шла о женщинах, запертых в домах, о социальной подавленности, об отсутствии элементарных прав. Женщине приходилось пробивать даже базовое уважение — с колоссальными усилиями. Именно в той картине мира Эстес писала о существовании некой дикой, первозданной женской природы, которая должна дать женщине здоровую агрессию для сопротивления и борьбы за себя.

Женщина, запертая в социальных рамках ожиданий, ли-

шённая возможности жить по своим желаниям, чувствовать себя просто живой, проявляться так, как она себя ощущает, — ей необходим этот побег, это вдохновение, эта возможность вспомнить дикую природу и вспомнить себя. Волки выбраны Эстес как метафора живой, чувственной, природной жизни.

В последние годы на русский язык переводят немало литературы о женских архетипах и женской природе — книг, которые уже стали классическими вехами в исследовании женственности. Но большинству из них тридцать-сорок лет. И, честно говоря, в современном мире многие идеи утратили актуальность, были трансформированы или даже опровергнуты более свежими исследованиями. Жизнь не стоит на месте, контекст меняется, у женщин появляется больше возможностей и прав — и вызовы теперь другие.

Кларисса Эстес в 2011 году, в одном из своих немногочисленных интервью, поделилась новым пониманием «Дикой женщины». Если раньше она видела в этом образе стремление вырваться, освободиться, вернуть себе право на чувства, то теперь она предлагает рассматривать его как изначальный образ целостной, физически и психологически здоровой, благополучной женщины — знающей свою природу и живущей в соответствии с ней.

Мне близко именно это прочтение. Настоящая, сохранившая свою изначальную природу — или стремящаяся к ней вернуться. Поэтому для большей точности я буду использо-

вать слово «первозданная». Феномен Первозданной женщины — это про право узнать себя, полюбить себя и обрести свободу быть собой.

Можно предположить, что у каждой из нас есть замысел души, есть определённый психологический и биологический дизайн, который нас во многом определяет. Это и есть наша первозданная природа.

Интересным образом осознания и принятия своего дизайна со мной поделилась одна клиентка: «По природе своей я лось — сильная, массивная, крепкая, выносливая. Копытами я могу месить болото, у меня мощная шея и большие рога. Но я всю жизнь не принимала этого в себе и пыталась притворяться маленькой, юркой, пушистой белочкой. Желанием природу не изменишь, и в итоге я прожила много лет как уставший, больной и разочарованный лось, который притворяется белкой».

Эта метафора ярко иллюстрирует, как важно знать, принимать и следовать своей природе. Если вы живёте вопреки ей, вы не становитесь белочкой — вы остаётесь больным, несчастным существом, игнорирующим свою суть. Вопрос лишь в том, сколько страданий вы переживёте, прежде чем признаете очевидное.

Если вы генетически жёлудь, то как бы вас ни занесло ветром в розовый сад и как бы вам ни нравились розы, дубом вы всё равно станете. Невозможно стать тем, что противоречит вашей истинной природе. Гораздо мудрее принять свою

сущность и развиваться в соответствии с ней.

## **Встреча с Первозданной женщиной: практика активного воображения**

Убедитесь, что вам никто и ничто не мешает ближайшие десять минут. Займите удобное положение. Медленно вдохните воздух и выдохните из себя всё накопившееся напряжение, всё, что вас беспокоит. Почувствуйте, как тело расслабляется. Пусть каждый выдох будет длиннее вдоха. Продолжайте упражнение, представляя, как с каждым выдохом из вашего ума и тела уходит напряжение и зажимы. Вам просто комфортно сидеть.

*Закройте глаза и переместите внимание с внешнего мира на внутренний — в район третьего глаза. Берите то, что приходит. Увидьте то, что видится. Чувствуйте то, что чувствуется.*

*Расслабьтесь, сделайте три глубоких вдоха и три выдоха. Переместите внимание на свой внутренний экран.*

*Представьте, что вы стоите на опушке леса. Опустите взгляд к ногам и найдите едва заметную тропинку, проложенную в траве. Начинайте двигаться по ней. Медленно, не спеша. Чувствуйте ногами землю, её неровности. Шаг за шагом вы приближаетесь к лесу, видите деревья. Травы под ногами становятся меньше, появляются корни, шишки, веточки. Продолжайте идти.*

*Кроны деревьев всё сильнее затеняют солнце. Лес стано-*

вится гуще. Солнечный свет едва пробивается, тепло почти не чувствуется. Но вы идёте вперёд. Вы доверяете этой дороге. Вам интересно узнать, что будет дальше, вы бодры и полны любопытства. Двигаться легко, вы чувствуете себя комфортно и в безопасности.

Лес становится ещё гуще. Вы почти лавируете между деревьями, уклоняясь от веток. И вдруг деревья расступаются, и вы оказываетесь на большой лесной поляне. Она окружена лесом со всех сторон. Вы слышите журчание воды.

Вы идёте на звук, пересекаете поляну и находите ручеёк — прохладный, прозрачный, чистый. Вода журчит на камешках. Вы наклоняетесь. Может быть, вам хочется сделать глоток, чтобы утолить жажду. Или умыть лицо и руки. Холодная вода бодрит, приятно обжигает кожу. И в журчании ручейка вы начинаете различать смех.

Вы прислушиваетесь. Где-то смеётся женщина. Приятный, лёгкий, игривый смех. Вам хочется увидеть его источник. Вы двигаетесь вдоль ручья или прямо по воде.

Смех усиливается, и в какой-то момент на другом берегу вы видите женщину. Она смеётся, плещется, поднимает брызги руками и ногами, радуется каждой капле, падающей на лицо и волосы. Вы смотрите на неё и понимаете: она вам очень-очень знакома. Вы когда-то точно её видели. И вас наполняет радость от того, что вы видите её, её игру, слышите её смех.

Рассмотрите её внимательнее. Как она выглядит?

Сколько ей лет? Есть ли у неё украшения, татуировки? Какие-то особенные элементы одежды?

Женщина заметила вас. Она улыбается, протягивает руку и приглашает присоединиться к игре. Вы делаете шаг навстречу. Ваша рука соприкасается с её рукой — вы чувствуете приятную гладкую кожу, тепло, пульсацию жизни, огромную энергию. Вы заражаетесь этим состоянием. Вам хочется так же смеяться, играть, чувствовать себя такой же наполненной, лёгкой, яркой, смелой.

Какие эмоции дарит вам взаимодействие с этой женщиной?

А теперь посмотрите на неё и попросите что-то на память о вашей встрече. Любой предмет, который она сочтёт нужным вам отдать. Возьмите этот дар. Рассмотрите его внимательнее.

Нам пора возвращаться. Не грустите, что приходится оставлять эту женщину и это место. Вы можете возвращаться сюда сколько угодно, когда пожелаете. Она всегда будет ждать вас здесь. Вы сможете разговаривать с ней, взаимодействовать, вместе наполняться энергией жизни. Но сейчас нужно вернуться и сохранить дар, который вы получили.

Отдаляясь вдоль ручья, вы всё тише слышите звук игры и шум воды. Вы покидаете поляну, проходите через лес по знакомой дороге и возвращаетесь в исходную точку вашего путешествия. Когда будете готовы открыть глаза и вер-

*нуться в свою жизнь, — делайте это без сожаления, с радостью от встречи, с полученной поддержкой и посланием. Где-то глубоко внутри вас живёте вы — ваша Первозданная женщина, первопричина и замысел.*

*Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Отпускайте воображение, возвращайте внимание во внешний мир. Открывайте глаза.*

Если вам хочется что-то записать, чтобы сохранить ощущение, просто побудьте в себе пару минут. Это поможет закорить пережитое. Сделайте важные для вас пометки. Если вы увидели какие-то состояния, дары, получили подсказки в образе вашей Первозданной женщины — сравните с собой. Что есть в ней такого, что вы утратили, но очень хотите вернуть? Порассуждайте об этом.

Эту практику можно повторять сколько угодно и когда угодно.

Не у всех получится с первого раза всё увидеть и почувствовать — это совершенно нормально. Не огорчайтесь и не сдавайтесь. Для восстановления связи, которая была разорвана, может потребоваться время. Но знайте: с каждым погружением ваша связь с Первозданной женщиной будет усиливаться. Именно для этого и пишется данное пособие.

Какой именно дар вы получили во время погружения? Это метафора, подарок вашего бессознательного, который в вашей картине мира означает что-то очень важное. Попробуй-

те повзаимодействовать с образом и расшифровать его. Какой сигнал, какую идею ваша Первозданная женщина могла закодировать через этот дар?

Вы и ваша Первозданная женщина — одно, у вас общее внутреннее метафорическое пространство. Только вы можете понять, что она вам подарила.

### **Вопросы для саморефлексии**

● Удалось ли встретить свою Первозданную женщину? Какая она? Что вас в ней впечатлило?

● Вспомнили ли вы что-то, о чём давным-давно забыли?

### **Старуха Ла Лоба: собирательница костей**

Второй ключевой архетип нашего путешествия, с которым мы знакомимся в самом начале книги и который во многом определит его содержание, — это старуха Ла Лоба.

Прочитайте это сказание в книге «Бегущая с волками», и мы продолжим.

Архетип старухи, собирающей кости, — это образ восстановления утраченных частей нашей души. Кости — это волшебные предметы, утраченные артефакты души, которые соединяют нас с нашей природой и делают нас живыми.

Лично для меня послание этой сказки звучит так: ничто и никогда не бывает в женщине утрачено навсегда. Внутри нас есть кто-то, кто собирает то, что мы по ошибке выкинули, вытеснили или потеряли, потому что не смогли принять или

вписать в свою жизнь. Главное — не бояться стать странной, как та кудахтающая и квакающая женщина, которая собирает кости.

Образ волчицы у Эстес опирается на мексиканские сказания, где волки наделяются магическими свойствами, поэтому Ла Лоба собирает именно кости волков — мифических, тонко чувствующих, интуитивных, волшебных животных. Это образ, объединяющий женщину с волком. Женщина — тоже тонко чувствующее, опирающееся на интуицию создание.

А теперь попробуйте подумать: что конкретно для вас означает Ла Лоба? Как именно это сказание можно применить к вашей жизни?

*"Женщина устроена очень мудро.*

*Ничто и никогда не бывает утрачено в ней безвозвратно. Как-будто кто-то заботливой рукой подбирает пропущенные нами в суете жизни артефакты и аккуратно складывает их на полочки в специальном месте.*

*И бережно хранит, беззаветно веря в то, что в какой-то момент мы одумаемся, вспомним про то, о чем забыли, недооценили, поломали, посчитали слишком сложным или предпочли что-то более привлекательное.*

*Такая мудрая внутренняя мать.*

*Все, что связано с потребностями души и ценностями продолжает свое существование в нашем сложном внут-*

реннем мире даже тогда, когда мы сами считаем, что давно это в себе утратили.

То, что вы не выбрали много лет назад.

То, о чем сожалеете, считая, что вот тогда бы жизнь сложилась иначе.

Все это можно вернуть, если важность с годами не потеряла.

Для этого необходимо просто осознать, что было утрачено и интегрировать в вашу жизнь прямо сейчас.

Вы всегда можете сделать новый выбор.

А ваши потребности души и возможности ждущие вас, заботливо сохраненные.

Ничто и никогда не бывает в женщине утрачено навсегда. Есть кто-то, кто собирает то, что мы по ошибке выкинули вытеснили, потому, что не могли принять или вписать в свою жизнь, обесценили, забыли.

Даже кости могут оживать, главное – не бояться быть «странный» и собрать их".

Этот текст я написала в свое время как свой отклик на легенду о старухе Ла Лоба из книги «Бегущая с волками».

## **Дополнительное задание к главе 1**

Каждая глава будет завершаться заданием с рекомендациями и практиками.

Мы едва познакомились с вашей Первозданной женщиной, и теперь я предлагаю вам начать исследование: «Какая

она — моя Первозданная женщина?»

Пожалуйста, заведите дневник для записи своих наблюдений и рассуждений по итогам прочтения сказаний и их разборов. Практика выносить мысли из головы на бумагу помогает упорядочить ум, выделять главное, делать выводы и сохранять открытия.

Разделите дневник на две части. Первую — для потоковых записей, вторую — для списков. Я буду время от времени предлагать вам заводить отдельные списки, куда можно собирать идеи и выводы по важным для самоисследования темам.

Заведите список с названием «Моя Первозданная женщина». По мере нашей совместной работы — или в перерывах между делами, когда к вам будут приходить озарения и воспоминания о себе — записывайте туда свои идеи, образы, состояния, инсайты. Понемногу наполняйте этот список. Периодически перечитывайте написанное — и к вам будут приходить ответы.

Мы закончили знакомство с прекрасной старухой Ла Лоба. Теперь задайте себе вопросы:

*Кем является для меня старуха Ла Лоба?*

*Какая внутренняя фигура, какая часть моей души стоит за ней? Может быть, это моя внутренняя мать или любящая бабушка?*

*Перескажите эту историю в контексте своей жизни, опираясь на свои внутренние метафоры. Это будет ваш*

*собственный опыт и первая попытка сказительства, которая поддержит и вас, и тех женщин, с которыми вы поделитесь этой историей.*

## **Глава 2. «Василиса»: инициация взросления**

Рассуждайте вместе со мной.

Задавайте себе вопрос: «Как это про меня?»

Берите то, что приходит. Вы должны понимать, что специфика работы во внутреннем метафорическом пространстве очень сложная, и не всё может получиться с первого раза. Не требуйте слишком многого от себя. Если вдруг появилось желание вернуться назад или сделать паузу, чтобы поразмышлять или найти своё видение, свой образ, — делайте это!

Разделите лист для записей на две части: разбор сказки и ваш личный опыт проживания состояний, о которых я расскажу.

### **Умиряющая мать**

Сюжет сказки «Василиса Премудрая» первым делом знакомит нас с умирающей женщиной, у которой есть дочь Василиса. Умиряющая мать перед смертью дарит Василисе две вещи: куколку и своё благословение. Мама рекомендует держаться за куколку, ведь она будет помогать ей по жизни, — и умирает.

Уход родной матери — это послание о том, что взросле-

ние началось: гаснет надежда на беззаботное детство, на безусловную любовь, заботу и поддержку. Это принудительная сепарация от родительского мировоззрения, выталкивание из безопасной среды, чтобы мы могли в итоге найти свой способ проживания жизни. Смерть матери — частый иницирующий элемент женских сюжетов, где всё начинается с утраты безусловной материнской заботы и возникает необходимость интегрироваться во взрослый, большой, страшный мир.

### **Какую же роль играет в этой сказке куколка?**

Эстес пишет о том, что куколка — это символ женской интуиции, опираясь на которую, Василисе удаётся пройти все жизненные испытания и прийти к успешному результату. Я позволю себе не согласиться с этим утверждением, потому что невозможно подарить человеку то, что у него уже есть, что по праву рождения является его собственностью. Интуиция — это часть нашей психики, часть нашей естественной жизни, и в этом смысле вряд ли мама может нам подарить интуицию. Да, есть вопрос «пользуетесь вы ей или нет», но интуиция не может быть подарена кем-то.

Так что же символизирует эта куколка? Мне очень нравится находить отголоски архетипических сюжетов — например, в современных произведениях или в современном искусстве. Когда я, обновляя в памяти тексты, перечитала про куколку, мне вспомнился прекрасный спектакль, по-

ставленный по мотивам прозы Сюзанны Кейсен. В 2018 году он шёл в Минске и назывался «Камера, которую мне подарила моя мать».

Героиня спектакля — девушка с необычным недугом. По сюжету никто из специалистов (гинеколог, терапевт и даже придуманный «вульволог») не может помочь главной героине: внезапно и необъяснимо она начинает испытывать боль во время секса, и это разрушает её отношения с молодым человеком. Испробовав все адекватные и неадекватные, медицинские и немедицинские советы, чтобы избавиться от боли в той части тела, которая ассоциируется с женской природой и биологией, она в конце концов приходит к саморефлексии и начинает рассматривать себя и свою проблему уже не просто как болезнь тела, а как метафору женского в ней. Она принимает свою женственность как определённое мировоззрение. А название спектакля подводит нас к тому, что камера — это объектив фотоаппарата, через фокус которого она смотрит на свою жизнь.

Это исследование женственности как особого мировоззрения, как особого способа прожить свою жизнь, особого отношения к жизни и к тому, что в ней происходит, и является тем самым главным инсайтом, почему название «Камера, которую мне подарила моя мать» всплыло у меня в голове. Ведь в сказке куколка выполняет аналогичную роль.

Я предлагаю рассматривать куколку как напоминание от мамы о женской сути, об особом женском мировоззрении,

которое и поможет Василисе преодолеть все её испытания. Такое напоминание о том, что ты женщина, а у тебя особые инструменты и способы проживания этой жизни. Куколка — подарок, который помогает женщине увидеть в себе женственность, а также соединиться с ней.

Мы часто испытываем сложности в осознании своих внутренних состояний, сложно бывает увидеть и выразить то, что в нас есть и что с нами происходит. А в сказках для материализации наших внутренних состояний используются образы волшебных предметов.

Куколка — это образ и инструмент принятия и признания женской природы и женского мировоззрения. Мы знаем из текста сказки, что куклу нужно кормить, — то есть с ней нужно взаимодействовать, ей нужно давать ресурс, уделять внимание, держать её регулярно в фокусе своего внимания, и только тогда она помогает. Вот одна из первых находок сказки: идея о том, что важно помнить про свою женскую природу, напитывать её своим вниманием.

## **Благословение**

Кроме прекрасной куколки, мама подарила Василисе ещё и благословение. С благословением всё гораздо интереснее, потому что по сути благословение — это разрешение на какое-то действие. В более широком смысле благословение — это признание права на свою жизнь, на свою судьбу, на свой путь.

**Здесь я сразу хочу задать вам вопросы: **нуждаетесь ли вы в благословении сейчас? В каком благословении вы нуждались раньше?****

Материнское благословение — это особый магический, культурный, философский и психологический феномен. Есть идея о том, что лучшее, что может дать мать своим детям, — это благословение. То есть не забота, не тревога за них, не попытка их ограничивать в жизненных экспериментах, решать за них их проблемы, а признание их права прожить свою уникальную судьбу.

### **Мачеха и её дочери**

Следующий акт сказки — появление мачехи и двух её дочерей. Хотелось бы напомнить, что с точки зрения разбора сказочных сюжетов персонажи — это редко какие-то реальные люди; чаще всего это процессы, которые влияют на нашу жизнь.

Давайте порассуждаем, какими характеристиками обладают мачеха и две её дочери. Они держат Василису в чёрном теле, не признают её ум и красоту, не признают её состоятельность и успешность в домашних делах, которые она выполняет для всей семьи. Они отрицают её «взрослость». Что же это за процессы?

Я предлагаю моим читателям сейчас найти свои ответы. Есть ли какие-либо процессы внутри вас, которые не дают вам сейчас (либо не давали когда-то в прошлом) признавать

свою ценность, свою силу, раскрываться по полной? Как их зовут?

В моём жизненном опыте это обесценивание, стыд и вина. Это три самых страшных рычага, с помощью которых нами манипулируют. Обесценивание — известная трагедия многих молодых женщин, которые только входят в жизнь, а многие и за всю жизнь не могут отделаться от этого состояния. Страх принять свою силу, свою состоятельность, нежелание видеть свои возможности, постоянные унижения, малодушие и обесценивание себя — вот так я вижу эту троицу.

Есть в сказке один момент, который упущен в изложении Эстес, но он присутствует в других версиях. Когда я работаю со сказками, я стараюсь читать их в разных интерпретациях, в разные периоды или в разных сборниках, потому что сравнение версий часто даёт возможность разглядеть многие важные детали. Хотя Василиса обеспечивала жизнь и быт, мачеха и сёстры решили от неё избавиться. Они собрались в избе на опушке леса, где должны были вечером прясть или ткать. Естественно, для такой работы вечером нужен свет, огонь. Они специально потушили все источники света в доме — и Василисе пришлось отправиться добывать огонь.

Прясть и ткать — это традиционный женский труд. А ещё это образ женского созидательного творчества. Выходит, что мачеха и дочери фактически встают на пути самореализации Василисы, лишают её не просто жизни, а самой возможности свою жизнь созидать. Это веский повод для того, чтобы

Василиса не смирилась и отправилась не просто за угольком к соседям, а в страшный, жуткий Волшебный лес, напрямиком к самой Бабе Яге. На кону стояла вся её судьба.

И вот здесь ещё вопрос для вас: **«А какие внутренние состояния мешают вам заниматься вашим трудом души?»**

Какие состояния внутри вас не дают вам проявляться, созидать, блокируют ваше женское творчество, ваши попытки быть творцом своей собственной жизни? Возможно, отвечая на этот вопрос, вы наткнётесь на ту самую троицу: мачеху и двух её дочерей. Поймайте образ этих персонажей, которые тормозят ваше взросление и проявление себя в мир. Я в примере выше определила их как обесценивание, стыд и вину, но в вашем случае они вполне могут быть другими.

Мачеха — это отличная метафора того, что что-то чужое пришло в вашу жизнь, заставило все процессы застопориться, и вы чувствуете, что ваш потенциал остаётся нереализованным. И вам не остаётся ничего другого, кроме как отправиться в «тёмный лес».

## **Дорога в тёмный лес**

Дорога в тёмный лес (в других известных женских сюжетах он может быть «подземным царством») — это всегда билет в один конец; это всегда вопрос жизни и смерти. Это очень важное событие, когда надо идти в темноту при от-

сутствии другого выхода. Именно здесь женщине приходится проявить любопытство и готовность ступить в неизвестность — те две самые движущие силы, которые обеспечивают взросление, мудрое становление и проявление женщины на пути героини.

Чем путь героя (путь взросления и социального проявления мужчины) отличается от пути героини (пути духовного взросления и социального проявления женщины)? Герои видят конкретную цель, они разрабатывают поэтапный план достижения этой цели, на своём условном пути ставят определённые вехи, а потом двигаются от этапа к этапу, причём это получается очень быстро. Они продолжают двигаться в пространстве, и у такого движения есть обратная сторона — существующий план не всегда срабатывает.

Что же происходит с женщиной?

Женщина практически всегда вступает в темноту и неизвестность, к тому же практически всегда она идёт по тонкому льду, потому что она никогда не знает, что же её ждёт впереди. Не видеть конечную цель считается нормальным, потому что на этом любопытстве, на доверии к себе, делая маленькие шажочки, преодолевая свой страх и свои сомнения, шаг за шагом женщина в конечном итоге преодолеет свой путь. Путь получается очень долгим, медленным, наполненным страхом и сомнениями. Женщина по примеру мужского пути хочет получить какие-то подтверждения, ориентиры и планы. Но только оглядываясь назад, женщина понимает, ку-

да она пришла, — слушая свою интуицию и принимая свою женскую природу.

Если мужчины быстро и эффективно достигают цели, то женщины создают совершенно новые вещи, потому что в процессе интуитивного и «слепого» хождения в темноте может родиться что-то беспрецедентное, что-то уникальное, чего никогда не выдумать из головы. Именно поэтому женские сюжеты и вся жизнь женщины состоят из моментов, когда мы понимаем, что нам нужно идти в темноту леса, к какой-то страшной волшебнице, от которой мы, скорее всего, не вернёмся, спуститься в загробный мир, из которого нет выхода. Переступить черту запретов и шагнуть в темноту неведомого.

И неведомое это находится во внутреннем мире героини. Именно уйти в себя и начать исследовать свой пока неведомый внутренний мир, продвигаясь маленькими шажками. Василиса, оказавшись в кризисе, где она лишилась возможности создавать свою жизнь, совершать свой труд, вынуждена отправиться в тёмный лес без какой-либо надежды.

И в этом лесу происходит её встреча с Бабой-Ягой.

## **Баба Яга и её уроки**

Баба Яга многолика, и в разных произведениях за этим образом кроются абсолютно разные процессы и состояния. Мы будем рассматривать Бабу Ягу именно в контексте сказки «Василиса Прекрасная».

Баба Яга воплощает в контексте именно данной сказки, по моему личному мнению, зрелую женскую мудрость. Чтобы не отвлекаться от Василисы, подробный разбор архетипа Бабы Яги как оной из важнейших фигур на пути взросления каждой женщины, я предложу вам в отдельной дополнительной главе этой книги.

Наша Василиса через тёмный лес, преодолевая свои страхи и сомнения, двигаясь на любопытстве, приходит к источнику жизни, к началу всего, к тому, кто создаёт эту систему. Это путь, где девочка, входя во взрослую жизнь и начиная знакомиться с собой и миром, встречает кульминацию женской взрослости, воплощение того, кем и какой она может стать в финале своего главного путешествия.

Эта встреча имеет большой потенциал и создает важные возможности. Баба Яга принимает Василису и преподаёт ей важные уроки взросления:

- сепарироваться;
- отправиться в путешествие в один конец;
- доверять себе;
- принимать иррациональность происходящего;
- не бояться своей уязвимости.

Прежде чем мы перейдём к разбору уроков, давайте посмотрим, какой же путь прошла Василиса и какие подсказки мы имеем. Нашей героине пришлось сепарироваться от мамы и вообще от родительской системы, отправиться в путе-

шествие с билетом в один конец. Причём хочу ещё раз обратить ваше внимание: во всех этих приключениях план «Б» не предусмотрен, всегда цена ошибки — это смерть.

Почему нет запасного плана? Этому есть объяснение, в том числе в архетипических историях, потому что такова женская природа. Если же у женщины есть план «Б», даже с плохим исходом, то в тёмный лес и подземное царство она не пойдёт, а будет придерживаться своего корявенького и сомнительного плана «Б». Здесь важно состояние и понимание, что других вариантов нет, надо идти в темноту и принимать радикальные решения. Иногда мы как-будто специально создаём вокруг себя такие условия, что они не оставляют нам выбора и заставляют сделать шаг в неопределенность.

Если вы не знакомы с теорией квестов, то идея такова: женщина растёт через кризис и вызовы. Смысл кризиса в том, что твоя одежда становится тебе маловата: старые модели жизни уже не работают, и надо искать новые. Ты долго-долго сопротивляешься, долго-долго решаешь приспособиться, пока не понимаешь, что у тебя остаётся только последний вариант: выходить из этой ситуации.

Про доверие к себе мы уже много раз говорили.

Принимайте иррациональность происходящего, допускайте идею, что всё может быть не так, как вы представляли. И вообще — принимайте, что и смысл, и логика, и справедливость, и добро, и зло могут отсутствовать. Будьте максимально гибкими и открытыми, чтобы не погибнуть в сопро-

тивлении или в непринятии каких-то феноменов. В сказке мы видим, как мудро поступает Василиса, приходя к Бабе Яге и прося у неё огня. У нее нет подарков, откупа или статуса, который позволяет ей рассчитывать на помощь. Василиса не отрицает своей уязвимости она абсолютно открыта и честна. И в этом её сила в этот момент. Она говорит: «Я просто прошу. Я не могу торговаться. У меня нет аргументов, у меня нет оружия, у меня нет ничего. Как я могу заставить вас передумать и помочь мне?»

Это пример прекрасной стратегии, соответствующей женской гибкости (и иррациональности), когда необязательно придумывать какой-то план завоевания и достижений, не обязательно стараться накрутить себе какие-то статусы, — достаточно просто прийти, признать свою уязвимость, признать свою несостоятельность и просто попросить.

И фактически Баба Яга начинает давать Василисе задания. Естественно, задания непростые, они имеют определённый глубинный смысл, и можно предположить, что если вы добрались до встречи со своей персональной Бабой Ягой, то и ваши задания будут непростыми.

## **Четыре урока Бабы Яги**

Вот список уроков. Давайте посмотрим в их суть:

1. Наведи чистоту и порядок.
2. Отдели хорошее зерно от плохого.
3. Очисти мак от грязи.

#### 4. Не бойся спросить. Пойми, о чём спрашивать не время.

Первое задание — навести порядок и чистоту. Это первый урок: прежде чем ты соберёшься совершать какие-то великие дела (внутри себя или вовне), начни с наведения чистоты и порядка в голове. Пока в голове хаос, неразбериха, тревога, сомнения, чужие установки, тебе будет очень трудно что-либо делать. Как говорится, прежде чем наполнить чашу, нужно её освободить. Понятно, что мы не можем полностью освободить свою чашу, но, по крайней мере, убрать оттуда грязь и неактуальную информацию нам по силам.

Второй урок — отделить хорошее зерно от плохого зерна. В названии этого задания скрыта весьма очевидная метафора о том, что Василиса должна научиться отделять, что для неё хорошо, а что плохо. С точки зрения психологии и философии здесь мы говорим о том, что нужно знать свои ценности. Ведь если вы будете идти за чужими ценностями, будете делать что-то, что вообще не входит в систему ваших ценностей, то высока вероятность того, что это будут проекты, которые принесут только разочарования и никакой пользы, они заберут много энергии и будут вас только истощать.

Третье задание для Василисы состояло в том, чтобы отделить мак от грязи. Помощники из этого мака давят масло, а Эстес пишет о наркотических свойствах макового масла.

Но на самом деле в маковом масле нет никаких наркотических свойств, это точно такое же масло, как растительное. Оно очень богато полезными веществами, оно очень сытное и действительно насыщает, питает.

Отмыть мак от грязи и выдать из него масло — это хорошая к поиску смысла во всём, что происходит вокруг нас. Поиск крупички того, что действительно имеет смысл именно для вас. Это действительно трепетная, кропотливая работа — находить те вещи, которые имеют смысл в твоей жизни, и обращать их на пользу себе.

Четвёртый урок, который преподаёт Василисе Баба Яга, — это разрешение задавать себе вопросы. Не надо бояться спрашивать, когда ты сталкиваешься с опытом, который раньше не проживала. Это действительно выигрышная стратегия для человека, который учится справляться со своей жизнью. Однако важно понять, о чём спрашивать уместно, а о чём спрашивать ещё не пришло время.

Интересный феномен человеческой психологии, который я практически постоянно вижу в своей работе: женщины задают какие-то концептуальные и глобальные вопросы, но сами по себе ещё не готовы услышать ответы. Самое интересное, что когда жизнь или человек отвечает женщине на её вопрос, она их даже не может услышать, потому что нет ещё готовности, нет готовых внутренних метафор, не так настроены фильтры внутри. Уместность вопросов — об этом. Про

готовность идти по своей силе, задавать вопросы, которые ты сможешь понять и интегрировать в свою жизнь.

Не гнаться за знаниями, к получению которых еще не готова.

### **Вопросы для саморефлексии:**

- Знакомы ли вам уроки, которые Баба Яга дала Василисе?
- В каких обстоятельствах вы проходили эти уроки?
- Когда жизнь научила вас тому, что с чистоты и порядка начинается любая трансформация?

Таким образом пройдя уроки Василиса получила от Бабы Яги важные и нужные ей подарки:

- «Много будешь знать — скоро состаришься». Своевременность и уместность.
- Невидимые слуги — то, что невидимо с твоей точки зрения.
- Усвоить уроки и нажать своё.
- И как итог своего обучения - череп с горящими глазами — умение фокусировать внимание и создавать намерение.

Есть прекрасная цитата в изложении Эстес: «Будешь много знать — скоро состаришься». Это как раз история про то, что наш опыт и наша жизненная мудрость накапливаются постепенно. Очень важно уметь брать доступные знания на своём актуальном уровне, не спешить, не опережать, ид-

ти по своей силе, брать именно то, что ты можешь усвоить сейчас. Такой подход даёт состояние баланса между «знать» и «уметь». Трагедия всего человечества состоит в том, что мы хотим всё знать, всё изучать и всему следовать — и так получилось, что мы знаем многое, а уметь — не умеем.

В сказке были невидимые слуги-помощники: три пары рук, которые вылетают из сундука и выполняют задания Бабы Яги. Это для нас тоже определённая метафора и послание о том, что всегда есть что-то, что не видно с нашей точки зрения, всегда есть процессы, которые происходят за пределами нашего понимания и восприятия, которые никак не связаны с нашим опытом, но тем не менее они происходят и влияют на нашу жизнь. Послание этого образа просит нас допускать, что есть ещё что-то, что недоступно нашему вниманию и нашему пониманию, и не может быть интегрировано в наш жизненный опыт; просит верить, что эти процессы всегда где-то работают. Если вы вспомните свои сложные жизненные обстоятельства, возможно, вы осознаете, что где-то какие-то невидимые руки других людей двигали пространство, решали какие-то вопросы. Возможно, вы сильно переживали, что не видите и не понимаете, а на самом деле в этот момент какие-то хорошие, добрые руки поворачивали колёса вашей судьбы, чтобы у вас всё благополучно завершилось.

Спорный момент в конце взаимодействия Василисы с Ба-

бой Ягой, когда последняя узнаёт о том, что у Василисы есть благословение от матери. Василиса опирается на благословение, которое даёт ей силу, и Бабе Яге это очень не нравится. Благословение — это нечто, что даёт Василисе защиту от условной нечисти. Этот момент, когда Василиса говорит о том, что она опирается на благословение (разрешение другой женщины), показывает Бабе Яге и читателям, что Василиса ещё очень молода, неопытна и зависима от одобрения. Что же делает Баба Яга? Она отправляет Василису просто пожить и усвоить те уроки, которые она получила, — нажить состояние собственной целостности и автономии, чтобы она могла не зависеть уже ни от каких чужих благословений, ни от других внешних костылей, чтобы она могла благополучно и уверенно опираться на себя.

В завершение Баба Яга дарит Василисе череп с горящими глазами. Можно сказать, что этот череп представляет собой символ важного практического навыка - умения фокусировать внимание и создавать намерения. Глазницы создают лучи света, а эти лучики падают на предметы и обстоятельства, подсвечивают их. По сути, это и есть те самые способы, через которые мы создаём свою жизнь. Увидеть желание, сфокусироваться на нем, наполнить его своим вниманием и найти способы реализации желаемого.

Василиса приносит магический предмет домой, и свет из

глаз этого черепа фактически сжигает мачеху и её дочерей. Вы помните, кто у нас мачеха и дочери: состояния, которые не давали Василисе совершать её труд души и созидать её жизнь. Это фактически освобождает Василису от этих ограничений (от обесценивания, страха, вины, зависимости от чужого мнения), а самое главное — она освобождается от рычага манипулирования и приобретает свободу жить так, как она хочет.

**А есть ли у вас такой магический артефакт и умеете ли вы им пользоваться?**

### **Истинный финал сказки**

В таком благословенном состоянии вместе с Эстес мы покидаем Василису. В других источниках есть ещё один вариант событий, который с моей точки зрения является очень интересным. Мне кажется, что Эстес целенаправленно упустила этот финал сказки, потому что, как я уже упоминала ранее, у рассказчицы есть способность видоизменять сюжет в зависимости от контекста целого и состояния самой рассказчицы. Поскольку книга была посвящена старой трактовке Первозданной женщины, которая ищет освобождение от всевозможных угнетений, настоящий финал был опущен — он не вписывался в этот концепт.

Чем же на самом деле завершается сказка? Многочисленные источники подтверждают, что, вернувшись в свою обыч-

ную жизнь, избавившись от ограничений и выжив, Василиса становится умелой ткачихой. Получив обратно возможность ткать, она стала такой известной мастерицей, что попала к царю. Царю так понравился талант девушки, что он женился на ней.

Фактически — очень короткая и действенная инструкция по обретению женского счастья. Духовное взросление и социальное проявление женщины идут рука об руку. Василиса становится умелой ткачихой, она очень искусно делает свой труд, вкладывая всю душу, получая от процесса море удовольствия и радости. Это состояние — ни что иное, как мастерство жизни, когда она ткёт полотно своей жизни. Такое ресурсное, полное, яркое, проявленное состояние и делает её привлекательной в глазах царя, «лучшего из мужчин».

По поводу фразы «лучший из мужей»: понятно, что у каждой из нас своё представление, но если мы говорим о территории сказок, если мы возьмём мужскую иерархическую структуру, то мужской мир выстраивается в пирамиду. Царь — это мужчина, который сидит на самом верху. Гипотетически это самый смелый воин, самый мудрый управленец, то есть человек, который по всем уровням иерархии взобрался на самый верх и является самым лучшим из всех, кто в этой системе представлен. Это не дифирамбы какому-то конкретному мужчине, а дифирамбы принципу. Царь априори самый лучший, самый достойный, и именно его гены должны продолжаться.

Понятно, что с точки зрения нашего простого женского счастья мы смотрим на это гораздо проще: не все из нас хотят лучшего мужчину, у каждой своя картина мира. Но идея как раз про то, чтобы этот священный союз случился, чтобы встретились два человека и создали этот священный союз, наполненный синергией взаимодействия, поддержкой, уважением и принятием, совместным творчеством и совместным созиданием жизни. Вот в каком состоянии важно быть любой женщине.

Именно по этой причине, когда женщина приходит с запросом «хочу наладить личную жизнь», имеет смысл думать не про мужчин, а смотреть в сторону самой женщины и понять, какие шаги ей нужно ещё пройти в своих внутренних процессах для того, чтобы прийти в это состояние — когда она наполнена, целостна и проявлена в мир. Ведь именно это состояние зажигает и делает её видимой, заметной для мужчин.

Вот такую инструкцию для обретения своего женского счастья подарила нам сказка.

### **Вопросы для саморефлексии:**

Сравните сказку и её уроки со своими жизненными историями (первый и второй столбик ваших записей).

*Какие уроки вы уже прошли?*

*Какие вам ещё предстоит пройти?*

*Чему нужно научиться, что принять?*

*Подумайте, как вы можете это сделать. Через какие действия и внутренние решения вы можете пройти свой путь от запуганной большой жизнью девочки до Премудрой?*

## **Глава 3. «Гадкий утёнок»: сила инаковости**

Давайте вспомним, зачем мы здесь.

Читая и разбирая архетипические сюжеты, мы получаем возможность поговорить о разных аспектах жизни женщины — даже о тех, что табуированы, которые не принято обсуждать или которые даже не могли прийти вам в голову.

Данное пособие предлагает вам долгие и содержательные разговоры с самой собой, в которых можно лучше узнать себя, свою природу, расширить картину мира, переписать внутренние истории и изменить качество своей жизни.

В этой главе мы разберём сказку «Гадкий утёнок» именно в подаче Эстес в книге «Бегущая с волками», потому что большинство источников о «Гадком утёнке» всё-таки имеют авторов.

### **Три круга проявленности**

Я предлагаю разложить эту сказку на несколько кругов, чтобы более подробно разобраться с каждым посланием, которые присутствуют в сказке «Гадкий утёнок». За основу возьмём идею о том, что у каждого из нас — будь то мужчина или женщина — есть три круга проявленности:

● Я;

- Ближний круг (кого вы включаете в него?);
- Социум.

Эти три круга проявленности тесно связаны со структурой наших ценностей. Я считаю, что 70% вопросов, с которыми женщины приходят к психологу, спокойно закрываются после проработки и прояснения своих ценностей. Это базовые канаты, на которых строится наша личность.

У нас есть три пласта ценностей: моё личное бессознательное и глубинное; ценности, которые сформировал мой ближний круг; ценности, которые предлагает мне социум.

Один из самых первых проблематичных вопросов, с которыми мы сталкиваемся, — это вопрос: *«Когда в своей жизни вы ощущали себя гадким утёнком?»* Тем существом, которое чувствует себя неуместным, другим, инаковым? С какой группой людей у вас в жизни был такой опыт? Можете записать в своём дневнике эти вопросы, чтобы ответить на них попозже.

Давайте вспомним истории из детства, которые для нас очень показательны, потому что именно тогда, когда мы начинаем себя понимать, очень часто другие люди приносят нам оценочные, критические суждения и сообщают нам о том, что у нас, например, нет способностей к математике, мы недостаточно красивы, мы ленивы, у нас плохой характер, мы бессердечные. Бывает и наоборот — оценивают нас как слишком эмпатичных, слишком сердечных. Эти вещи,

которые мы потом долгое время воспринимаем как свои слабые места, гоняясь за успехом, пытаемся впоследствии исправить. Это тоже такая ущербная идея по поводу того, что слабости надо исправлять, — имеет смысл всё-таки качать свои сильные стороны.

## **Птичий двор: социум и иерархия**

Первый слой, о котором мы говорим, — это образ птичьего двора. Что вас сделало другой по отношению к окружению? На какую инаковость вам чаще всего указывали? Социум как метафора птичьего двора подсвечивает истории, которые могут быть нам интересны в разрезе нашего самоисследования, но в первую очередь птичий двор, так же как и любая патриархальная структура, имеет иерархию. То есть выстроена такая история, где у каждого есть свой статус, есть глава и подчинённые. По-моему, в сказке «Гадкий утёнок» была уточка с бантиком на лапке, и она была самая главная и статусная, которая отвечала за всех и принимала ключевые решения.

Когда мы оказываемся в иерархической структуре, мы всегда сталкиваемся с такой проблемой, что нам нужно найти своё место, либо другие пытаются нам предложить это место. Хотите вы этого или нет, даже если вы отрицаете эту структуру, вам быстро объяснят, где ваше место и на что вы можете рассчитывать, какие блага положены с вашим статусом, имеете ли вы право высказывать своё мнение, на ка-

кие-то преференции, какие у вас обязанности.

В прошлой главе я уже объясняла, что путь героини и путь героя разительно отличаются. Иерархическая структура — это исключительно мужская история: ты можешь быть либо героем, либо царём, либо Богом. До Бога дорастают единицы из миллионов, а большинство просто тихонько погибает в борьбе за своё место под солнцем. Вот такая мужская судьба, как бы метафорически это ни звучало. Если ты не получаешь место в иерархической структуре, то в мужском мировоззрении ты просто погибаешь. Социум тебя исключает.

А есть другая идея — женщины выстраивают горизонтальные связи. В женских сообществах нет иерархической структуры, там все равны, каждая приносит свою какую-то экспертизу, у каждой есть свой талант, свой дар, каждая поддерживает другую, там нет места агрессивной конкуренции. Эти горизонтальные связи прекрасно дают женщине устойчивое ощущение включённости в жизнь, понимание, что она является частью какой-то системы, они освобождают её от внутреннего и внешнего давления, что она где-то должна в чём-то состояться, занять какое-то место и так далее. Именно из этой концепции мироустройства я говорю о том, что каждая женщина важна, потому что ты никогда не знаешь, какая из женщин, которые включены в эту сеть, в какой-то момент времени окажется той самой, которая поможет всей группе. Метафора про стаю гусей, которые летят и меняют вожака в зависимости от того, кто лучше оснащён

под погодные условия, прекрасно описывает женское сообщество.

Когда женщины заигрываются в иерархические игры, они оказываются в ситуации колоссального давления мужской игры за место и за статус. Мы испытываем страх, что мы делаем что-то неправильно, где-то не соответствуем, недостаточно хорошо стараемся, боимся просто так прожить свою жизнь. Это генерирует в жизни женщины очень много тревожности, страхов и сомнений. В итоге это часто приводит и к разочарованию в себе, и к эмоциональному выгоранию, потому что не может женщина находиться в состоянии борьбы за место под солнцем постоянно. Она вообще оснащена под другое.

В иерархической структуре есть жёсткие критерии отбора, и ты либо соответствуешь им, либо не соответствуешь. Если ты им не соответствуешь, тогда тебя изгоняют и исключают, что, собственно говоря, и произошло с нашим гадким утёнком. Не важно, какого пола он был, — иерархии совершенно всё равно на это.

Эстес в своём разборе сказки обращает внимание, что это история про плохую компанию, и я с ней совершенно солидарна. Мы очень часто испытываем потребность принадлежать к какой-то группе, иногда выбираем для себя группу, которая не соответствует нам и нашим ценностям. Но либо в силу наших каких-то рациональных суждений, либо неизбежности того, что нужно куда-то интегрироваться и важно

быть частью этого общества, мы в итоге используем не «наши» модели поведения и выстраиваем свою жизнь, которая идёт вразрез с нашими ценностями и нашими собственными потребностями души.

Вот почему «плохая компания» — потому что в рамках движения и борьбы за реализацию чужих ценностей, чужих идей, попыток соответствовать не своим ожиданиям и не своей природе, а ожиданиям социума или другой группы, мы приходим к такой ситуации, что мы получаем, возможно, неплохой социально одобряемый статус, может быть, материальные блага, но, с моей точки зрения, это страшная история, когда всё есть, а счастья нет. Такая жизнь не приводит к ощущению того, что ты жива, к ощущению того, что ты наполнена смыслом и яркими ощущениями, потому что в данном случае Птичий двор, где есть куры и утки, в общем-то, оказывается плохой компанией для нашего героя. Там другой мир, другая структура, другие ценности, другие критерии. Большое счастье и большая удача, что в силу обстоятельств гадкий утёнок оказывается изгнан из этой истории.

### **Кот и курица: чужие зеркала**

У нас есть ещё интересные персонажи — это кот и курица, встречу с которыми тоже приходится пережить нашему утёнку. Они также несут символические послания. Если вы помните сказку, кот оценивает утёнка из своей картины мира, то есть кот не понимает, как утёнок проводит так много

времени в воде, — ведь в его картине мира это неправильно и ненормально. Курица также не являлась водоплавающей, поэтому она тоже не понимала, как можно не беречь свои перья, мочить их и лезть в эту воду. Эти коты и курицы отсылают к идее о том, что большую часть своей жизни, особенно вначале, когда у нас нет жизненного опыта, мы смотримся в зеркала других людей.

Зеркала других людей транслируют нам оттуда не про нашу природу, не про нас в целом — это отражение мнения другого человека о нас самих. Поэтому, если мы хотим понять свою природу и выяснить, кто же мы на самом деле, нам нужно перестать смотреть в чужие зеркала, которые отражают нам не нашу правду и не наши ценности. Это одна из причин, почему я отказываюсь расшифровывать ваши метафорические видения или сны, — потому что единственный человек, который может сделать это правильно, это вы сами. Когда я расшифровываю ваши метафоры или сны исходя из своего жизненного опыта, то к вам это может не иметь абсолютно никакого отношения. Это также является одной из главных причин, по которой я всегда говорю: «Я не про ответ, я про вопрос».

Поэтому у меня к вам вопрос: **«Каких котов и куриц вам стоит исключить из своей картины мира и перестать смотреть на себя их глазами?»** Запишите у себя в дневнике вопрос и ответьте там же.

Слушая эти истории, возможно, вам приходят в голову те люди, которые включены в вашу картину мира и которые на вас влияют, на мнение которых вы оглядываетесь. Посмотрите, пожалуйста: они такие же, как вы? Вы видите жизнь одинаково? Вы опираетесь на одинаковые ценности? Если у вас есть коннект на уровне ценностей, тогда, может быть, к этим людям стоит прислушиваться. А если нет и вы понимаете, что это изначально не ваши люди, то, собственно говоря, подумайте, каких котов и куриц вам стоит из своей жизни исключить потихонечку. Развивайте в себе привычку получать свой опыт, проживать свою жизнь, выполнять свои уроки, реализовывать свои вызовы жизни.

## **Случайный прохожий**

Был в сказке ещё один интересный персонаж, которому Эстес уделила очень много внимания, — это случайный прохожий.

Всегда есть место случаю. Не отказывайтесь. И не отказывайте.

Люди из других систем приносят возможность увидеть то, что не увидишь внутри своей.

Это человек, который увидел, что утёнок примёрз ко льду, и спас его. Извлёк его оттуда, занёс в дом, а там дальше началась уже другая история, но факт остаётся фактом — он спас утёнка от неизбежной смерти.

Я так понимаю, что через этот цикл утёнок прошёл несколько раз, потому что он вмерзал в разных прудах, его спасали и приносили в новые дома. История несколько раз повторялась, но всегда был образ случайного прохожего. С одной стороны, он нас отсылает к такой метафорической идее, что в жизни всегда есть место случаю, всегда происходят какие-то незапланированные, непредсказуемые обстоятельства.

Но для того, чтобы эти случайности случались и действовали положительно, нам нужно интегрировать в свою картину мира две идеи. Первая из них — это не отказываться от помощи. Если вы вмерзли в лёд и уже ничего для себя сделать не можете, то кричите, привлекайте к себе внимание, и вы можете эту помощь получить из самого неожиданного пространства.

Вторая идея заключается в том, что не стоит отказывать в помощи другим, не проходите мимо там, где вы можете протянуть руку, где вам это ничего не стоит.

Я продолжаю настаивать на идее, что иногда жизнь женщины может изменить одно слово. Очень важно, чтобы рядом нашёлся кто-то, кто это слово мог сказать, и в рамках нашего пособия я принимаю на себя эту роль — роль сказительницы, которая говорит много разных слов в надежде, что какие-то важные слова попадут в каждую и каждая услышит то самое слово, которое изменит всё. Я призываю вас тоже говорить эти слова другим женщинам.

Когда мы хотим получить поддержку или пытаемся с чем-то разобраться, в первую очередь мы всегда идём к людям, которых считаем для себя значимыми, с которыми у нас есть какое-то понимание жизни, с которыми у нас совпадают идеи и мысли. Есть другая идея о том, что для того, чтобы увидеть что-то в своей картине мира, что ты не можешь увидеть, очень важно взаимодействовать с людьми, у которых другие взгляды на жизнь, у которых совершенно другие идеи и другие ценности. У вас очень мало шансов получить какие-то подсказки и неожиданные инсайты в кругу людей, которые с вами согласны и которые полностью разделяют вашу картину мира.

Даже просто наблюдая за другими, вы можете задавать себе вопросы по типу «а почему так?» — и, возможно, вы увидите какой-то новый пласт понимания, другую точку взгляда и другие обстоятельства. Поэтому эти случайные люди, которых вы не зовёте в свою жизнь, но которые неожиданно могут оказаться с вами, которые вам кажутся не совсем вашими (или не разделяющими ваши ценности), — именно они приносят какие-то подсказки, идеи, именно они могут подсветить вам причину вашего тупика и способы выхода из него.

### **Мама-утка: ближний круг**

За ближний круг в сказке у нас отвечает мама-утка.

Мы можем начать с простой идеи о том, что, когда в семье

рождается девочка, в большинстве семей так или иначе на девочку всегда есть план. Очень часто девочкам или женщинам говорят, что их задача — хорошо выйти замуж или обязательно родить детей. В разных семьях могут быть разные сценарии: например, если в семье пять поколений врачей, то и девочка должна стать врачом, у неё есть подготовленный заранее плацдарм для успешного старта в жизни. Они говорят, что они уже знают план успеха в этой жизни и готовы тебе его преподнести.

Здесь проявляются первые ощущения, где мы чувствуем себя не такими, где мы чувствуем себя гадким утёнком, не соответствующим ожиданиям своего ближнего круга. Даже самые близкие люди говорят, не скрывая своего разочарования, что мы не соответствуем их ожиданиям. Это один из первых моментов, когда нам дают понять, что мы если не гадкие, то специфические утята.

Кроме всего прочего, есть и объективное расхождение в ценностях, потому что наши ценности формируются самым непредсказуемым образом и они не зависят от принадлежности к укладу жизни какой-то семьи. Ценности формируются внутри нас, это не социально-передаваемый конструкт, это рождается где-то внутри нас самих. Можно сравнить это с игрой в карты: что раздали в начале партии, то и имеется. Объективно говоря, у детей и у родителей могут быть совершенно разные ценности, иногда даже противоположные — и это один из самых страшных ощущений: что «я» — чужой

человек в этой семье.

## **Заблудшая зигота**

Мне очень нравится идея Эстес, которую она предлагает для освобождения от всех историй, когда с родителями не совпадают ценности и ты считаешься гадким утёнком. Она назвала её «заблудшая зигота» — это идея о том, что вы родились у своих родителей абсолютно случайно. Это лотерея. С таким же успехом вы могли родиться где-то там, в другом городе и в другом месте, но получилось так, что вы родились именно в этой семье.

У Екатерины Сокальской тоже есть прекрасная метафора, объясняющая и позволяющая отстраниться от нашей семьи и не чувствовать необходимость что-то получать, что-то привносить и как-то совпадать с ценностями семьи. Она говорит о том, что условные мужчина и женщина занимаются сексом для того, чтобы получить удовольствие. Они не собираются становиться ничьими родителями, не собираются нести ответственность за чью-то жизнь. А тут, условно говоря, ваша душа пролетала мимо, и вот так вот всё совпало. Если бы ваша душа пролетела ещё около 150 метров, вы были бы ребёнком ваших соседей.

Нужно отпустить эту историю — что вы как-то связаны с этими людьми, что вы как-то им невидимыми нитями должны соответствовать и совпадать. Нет, вы — случайно пролетающая душа, заблудшая зигота, так получилось, дело слу-

чая. Многим это помогает проще относиться к совершенно противоположным ценностям своей семьи, снять давление от чужих ожиданий, не чувствовать себя обязанной постоянно прислушиваться к их мнению о вашей красоте, уме, успехе, будущем и так далее.

Попробуйте — возможно, эта идея как раз уберёт напряжение каких-то неоправданных ожиданий к своим родителям, либо избавит вас от напряжения чувства вины за то, что вы не оправдали их надежд.

Единственное, что для нас по-настоящему важно, — это иметь диалог и иметь поддержку. Если мы говорим, что родились у родителей совершенно случайно, то пришли мы в этот мир совсем не случайно, потому что у нас есть определённые способности, определённые дары и задатки, у нас есть определённый потенциал и вызовы. Нам важно думать о том, что мы являемся частью чего-то большего, и в данном случае этим «больше» может быть история выбора своего божественного источника жизни.

С кем вести диалог — можете выбирать сами. Будет ли это для вас какой-то персонифицированный Бог или Богиня, будет ли это для вас метафора мироздания или какого-то космического сознания или ещё какие-то прочие вещи — это решать только вам. Эта игра срабатывает тогда, когда вы понимаете, что вы не собственность каких-то биологических родителей и они не могут определять вашу судьбу, но вы всё-таки не сами по себе, вы — часть мироздания, в вас есть ка-

кой-то Божественный замысел, высшие силы, которые заботятся о вас. Вот так вы можете вписать эту историю в свою картину мира и, соответственно, переориентироваться.

Когда вы находитесь в таком противостоянии принципов, по словам Эстес, это отличный подарок судьбы для вас. Мы уже говорили о том, что женщина начинает свой путь взросления с ухода, с сепарации от родительской системы, от ближнего окружения. На энергии, которую даёт этот конфликт, у вас есть возможность вырваться из любой системы, которая вас удерживает. А семейная система очень жёстко держит, особенно женщину, потому что у семьи на неё уже есть план (а мальчиков отпускают спокойно).

Выйти и освободиться от влияния ближнего окружения — это про то, чтобы создать себе возможность проживать свою жизнь так, как вы чувствуете, так, как вы понимаете, основываясь на ваших ценностях, проживать разный опыт и узнавать себя: «Ага, вот я такая, мой дизайн такой, вот с этим я справлюсь, вот это я могу выдержать, а это для меня недопустимо». Только так можно познакомиться со своей Первозданной женщиной.

## **Четыре типа матерей**

Давайте чуть-чуть побольше поговорим о матери. Вообще, тема взаимодействия с матерью для женщин является краеугольным камнем, там очень много боли. Но, с другой стороны, там много и потенциала для исцеления.

Роль матери трагична по своей сути. Главная задача — адаптировать и интегрировать ребёнка в социум. Эстес выделяет четыре типа матерей: амбивалентная мать, сломленная мать, мать-ребёнок/сирота и сильная мать.

Давайте представим, что мы живём в социуме, где есть запрос на круглых людей. То есть существует стандарт, что каждый полезный, важный и успешный член общества должен иметь круглую форму (быть кружочком). Соответственно, когда в мир приходит кружочек-мама, она отлично встраивается в эту систему, и ни у кого никаких вопросов не возникает. А дети рождаются разные. Например, у мамы рождается ребёнок-квадратик. Мало того, что ребёнок рождается дочерью вместе со всеми будущими женскими страданиями, так она ещё и квадратик. Соответственно, мать оказывается перед выбором, как интегрировать ребёнка в социум.

**Амбивалентная мать.** Принять идею, что из квадратного ребёнка нужно сделать круглого («я буду запихивать её в эту круглую форму»). Эстес назвала эту мать амбивалентной матерью, которая изначально вроде как бы любит своего ребёнка и хочет заботиться о его благе, но всё-таки общество её продавливают, и в какой-то момент она принимает его позицию — что её ребёнок не такой, что её ребёнок гадкий утёнок. Она собственными руками запускает эту программу, где она будет любить и плакать, но уголки квадрата всё-

таким образом, сопровождая это разными выражениями вроде: «Ты мне ещё спасибо скажешь». Она видит реализацию своей материнской задачи вот таким образом.

**Сломленная мать.** Есть другая история, когда мать понимает, что она не понимает, что с этим делать, и она отказывается делать что-либо вообще: «Ну пусть само так растёт», «пусть оно потом как-нибудь рассосётся», «пусть как-нибудь строится» — и женщина не предпринимает никаких усилий для реализации своей материнской задачи. Психика женщины такого не выдерживает, и она просто от неё уходит. Это сломленная мать.

**Мать-ребёнок/сирота.** Это когда «решать задачи этого материнства невыносимо», «я самая маленькая, слабенькая», «я сама хочу на ручки». Когда роли матери и ребёнка смещаются, получается, что в итоге дочь удочерила мать. Настолько инфантильная мать не смогла опекать свою дочь по разным причинам: либо она не смогла, либо у неё не было вообще какой-то модели понимания того, как эти задачи нужно решать. Вот почему сирота выбирает стать матерью, не имея никакой модели к этому материнству, — потому что ребёнок ей нужен для любви, для заботы, для досмотра в старости, для поддержки для себя самой.

**Сильная мать.** С точки зрения Эстес, это здоровая,

сильная, мощная женщина, соединённая со своей природой и интуицией, которая настолько сильна, что способна поставить перед собой нерешаемую задачу «в любом случае интегрировать своего квадратного ребёнка в общество». С точки зрения женской судьбы мы говорим о том, что каждая женщина уникальна, она — носительница уникального дара, и очень важно её поддержать в её природе, сохранить её первозданное для того, чтобы она свою историю потом в мире развернула. Соответственно, если мать сильна настолько, что может защищать свою дочь, не давать социуму её прогибать и всячески помогать ей действительно экологично интегрировать, а не искать компромиссы, — она находит стратегию, когда и общество выигрывает, и ребёнок выигрывает, и она свою задачу решает.

Познакомившись с четырьмя типами матерей, давайте зададим себе вопрос: **«А какая мать вырастила вас и как её тип определил вашу судьбу?»**

## **Внутренняя мать и внешняя мать**

Специфика ближнего круга заключается в том, что те люди, которые нас окружают, которых мы считаем близкими, значимыми и влияющими на нас, не просто физически живут рядом с нами — на их основе мы создаём такой феномен, как внутренние фигуры.

Мы имеем свойство включать в свою реальность взаимо-

действие с другими людьми, их образы и модели поведения, но проблема заключается в том, что мы переносим этих людей в свою реальность с определённым искажением.

Отвечая на вопрос «А какая мать вырастила вас и как её тип определил вашу судьбу?» — кого вы на самом деле оценивали? Вы оценивали ту реальную, живую, биологическую женщину, которая дала вам жизнь, которая вас растила, или (если честно посмотреть) вы всё-таки оценивали некий образ в вашей голове, который вы скомпилировали на основе своих каких-то представлений?

Получается, что та женщина, с которой вы ведёте разговоры в голове, с которой вы ругаетесь, с которой вы спорите, на основе поведения которой вы, может быть, прогнозируете дальнейшее развитие ваших отношений, не равна вашей непосредственно биологической матери. Иногда внутренние фигуры (их ещё называют внутренними монстрами), с одной стороны, искусственные, а с другой стороны, имеют очень гипертрофированные черты — в зависимости от того, что мы ожидаем от конкретного человека, от фигуры.

Поэтому первый шаг исцеления и выхода из этой ситуации Гадкого утёнка — нам нужно научиться разделять свою внешнюю и внутреннюю мать, а также понимать, что наша внутренняя фигура, с которой мы разговариваем, и реальная женщина — это разные истории.

С другой стороны, если мы принимаем идею, что свою внутреннюю мать мы создали сами, соответственно, мы мо-

жем создать и другой образ. Возможно, наша внутренняя мать попадает под один из типажей, о которых мы говорили выше. Имеет смысл создать себе идеальную внутреннюю мать для того, чтобы избавиться от большого количества чувства вины и разочарований, неоправданных ожиданий, ощущения неправильности.

У меня есть для вас задание.

Подумайте сейчас, запишите в блокноте: какую идеальную внутреннюю мать вы хотели бы себе? Что она должна была бы вам говорить? Какую поддержку она могла бы вам оказывать?

Давайте пофантазируем. Есть фигура вместо монстра, который у нас стихийно возник в голове через фильтр наших ожиданий и заблуждений. Каждая мать считает себя хорошей матерью, потому что она делает для своего ребёнка всё, опираясь на запасы своей энергии. Большое спасибо нашим биологическим матерям за это. Возможно, этих женщин больше, к сожалению, нет рядом с нами, но какое-то внутреннее ожидание к матери всё равно есть.

Идея обретения внутренней матери состоит в том, что нужно отпустить свою реальную маму, перестать её перевоспитывать, перестать на неё обижаться, перестать хотеть услышать её оценку, чтобы она перешла в вашу веру или вашу правду, — отпустить её и вырастить внутри себя фигуру взрослой «Я», внутренней матери, на которой вы можете опираться и от которой можете получать всё, что вы хотите.

Внутренняя мать — это наше взрослое «Я»: мудрое, сильное, ощущающее поддержку высших сил, обитающей в вас высшей мудрости. Какую внутреннюю мать вы хотите себе?

Отсутствие сильной внутренней матери может приводить к различным негативным феноменам:

- в стрессовых ситуациях вы регрессируете и чувствуете себя беспомощной маленькой девочкой;
- вы часто испытываете необъяснимое чувство несостоятельности перед обстоятельствами жизни;
- вы думаете, что недостойны большего;
- вы доводите себя до крайнего утомления и эмоционального выгорания;
- вы боитесь остаться в одиночестве, вы боитесь быть брошенной или отвергнутой;
- из-за вины, стыда, чувства долга вы не можете изменить свою жизнь, чувствуете себя несвободной;
- вы испытываете сложности в создании близких и доверительных отношений с другими;
- у вас нет доверия к жизни, она воспринимается как бесконечная череда испытаний;
- вы испытываете сложности в реализации своего потенциала;
- вы склонны игнорировать свои внутренние состояния, не прислушиваетесь к телу и эмоциям, вам сложно опираться на своё чувство и интуицию.

## **Практика «Встреча с внутренним ребёнком»**

Предлагаю вам сделать практику под названием «Встреча с внутренним ребёнком». Это не будет медитацией, а уже знакомой вам практикой активного воображения. Предлагаю вам просто удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и по-воображать. Я буду давать вам инструкции, управлять вашим вниманием, предлагать вам представить что-то, а ваша задача — следовать за моими инструкциями. Помните, что нужно идти по своей силе, насколько вы сейчас в ресурсе, брать то, что приходит, не рассчитывать, что у вас будут сейчас какие-то яркие образы, — иногда образа вообще может не быть, но бывают интересные ощущения.

Для данной практики я попрошу вас фокусироваться на своих ощущениях.

*Представьте, что вы стоите перед дверью. Этот дом вам знаком, это приятное для вас место. Вы с радостью сюда возвращаетесь.*

*И вот вы открываете дверь. Проходите через холл. Здесь тоже вам всё очень знакомо, всё очень приятно, всё очень понятно, всё очень узнаваемо. Из холла вы заходите в библиотеку. Это огромная библиотека, на полках стоят разные книги. Это истории вашей жизни. Это история вашей жизни, ваших приключений, ваших открытий, ваших разочарований, ваших историй успеха — вся ваша жизнь собрана на полочках этой библиотеки. Возможно, там даже есть кресло, на котором удобно пересматривать эти свои книги.*

*Возможно, там даже лежит какая-то открытая книга — что-то про себя вы уже прочитали.*

*Между стеллажами вы видите двери. Эти двери ведут в какие-то комнаты. Одна из них сейчас для вас наиболее привлекательна, потому что вы знаете, что за этой дверью.*

*В этой комнате — детская. В этом доме, в вашем внутреннем доме, в этой комнате живёт ваша внутренняя девочка. Вы подходите к двери в детскую комнату, открываете, осматриваете комнату. Ваши глаза цепляются за какой-то предмет. Возможно, это игрушка. Возможно, это другой предмет. Но именно для вас он олицетворяет многообразие детских состояний и ощущений. Может быть, это дорогая вашему сердцу игрушка, с которой вы рядом провели всю жизнь. А может быть, это другой предмет. И вот вы берёте этот предмет, прижимаете его к себе. Попробуйте сейчас соединиться с этим ощущением.*

*Как вы себя ощущаете? Когда вы прижимаете к себе этот предмет — символ детства, когда вы вспомнили, каково быть ребёнком, воскресили, либо почувствовали, либо вспомнили это состояние, — пригласите в эту комнату свою внутреннюю девочку, почувствуйте её.*

*Пригласите свою внутреннюю девочку войти в эту комнату. Скажите ей те слова, которые вам сейчас хочется ей сказать. Скажите ей, например: «Дорогая моя» или «Дорогая моя внутренняя девочка». Используйте своё детское, семейное имя. Скажите ей: «Ты со всем справилась, ты боль-*

шая умница, тебе больше никогда не придётся выживать, преодолевать трудности». Скажите ей своё имя, дайте ей понять, что вы, взрослая женщина, наконец-то сможете позаботиться о вас обеих.

Перечислите то сложное, что пережила ваша внутренняя девочка, те испытания, в которых она вас вывозила, пока вы не были достаточно мудрой взрослой для того, чтобы осознать свою мудрость и взрослость. Перечисляйте всё сложное и скажите, что теперь всё позади. Скажите ей: «Я позабочусь о тебе. Я позабочусь о нас». Теперь скажите те самые важные слова поддержки, которые вы хотели услышать от своей внутренней матери, которые вы записали чуть раньше. Скажите любые слова поддержки, важные для вас, которые важны для вашей внутренней девочки.

Говорите своим текстом, это ваш личный интимный диалог, я только набрасываю его канву. Скажите любые слова поддержки, любви, одобрения, благословения — всё, что вам важно услышать: «Дорогая моя, ты со всем справилась, ты большая умница, больше тебе не придётся выживать и преодолевать, теперь я, взрослая мудрая женщина, могу позаботиться о нас, все сложности позади. Я позабочусь обо всём. Я благословляю тебя, я люблю тебя, ты всегда делаешь правильный выбор, ты самая красивая, ты самая прекрасная. Живи свою уникальную судьбу, и я благодарю тебя за всё, моя прекрасная внутренняя девочка».

Обнимите её, обнимите этот образ и попытайтесь в се-

*бе найти ощущение своей взрослости — не просто на уровне ума, а на уровне своего тела, на уровне своего ощущения. Почувствуйте себя взрослой мудрой женщиной, которая обо всём может позаботиться, которая не будет плакать, убеждать, которая не будет бросать маленькую девочку для того, чтобы она справлялась сама, выживала. Представьте эту состоятельность. Соединитесь с ней.*

*И теперь мы можем попрощаться с нашей девочкой. Взгляните на неё — может быть, она как-то изменилась. Улыбнитесь ей и выйдите из её комнаты, зная, что вы всегда в любой момент можете туда войти, откликнуться на её зов. Возвращайтесь в свою прекрасную большую библиотеку. Сюда вы тоже можете возвращаться в любой момент, когда сочтёте нужным, — это ваше внутреннее метафорическое пространство, ваш внутренний дом.*

*Выходите и закрывайте входную дверь. Побудьте ещё какое-то время в этом состоянии. Проживите этот опыт внутри.*

*Когда будете готовы, открывайте глаза и возвращайте своё внимание во внешний мир.*

*Сохраните в себе эти ощущения, с которыми, я надеюсь, вам удалось встретиться. Ощущение того, каково это — быть ребёнком. Наш внутренний ребёнок, как вы знаете, — это наш творец, наша энергия жизни, это основа созидания всего, что мы хотим созидать.*

Заякорите и запомните своё состояние — как это, быть взрослой, уверенной, сильной, справляющейся и заботливой внутренней матерью себе.

## **Я и я: смелость жить свою жизнь**

Задайте себе вопрос: «Что отличает гадкого утёнка от прекрасного лебедя?» Мы говорили, что у вас есть понимание, в чём вы являетесь гадким утёнком, и наверняка у вас есть предвосхищение и ожидание, а также понимание своего потенциала, понимание своей глубины и понимание, каким прекрасным лебедем вы можете проявиться в будущем.

В сказке нам рассказывают долгую историю, которая длится несколько сезонов и в которой происходили какие-то метаморфозы, а в результате вдруг герой увидел, что он стал прекрасным лебедем. Но в нашей внутренней реальности всё происходит гораздо быстрее и проще.

Мне не все могут поверить, но на самом деле для того, чтобы радикально изменилось понимание себя, нам достаточно просто принять одно внутреннее решение, которое выпустит нас из состояния гадкого утёнка и включит в состояние прекрасного лебедя. Это внутреннее решение о том, что «я буду жить свою жизнь и создавать свои способы интеграции меня в социум, я не буду прогибаться под него, я не буду убегать, потому что вне социума моя жизнь не имеет смысла, вне социума я не реализую своё уникальное содержание. Я буду жить по своим правилам, опираясь на свои

ценности и при этом искать свои уникальные способы интеграции в социум».

Важно помнить, что если вам часто говорят, что вы «не такая», — значит, вы делаете всё правильно. Просто вы на данный момент находитесь не в той стае. То, за что вас «исключают», и есть ваша сила, ваша уникальность, основа вашей стратегии справляться с жизнью и вашего дара в конечном итоге. Разрешить себе быть в своём праве и создавать свою уникальную самоидентичность — вот ваша задача, вот ваш вызов.

Вы находитесь на своём месте, если:

- не делите себя на чёрное и белое;
- получаете любовь и поддержку мироздания (Бога);
- опираетесь на свою взрослую часть;
- не ожидаете одобрения других или подтверждения своей достаточности;
- определяете и защищаете свои границы;
- заявляете о своих желаниях;
- не зависите от обстоятельств;
- удаляете истории, которые вас больше не определяют.

## **Задания для рефлексии**

*Какие ваши особенности выделяли вас, заставляли чувствовать себя другой, вызывали негативные оценки окружающих? Теперь вы знаете, что они — основы вашей силы и уникальности. Как это меняет ваше понимание себя?*

*В какой жизненной ситуации вы нуждаетесь в принятии внутреннего решения перестать быть гадким утёнком и проявиться прекрасным лебедем?*

*Ощущаете ли вы, что уже пора, и какие реальные шаги вы можете предпринять, чтобы эта трансформация завершилась на всех уровнях вашей бытийности?*

*Как эта сказка и её послания попадают в вас? Как связаны с вашей жизнью?*

## **Глава 4. «Женщина без рук»: несправедливые сделки и выбор судьбы**

Я бы хотела сделать небольшой комментарий по поводу того, как сказки, которые мы разбираем из книги Эстес, соотносятся с теорией женских квестов, которую я исследую.

Сказки «Василиса Премудрая» и «Гадкий утёнок» соотносятся с женским квестом Целительницы — с феноменами, с которыми женщина сталкивается на своём первом этапе взросления. А «Безрукая девица», с которой мы будем работать в этой главе, — иллюстрация квеста Любовницы.

Мне больше нравится название «Женщина без рук», но вы можете называть её так, как удобно вам.

Эта сказка — иллюстрация второго квеста взросления женщины (квест Любовницы). Мы с вами плавно переходим на следующую ступеньку и будем затрагивать уже более взрослые феномены.

Существует очень много версий и вариантов сказки «Безрукая девица», поэтому я буду делать отсылки к двум вариантам — сказке в изложении Эстес и африканской сказке, чтобы вы могли сделать свой выбор.

### **Мельник и его выбор**

Эстес начинает сказку со знакомства с мельником. У мельника есть семья и мельница. Дела у них идут очень плохо, и однажды мельник встречает в лесу незнакомца, который в обмен на богатства просит отдать ему то, что находится за мельницей.

Образ мельника сам по себе очень интересен, потому что в народе мельника считали особой фигурой — тем, кто дружит с чертями и встречается с дьяволом, а мельница — это магическое место. Сам архетип мельника, возможно, указывает на определённую природу, но поскольку мы рассматриваем женскую историю, нам больше всего интересна судьба его дочери.

Как позже выяснилось, отец заключил договор с этим незнакомцем (который оказался дьяволом), и его дочь стала невольной заложницей этого договора.

## **Роль отца**

Выше мы уже обсуждали роль матери в жизни женщины, на этот раз поговорим про роль отца. Какую же роль играет отец в жизни дочери? Мы с вами знаем, что эволюционно мы устроены так, что для зарождения новой жизни нужно участие двух человек. Природой организовано так, чтобы о слабом, хрупком человеческом детёныше заботились сразу два человека, оснащённые разными инструментами, с разными способами справляться с жизнью. Поэтому фигура отца так же важна в нашем становлении — он отвечает за обеспече-

ние безопасности, обеспечение ресурсов, своеобразную поддержку и внешнюю опору, которая приходит из мира.

Это такое состояние, когда маленькая девочка может опираться на устойчиво стоящего в жизни отца. Фактически, отцовство подразумевает определённый выбор, который делает мужчина. У некоторых народов (например, у кельтов и скандинавов) существовала традиция, сохранявшаяся до средневековья и в языческие времена, когда мужчину посвящали в отцовство путём перерезания пуповины собственного ребёнка. Это был своеобразный акт принятия мужчиной этого ребёнка как своего, акт принятия ответственности за обеспечение его жизни и безопасности.

В сказке мы видим, что мельник оказывается перед выбором, когда правда вскрывается и выясняется, что он совершил сделку с дьяволом, что он пообещал ему свою дочь. И теперь перед ним дилемма: отдать дочь дьяволу или отказаться от всех благ?

Давайте представим, что дьявол — это не какое-то мифическое существо, а процесс. Перед каждым мужчиной, который принимает участие в жизни своей дочери, однажды встаёт выбор: отдать дочь её страстям, предоставить ей право проживать её собственную судьбу, пройти через искушения, совершить какие-то ошибки, возможно даже погибнуть на этом пути, допустить факт того, что маленькая прекрасная девочка утратит свою ангельскую невинность и пойдёт жить простую человеческую жизнь со всеми вытекающими

последствиями; либо же не отдавать дочь дьяволу, удержать её душу, сохранить — законсервировать — её невинность, ограничить её в возможности взросления.

В сказке проговаривается такая фраза: если мы не отдадим её дьяволу, то мы сами потеряем всё. Если отец не предоставит дочери возможность взрослеть и жить свою жизнь, она никогда не сможет пройти путь от девочки до Великой богини, то есть эта девочка условно погибнет без возможности раскрытия своего уникального дара.

Это действительно очень серьёзная дилемма, поэтому я предлагаю рассматривать последующие события сказки не как какое-то трагичное нанесение ущерба, а как определённое последствие выбора, который мужчина-отец должен сделать.

«Ни одной душе не позволено навеки оставаться невинной» — К. П. Эстес.

## **Отсечение рук: что это значит?**

В сказке дьявол выдаёт отцу распоряжение о том, что дочери необходимо отсечь руки.

Что же означают руки в названии сказки «Женщина без рук»? Я уже упоминала, что любые физические увечья в сказках имеют метафорический подтекст — это всегда нарушение целостности. В нашем случае отсечение рук отцом означает изгнание, прекращение доступа к ресурсам, внешней поддержке и влиятельности.

Отец принимает решение отдать дочь внутренним страстям, отдать её во взрослую жизнь. Суть акта заключается в том, что если отец — это источник ресурсов, то отрубание рук — это изгнание из семейной системы, прекращение доступа к ресурсам семьи или отца.

В африканской версии сказки нет долгой предыстории про дьявола. Там история очень проста: у африканского короля двое детей, он умирает, и оба ребёнка равнозначно могут претендовать на трон — и брат, и сестра. Чтобы сестра не получила власть и влияние, брат уводит её в саванну и, поскольку убийство королевской крови недопустимо, отсекает ей руки. Такое простое рассуждение: без рук ты лишаешься ресурсов, способов заботиться о себе, способности выживать.

Если мы говорим про путь героини, то вы уже не раз слышали от меня идею о том, что когда мужчина уходит из семьи, семьёй это всегда охотно приветствуется: ему дают меч, какие-то ресурсы, желают успеха. Когда же женщина или молодая девушка претендует на уход из родительской семьи, когда она хочет построить свою жизнь, хочет узнать себя, не готова следовать родительской модели, — семья её, как правило, долго удерживает и очень болезненно отпускает. Это всегда конфликт, это всегда скандал; она всегда уходит голая и босая, ей плюют в спину, ей говорят проклятия, что она ещё пожалеет, поплачет, что она ещё приползёт на коленях, потому что она сама никто, она не справится, она глупая, она

совершит ошибку — и так далее.

Если возвращаться к выбору, который сделал мельник: фактически перед ним стоял выбор — оставить дочь в семье и заставить её следовать родительскому представлению о счастье, или отдать её дьяволу, отпустив её и позволив ей самой делать выбор. Его решение отпустить дочь связано с тем, что отец, пусть и болезненно, но принял для себя тяжёлое решение перерубить пуповину серебряным топором и отпустить её справляться с жизнью самой.

Для молодой женщины эта история — когда человек, который в каком-то смысле был гарантом её безопасности и источником ресурсов в начале её жизни, совершает в отношении неё акт предательства и ограничения ресурсов — побуждает её к осознанию и принятию серьёзности мира.

Сам факт осознания боли, понимания, эмоционального проживания предательства, отделение от своей семьи приводит к тому, что вся эта боль будет использована как первый ресурс.

## **Выбор жить**

А можно посмотреть с другой стороны. Возвращаясь к африканскому варианту сказки: оставленная умирать без рук женщина получает шанс выбрать свою судьбу и узнать свою истинную силу. Можно сказать, что на этом моменте возникает история выбора: будет ли она выживать, будет ли бо-

роться с этой жизнью, либо она погибнет.

Девушка без рук проходит по саванне, находит какой-то засохший куст или дерево и пытается под ним укрыться. Она всё-таки выбирает решение бороться за свою жизнь. Однако ей очень больно, она чувствует себя беспомощной, уязвимой, и она всё время плачет, плачет, плачет. За счёт того, что её слёзы бесконечно текут, дерево подпитывается её слезами и оживает, расцветая и создавая ей нужную тень, нужное укрытие. Дерево начинает кормить её своими плодами.

В итоге получается, что из боли, из ощущения своей уязвимости, из первого столкновения с жестокой реальностью, при внутреннем выборе жить — даже из состояния «я плачу, потому что бесконечно себя жалею» — можно начать создавать свою уникальную жизнь, жить своей уникальной судьбой. Либо же не делать этот выбор и спокойно пойти где-то умереть.

Факт отсечения рук приводит к тому, что наша героиня совершает выбор жить. Причём ей предоставляются на выбор два варианта: она может остаться жить с родителями, которые испытывают бесконечное чувство вины и готовы создать ей самые лучшие условия для существования, либо она может уйти познавать себя, проходить столкновения с реальностью для того, чтобы узнать себя лучше.

По моему мнению, это хорошее поддерживающее послание о том, что женщине важно уметь выбирать жизнь в каждом моменте, даже когда кажется, что ресурсов выжить уже

практически нет.

В африканской сказке девушка выбирает выжить, но неожиданно начинает себя жалеть и так много плачет, что в итоге оживляет дерево, которое соединяет её с источником жизни. Это дерево — прекрасная метафора Великой Матери; Эстес называет эту фигуру «жизнь-смерть-жизнь».

У меня есть два вопроса, которые я рекомендую женщинам задавать себе в любых нестандартных сложных ситуациях, когда кажется, что нет выхода, что это тупик, что ресурсов нет:

- Что я хочу создавать в своей жизни?
- На какие имеющиеся ресурсы я могу опираться?

Как нам показывает история Женщины без рук, даже потеряв все ресурсы, которые мы знаем и на которые могли положиться, мы всё равно можем найти какие-то ресурсы где-то рядышком с нами. Большинство ресурсов находится внутри нас.

## **Долина смерти**

В любых изменениях, в любых трансформациях есть феномен под названием «Долина смерти». Сначала мы бодренько отправляемся в путь, хотим изменений, ищем изменения и надеемся, что эти изменения придут к нам быстро, — нас радуют первые какие-то результаты. А потом случаются ошибки. За ошибками следуют разочарования, мотивации становится намного меньше, мы начинаем трезво смот-

реть на ситуацию, вырабатываем какие-то новые модели поведения. Но в какой-то момент мы выходим на плато, когда создаётся ощущение, что в жизни не происходит ничего. Кажется, что время остановилось и все твои усилия не приносят никакого результата. Когда ты пытаешься приложить больше усилий, они приводят к большим разочарованиям. Ощущение, что мир совершенно забыл про тебя, что ты никому не нужна, и страх разочарования — что ты испортила всё в своей жизни, потому что у тебя было не очень счастливое прошлое, от которого ты хотела уйти, но оно было всё же стабильное и безопасное — делает тебе только хуже.

Долина смерти — это неизбежный этап любых изменений и трансформаций. Этот период без времени и метафора ски-тания — про то, что нам и нашей душе, нашим психическим процессам нужно какое-то время для того, чтобы изменения произошли. Эти изменения не всегда значительные, мы не всегда их можем увидеть. Лично у меня есть такая метафора: Долина смерти (или состояние без времени) — это своеобразный отстойник, когда вы застряли в тёмном месте между двумя дверьми: прошлым и будущим. Нахождение в этом месте очень важно, поскольку именно здесь вы сможете утратить те старые модели поведения, которые вы сформировали в своём прошлом, чтобы на белые ковры своего прекрасного будущего не нести грязь из прошлого.

## **Призрак и волшебная птица**

Во время этих скитаний героиня сказки в версии Эстес встречается с призраком, а в версии африканской сказки девушка спасает волшебную птицу, которая ей потом помогает. Призрак и птица здесь выражают один и тот же образ и одну и ту же идею: призрак или волшебная птица — это внутренний голос, проводник, зарождающееся ощущение себя.

Почему мне кажется, что призрак — это богатая метафора? Потому что призрак — это как иллюзия, не имеющая воплощения, как ощущение на кончиках пальцев, как иррациональное.

## **Волшебный сад и добрый король**

В следующем этапе нашей сказки героиня попадает в Волшебный сад. Она оказывается в саду некоего доброго короля, который символизирует поддерживающий мир и систему, что заботится и принимает. Король разрешает девушке съесть груши в его саду, знакомится с ней, не боится с ней разговаривать, принимает её такой, какая она есть, поддерживает её и в итоге становится её мужем.

Интересный момент: когда король спрашивает, из какого она мира, она говорит, что из того и из этого — из внешнего и из внутреннего. Если вы читали разбор сказки «Истец» у Эстес, она всё своё повествование строит на идее верхнего и нижнего мира. Нижний — это подземный, а верхний — это реальность. Говоря языком Эстес, верхний мир — это то, что находится вокруг нас, а подземный мир — это то, что

происходит внутри нас.

В варианте сказки у Эстес есть садовник — тоже интересная фигура и интересный процесс, связанный с тем, что взращивание любых плодов требует много труда и много времени. Мы хотим, чтобы каждая наша идея, каждый наш инсайт давали быстрый результат, часто забывая, что такого не бывает. Инсайт — это семечко, это новая идея о себе или о мире, но оно не станет через тридцать секунд большим деревом и не даст тебе плоды. Нужно уважать процесс взращивания, понимать и принимать его.

Есть ещё архетип чародеев. Они воплощают идею о том, что аспекты мира говорят с нами, но мы не всегда знаем их язык, не всегда его понимаем, — но мир всегда с нами разговаривает. Если тебе кажется, что мир с тобой не разговаривает, что добрый король тебя не слышит, то есть только два объяснения этому: либо ты не понимаешь его языка и его символов, либо ты говоришь не на том языке.

## **Серебряные руки**

Король дарит нашей героине серебряные руки. Серебро — это магический металл, его связывают непосредственно с богинями, с лунными циклами. Фактически серебро, из которого сделаны руки, может ассоциироваться с луной, с женской природой, с женскими богинями. Благодаря этим серебряным рукам героиня получает доступ к собственным магическим способностям, а в нашем случае — это её си-

ла духа, уверенность в себе, смелость, творчество и ресурсы нового уровня.

## **Мифологические мужья и рождение дитя**

Интересная тема для обсуждения: почему во всех женских сказаниях и сказках присутствуют так называемые мифологические мужья, когда женщина вступает в брак с какими-то метафорическими или сказочными героями, с какими-то волшебными персонажами? Практически во всех женских историях рано или поздно женщину оставляют: наш король в сказке уезжает на войну в дальние страны, и в африканской сказке король-муж тоже уезжает куда-то на войну.

Главный урок от наших мифологических мужей — не забывать о них, не забывать о том, что эти феномены присутствуют в нашей жизни. И даже если тебе самой периодически начинает казаться, что твой муж тебе показался, нужно понимать, что эти переживания у нас пиковые. Нельзя их обесценивать, нельзя искать подтверждения каких-то объективных признаков любви Бога или мира к тебе — просто в своей картине мира не забывайте об этом. Это феномены, которые не могут присутствовать в нашей жизни постоянно, они мимолётны.

Мифологические мужья, как правило, уезжают не просто так, а оставив героиню беременной. Ребёнок — это не физический ребёнок, а идея о завершении нашей внутренней трансформации; фактически это рождение нашей новой

личности, рождение нашего нового образа. Главная задача этого брака в том и заключается, что в результате этой трансформации мы должны переродиться, родить новое состояние. Можно сказать, что героиня получила импульс от мироздания.

## **Битва за дитя**

Дальше идёт очень интересная история, которую я назвала «Битва за дитя». В этой битве принимают участие два персонажа: дьявол, про которого мы уже упоминали, и Королева-мать — мать короля-мужа. Вначале я бы хотела поподробнее рассмотреть образ дьявола.

Что же это за состояние — дьявол? С христианской точки зрения, это воплощение зла, противопоставление Богу. С точки зрения сказаний, состояние дьявола — это тёмное, не налитанное жизнью, светом и энергией состояние, полное сомнений, страха и боли.

Если позволите, я могу назвать своего дьявола. Возможно, он у нас общий, и имя ему — «сомнение». На протяжении всей своей жизни каждый раз, когда я собираюсь жить свою жизнь, следовать своей природе, всегда приходит эта внутренняя история про страх и про сомнения. Я часто спрашиваю себя: «А какое я имею право?», «Может, мне показалось?», «Может, я ошибаюсь?».

**Вопрос для саморефлексии: А какой дьявол у вас? С каким дьяволом вы вынуждены были на протяжении**

**своей жизни заключать какие-то неудачные сделки?**

Помните, в начале я писала, что эта сказка иллюстрирует квест Любовницы? Я использую эту сказку как демонстрацию процессов внутри женщины на том этапе, когда женщина заключает договор с дьяволом, надеясь на поддержку, опору, ресурсы, а в итоге только уничтожает себя. Можно привести в пример абьюзивные отношения: когда женщина держится за плохого мужчину, метафорическим языком можно сказать, что это — сделка с дьяволом. Женщины в этих отношениях платят очень высокую цену. Под угрозой оказывается идея о том, что они могут привнести что-то ценное в этот мир, могут создать что-то в этом мире.

Дьявол в сказочном сюжете подменяет письма. Когда Королева-мать шлёт радостные письма королю о том, что у него родился прекрасный здоровый ребёнок, дьявол усыпляет гонца и заменяет письмо сообщением о том, что родился уродец, какое-то непонятное чудовище. Тем не менее, мир добрый и принимающий, и муж пишет: «Ну хорошо, пускай заботится, для неё, наверное, тоже такое потрясение — родить такого ребёнка», — и даёт поручение матери ещё больше заботиться о них. Тут происходит вторая интрига дьявола: он заменяет ответное письмо короля и пишет, что ребёнка надо убить, а героиню — разрушить.

Королева-мать — это хтоническая природная сила жизни. Она всячески борется за героиню, за её новую личность, за

её более взрослый образ, и это противостояние с подменной писем отражает наш внутренний процесс, когда мы говорим себе: «Я великая, я хочу что-то созидать, я приношу в этот мир что-то важное», — а дьявол является нашим внутренним ограничением, нашим страхом.

В этом противостоянии Королевы-матери и дьявола итоговая роль принадлежит самой героине. Чтобы прекратить конфликт, ей надо признать факт того, что она стала новой, что она родила духовное дитя и выбрала себя новую. Эта бесконечная борьба может длиться годами, и для её завершения ей надо признать себя — тогда борьба завершится полной трансформацией и взрослением.

## **Семь лет скитаний**

Узнав об угрозе смерти из подменённого приказа короля, — что Королева-мать должна казнить героиню и её ребёнка, — она убегает.

Семь лет она в бегах. Она находится только на своих ресурсах, которые в начале состояли в основном из боли и слёз. Можно долго рассуждать о сакральном значении цифры семь, их очень много, — мы не будем на этом останавливаться.

Семь лет такой жизни на самостоятельных ресурсах приводят к тому, что её прекрасное духовное дитя вырастает, укрепляется и благополучно проявляется в мире. За время трансформации понимания источников собственных ре-

сурсов у героини происходит магическая трансформация — вместо серебряных рук у неё вырастают живые. Это отсылает сразу к нескольким идеям:

● То, что изначально было только внешним, опиралось только на материальное, стало присвоено внутренней реальностью, стало внутренним неотъемлемым навыком, неотъемлемым состоянием.

● Восстановление способности заботиться о себе. Это не требует никакого подтверждения — мы просто знаем, что в нас теперь это есть, что мы теперь можем сами стоять, опираться и добывать ресурсы.

● Ресурсы есть всегда. Не только внешние, но и внутренние.

## **Практика «Ресурсы на расстоянии вытянутой руки»**

Чтобы поддержать идею о том, что ресурсы, которые нам нужны для преодоления различных ситуаций, всегда находятся на расстоянии вытянутой руки, давайте попробуем поиграть.

Сфокусируйтесь на каком-то вопросе или ситуации вашей жизни, которая требует решения или ресурсов, которых вы не видите. Давайте сегодня возьмём что-то лёгкое, не основополагающие решения вашей жизни.

Посмотрите сейчас вокруг себя и выберите три предмета, которые по какой-то причине вызывают ваш интерес. Эти предметы должны быть на расстоянии вытянутой руки.

Можно чуть-чуть пройтись и оторваться от стула, если какие-то предметы вас зовут и манят. Берём три предмета. Не пытаемся наделить их какими-то высокими смыслами, просто случайным образом выбираем.

Наша задача сейчас — найти глаголы, которые описывают функцию этого предмета, и записать их в дневник. Если это зажигалка — она поджигает, освещает, просто радуется.

Выдавайте максимум глаголов на конкретные предметы. Какие глаголы связаны с функцией этого предмета, для чего он предназначен, что он делает? Важно, чтобы это были именно глаголы.

Посмотрите на функции, которые вы прописали. Взгляните на них с точки зрения того, что, возможно, одно из этих действий является хорошим решением вашего запроса. Возможно, оно даст понимание ситуации, даст подсказку о том, как вы можете выстраивать какие-то отношения.

Например, если вы написали «мой предмет оздоравливает» — мы смотрим на свой запрос, и если у вас есть ресурс оздоровления, то что вы можете оздоровить, как и кого вы могли бы оздоровить для того, чтобы эта ситуация разрешилась? Берём функции предметов и пытаемся их применить к своей ситуации.

Ответы могут быть парадоксальными, могут быть странными, весёлыми, смешными — неважно! Вы это делаете, чтобы взрыхлить почву, чтобы увидеть неожиданные дей-

ствия, которые нам доступны для решения нашего запроса, какие-то новые ресурсы.

## **Повторный брак и Священный союз**

Последнее событие, которое происходит в сказке, — это радостная встреча короля и героини. За эти семь лет она окрепла, сформировала свою картину мира и свою жизненную философию. Обратите внимание: они заключают повторный брак, и это тоже полный символизма момент. Потому что если в первый раз это был брак, где он — поддержка, а она только ищет способы справляться с этой жизнью, то в конце сказки в этот повторный брак вступают уже фактически два равных и взрослых человека. Это метафора Священного союза — союза равных.

### **Задания для рефлексии:**

*В какой заботе о себе вы нуждаетесь? Как можете себе её дать?*

*Какие несправедливые сделки с дьяволом пришло время отменить? Какие ресурсы у вас есть, чтобы исцелить их последствия?*

*Какой призрак (иррациональное ощущение-послание от вашей Первозданной женичины) даёт или может давать вам поддержку в ваших поисках?*

*Как эта сказка и её послания попадают в вас? Как связаны с вашей жизнью?*



# **Глава 5. «Синяя борода»:**

## **запретное знание**

«Синяя борода» — это сказка о жестоком аристократе, убивающем своих жён, последняя невеста которого раскрывает его страшную тайну и спасается от смерти. Если кто-то так же, как и я, любит читать сказки в разных источниках, то вы наверняка обратили внимание, что они различаются финалом. В классическом варианте Синюю бороду убивают братья жены, а в другой версии, например, главная героиня оказывается сестрой одной из убитых ранее жён.

Разбор этой сказки в книге Эстес самый путанный: вроде она обозначает какие-то идеи, но не развивает их, поэтому действительно очень сложно уловить, о чём идёт речь. Но мы с вами на сегодняшний момент уже опытные (мы уже разбирали Бабу Ягу, черепа на палке и так далее), поэтому окажемся более смелыми в своих догадках, совместно проведём расследование, поиграем в небольшую игру в детективов и доберёмся до сути.

### **Снимаем обёртку сказки**

Чтобы добраться до сути, нам надо снять обёртку сказки. Если вы уже читали эту сказку, попробуйте сначала ответить себе на вопросы:

● Какие мысли и эмоции вызвала сказка?

● Какой воспитательный смысл был в неё вложен (потому что каждый вариант этой сказки подводит к какому-то определённом педагогическому выводу)?

● Вспомнились ли вам похожие сюжеты?

Я бы хотела напомнить два древнегреческих мифа — это миф о Пандоре и миф о Психее. Так или иначе, наша цивилизация и культура находятся под влиянием античной и древнегреческой культуры, философии и мировоззрения. Многие вещи, с которыми мы взаимодействуем, — это уже какая-то теория, которая пересказана, написана и обсуждена Аристотелем, Платоном, Сократом и так далее.

Античная культура по природе своей мизогинна, и мы до сих пор получаем эту прошивку. Её суть заключается в том, что женщина — это некий корень зла, источник всех проблем, из-за женщины случаются неприятности, потому что женщина бывает любопытна и неадекватно активна. Почему я вспомнила миф про Пандору? Если коротко, то этот миф рассказывает о первой женщине, созданной богами в наказание людям за похищение Прометеем огня. Пандоре вручили ящик (Ящик Пандоры) и запретили открывать. Из любопытства она нарушает запрет, выпустив все бедствия в мир, но вовремя закрывает крышку, оставив внутри надежду.

Предполагается, что до Пандоры в Древней Греции люди

были только мужчинами; отголоски этого существуют и по сей день: например, когда мы говорим, что человек придумал или изобрёл что-то, мы всегда подразумеваем, что человек — это мужчина. Мы не говорим «человек сделала». Хотя, по моему мнению, имело бы смысл в каких-то обстоятельствах говорить именно так, учитывая количество важных изменений в этом мире, которые происходят благодаря в том числе и интеллекту, усилиям и эмпатичным качествам женщин.

С точки зрения античной философии получается, что такое существо, как женщина, небезопасно для мироздания и её надо, соответственно, оберегать от самой себя. Поэтому было создано большое количество запретов, большое количество гласных и негласных табу, норм и правил для того, чтобы женщина не совершила никаких роковых действий. Женщинам эта история многие тысячи лет передавалась под эгидой того, что все эти запреты — для её же блага. Отсюда и прирастают все эти слова, что «терпеть — это хорошо», «делай, что тебе говорят», «будь хорошей девочкой».

Но, кроме всего прочего, у нас помимо гласной реальности всегда есть реальность негласная. Древние архетипические сюжеты сказок, мифов и легенд — это тоже один из источников знания, которые намекают нам, что есть ещё какая-то тайная жизнь и тайные правила, и если нам повезло с ними познакомиться, то наша жизнь может протекать совершенно по-другому.

Я уже много лет прихожу к женщинам с идеей о том, что если всегда соблюдать правила, если не искать плана «Б», всегда брать только то, что тебе приносят, всегда соглашаться со всеми, никогда не нарушать запреты, то у тебя никогда не случится познание себя, ты никогда не узнаешь себя настоящую, никогда не узнаешь весь свой потенциал, на что ты способна на самом деле. Ведь если мы говорим, что путь героини (путь духовного взросления женщины) — это череда испытаний, которые подразумевают, что женщина нарушает правила и отправляет себя исследовать мир, то тайное правило существовало всегда и будет существовать впредь. Хотелось бы, чтобы оно из тайного правила стало правилом явным и составило определённую альтернативу в том же греческом пантеоне.

## **Миф о Психее: сила нарушения запрета**

Наверняка миф о Психее вам тоже хорошо знаком, с ней получилась очень интересная история. Психея фактически показывает нам, что несмотря на то, что нельзя нарушать правила и нарушение этих правил может привести к твоей гибели или гибели всего мира, именно нарушение правил позволяет женщине пройти путь превращения девушки в богиню.

Если пересказать миф кратко, то Психея — прекрасная молодая девушка, она настолько хороша, что её все любят, а её красота бросает вызов богине Венере. Венера в Древ-

ней Греции называлась Афродитой. Естественно, Афродита не может потерпеть такой конкуренции с простой смертной девушкой, поэтому она отправляет своего сына Эроса (или Амура в древнеримской мифологии) для того, чтобы он её погубил. Вот он встречается с ней и понимает, что она настолько прекрасна, что влюбляется в неё и приглашает её за него замуж. Он не открывает свою личность, он просто предлагает ей следующие условия сожителства: «мы с тобой будем жить там, на острове, у тебя будет прекрасный дворец, слуги, все блага — всё, что захочешь! Я буду прилетать к тебе по ночам, мы будем заниматься любовью, но единственное правило, которое нельзя тебе нарушать, — это не зажигать свечу в спальне». То есть она никогда не увидит его настоящее лицо, никогда не узнает, кто он, но прекрасная и наивная Психея соглашается на такие условия. Она тоскует по нему днём, когда к ней приходят подруги, и они подговорили её нарушить запрет — зажечь свечу, чтобы увидеть, не монстр ли он. Нарушив запрет, она узнаёт бога Амура, и он ей говорит, что теперь они не могут быть вместе, — и на этом бы история закончилась, но Психея проявила определённую настойчивость, жизнестойкость и смелость, отправившись к своей будущей свекрови — богине Венере. Та говорит, что смертная не может быть вместе с бессмертным богом, и пытается её выпроводить, но Психея настойчиво просит помочь. Тогда Венера решает устроить ей различные испытания, каждое из которых несёт смертельную опасность,

потому что ни один смертный не мог бы его пройти. Однако же Психея успешно проходит все испытания, и Зевс дарует ей бессмертие. Таким образом, из простой девочки, которая нарушила правила, но не побоялась пойти в большую жизнь и конкурировать с богами, родилась богиня Психея.

Если ты не нарушишь запрет, ты никогда не узнаешь свою силу и на что ты способна на самом деле.

### **Наивная младшая дочь**

Давайте разберём нашего первого персонажа — это наивная младшая дочь. В сказке особо подчёркивается, что замуж за Синюю бороду, несмотря на то, что он сватался к трём сёстрам, принимает решение идти именно младшая дочь. В сказках младшие дочери и сыновья очень часто выражают наивность, какую-то инаковость и нерациональность. С моей точки зрения, это очень интересный персонаж, потому что младшая наивная дочь — это тонкий голосочек среди разумных громких голосов внутри вас самих. Этот голосочек говорит, что можно ничего не делать, что само как-то рассосётся. Он призывает вас к каким-то странным наивным действиям (или бездействиям), основанным на каком-то магическом мышлении, что вселенная поможет, что произойдёт что-то небывалое.

На самом деле во многих жизненных ситуациях этот голосочек бывает единственным спасением, потому что чем меньше переменных мы держим в голове, тем легче нам ре-

шить уравнение. Чем меньше мы знаем о мире, тем легче мы можем сгенерировать какое-то неожиданное, креативное решение. За такое игривое состояние ответственна наша внутренняя наивная младшая дочь.

Это состояние может быть нам очень полезно в ситуациях, когда мы в тупике, когда мы очень сильно истощены тем, что не находим выход, когда серьёзность ситуации давит на всё, что только можно. Иногда важно это состояние отпустить, расслабиться и перевести его в игру: начать дурачиться, заниматься какими-то неожиданными вещами. Я призываю вас поискать в себе эту внутреннюю дуру и легализовать её. Она живёт той философией, что лучше и легче всего нарушать запреты, о которых ты не знаешь, а если ты не знаешь, то всегда можно включить дуручку.

В некоторых обстоятельствах это самое лучшее для вас состояние, потому что она, несмотря на всю свою лёгкость и наивность, даёт колоссальную жизнестойкость и возможность справляться с теми трудностями, с которыми вы не справитесь в своём обычном, зрелом, разумном и правильном состоянии.

Архетип Дуры настолько важен для выживания женщины, что его подробный разбор я вынесла в отдельную главу этой книги.

## **Синяя борода: кто он внутри нас?**

Давайте рассмотрим нашего самого сложного персонажа

— Синюю бороду. Эстес делает два предположения о его природе:

1. Синяя борода — это некая внутренняя разрушительная сила, которая живёт в нас и которая выступает против женской природы, подавляет нас, не даёт женщине развиваться и реализовываться.

2. Синяя борода — это наш комплекс, который не позволяет нам проявлять свою природу в полной мере.

В первом случае Синяя борода — это наша внутренняя сила, а во втором случае — это наша внутренняя фигура.

Прежде чем мы сейчас разберём персонажа, давайте взглянем внутрь себя:

● От принятия какой правды о себе вас ограничивает ваш внутренний голос (ваша Синяя борода)?

● Какие внутренние состояния, характерные для женской природы, он запрещает вам проявлять?

### **Синяя борода как психологическое сопротивление**

Первое определение — это разрушительная сила, некий внутренний хищник, который выступает против женской природы, парализует эту самую женскую природу и не даёт ей реализоваться.

Лично я увидела в этом другой феномен. Позвольте мне с вами поделиться.

Поскольку я на протяжении 26 лет являюсь помогающим

практиком, я как никто другой хорошо знакома с феноменом психологического сопротивления. В любой психологической работе мы всегда сталкиваемся с феноменом сопротивления — любые наши внутренние попытки что-то изменить в своей жизни (внутри или снаружи) всегда упираются в феномен сопротивления.

Как же я объясняю для себя и для женщин этот феномен сопротивления? Откуда он берётся? У меня есть такая красивая метафора, которую я всегда рассказываю.

Представьте, что вы стоите на пороге перед дверью, за которой находится искомый для вас ответ. Вы давно уже ходите и ищете этот ответ. И вот вы стоите прямо на пороге, и в этот самый момент с вами начинают происходить очень странные вещи. Например, вы вдруг начинаете испытывать панику, вам становится неимоверно страшно, хочется всё бросить и быстрее сбежать. У вас могут возникнуть какие-то внутренние недовольства, агрессия в сторону помогающего практика, который вас сопровождает. У вас может возникнуть чувство голода. На психологических играх обычно ведущие всегда приносят что-нибудь к чаю, потому что во время игр женщины едят как не в себя. Они извиняются и говорят, что не понимают, что с ними происходит, но просят ещё двадцать пятую печенку. Это тоже такой феномен психологического сопротивления, когда мы пытаемся заесть внутреннее напряжение. А кто-то впадает в сонливость, у кого-то происходит расфокус — у каждой женщины разное состоя-

ние.

Наше эго напрямую связано с нашей биологией, и эго отвечает за то, чтобы мы выжили, ведь с его точки зрения нам не нужны никакие открывания дверей, не нужны никакие инсайты, трансформации, потому что любое изменение — это потеря стабильности, это необходимость инвестировать новые ресурсы и энергию в новые действия, а это очень большой риск, потому что неизвестно, чем всё это закончится.

В описании Эстес я узнала этот феномен. Это встречается и у женщин, и у мужчин. Неправильно вступать в конфронтацию со своим эго, потому что его задача — это обеспечение нашего биологического выживания, а вся эта психологическая духовная лирика его меньше всего беспокоит. Оно обеспечивает наши шансы на биологическое выживание, поэтому надо понимать, что оно в нас есть. И его надо принимать.

## **Синяя борода как внутренняя фигура**

Второе определение — это некий комплекс (а мы с вами договорились, что этот феномен будем называть «внутренней фигурой»). Наша внутренняя младшая дурочка-дочка — это одна фигура, а Синяя борода — это другая внутренняя фигура, существование которой обусловлено внешним миром: установками, требованиями, правилами, нормами и запретами, которые внешний мир нам транслирует. Внутри нас эта фигура контролирует проявление наших животных

чувств. Я имею в виду, с точки зрения высококультурного социума, а это у нас злость, раздражение, напористость, эгоизм. Все такие чувства и состояния, которые социально считаются неодобряемыми.

Вспоминаем первые главы, когда я рассказывала вам про культурный код. Эти состояния не то чтобы просто неодобряемые, они ещё и табуированные. Нельзя женщине быть такой. Нас учат быть хорошими, добрыми, отзывчивыми, помогающими, заботливыми девочками. Чаще всего, когда я прошу поставить себя в центр своих забот, женщины мне говорят: «Это же эгоизм». И исторически мы всегда пытаемся торговаться, что не всякий эгоизм плох, что есть здоровый эгоизм, который важен, иначе ты себя не сохранишь. Соответственно, эта внутренняя фигура нас от всего этого оберегает. Фигура, которая призывает вас вести себя «прилично», опирается на целый свод правил, и мы все гласно или негласно его знаем. Фигура, которая блюдёт, чтобы мы вели себя прилично в соответствии с существующими правилами, делает всё для того, чтобы мы с вами соответствовали ожиданиям общества. Страх выпасть из группы или сообщества очень силён, потому что принадлежать группе — это одна из биологически базовых потребностей человека, ведь мы социальные животные, эволюционировавшие в группе:

«Я боюсь потерять статус в группе, я боюсь потерять доступ к пище, я боюсь потерять доступ к размножению, я боюсь изгнания из стаи».

Эта внутренняя фигура, выдрессированная взрослыми людьми в процессе нашего воспитания, живёт глубоко внутри нас и говорит, как правильно себя вести, а какие вещи делать нельзя, потому что это чревато.

Тема разрушения тоже, кстати, блокируется. В следующих главах мы ещё поговорим о том, что женщине, якобы, нельзя быть агрессивной, нельзя разрушать. Даже по примерам древних мифов, которые мы с вами рассматривали, где женщина сдуру может разрушать, а потом не может исправить... Но тем не менее, созидательное творчество — это стезя женщины, через которую она проявляется в мир. А любое создание невозможно без разрушения.

И вот принять идею о том, что ты можешь давать жизнь, а можешь забирать жизнь, что ты можешь создавать миры, а можешь разрушать их, — это тоже важная история для нашего ощущения целостности, для нашего здоровья. Но здесь опять-таки история, что женщина должна терпеть, женщина должна сохранять (что угодно) любой ценой, женщина ни в коем случае не должна разрушать, — это тоже нас лишает определённой части нашей реальной живой жизни.

## **Запретная комната**

Продолжим наше исследование. Наш следующий образ — это Запретная комната. Все комнаты во дворце открыты, а одна комната закрывается специальным ключом. Она Запретная — в неё ходить нельзя. Вхождение в запретную ком-

нату, открытие этой двери — хорошая метафора прохождения порога.

Помните, когда я выше рассказывала про сопротивление: ты стоишь на пороге перехода из одного состояния в другое. Что будет за дверью — никогда неизвестно. Мы надеемся, что там будет что-то новое для нас, но часто в начале там вообще пустота, пока мы туда свечу не принесём.

Открыть запретную комнату в нашей женской истории — это принять аспекты своей природы, вступить, стать равной этой фигуре, этому великану, который сдерживает, ограничивает, в котором много страха — природного, биологического. Потому что потребность он отстаивает тоже биологическую — одну из важных для нас.

Почувствовать себя равной — не подчинённой, независимой. Это важно для победы, для завершения сказки. Рискнуть вступить в эту темноту, несмотря на то, что сказка рассказывает не про вхождение в физическую комнату, а про прохождение порога. За ним встречается новая правда жизни, новое узнавание.

Когда мы вступаем в запретную комнату, происходит шок — столкновение с реальностью. Этот шок бывает сильным, мощным, оглушающим. Наверное, только в состоянии внутренней дуры, наивной играющей девочки, его можно пережить. Если осознать всю глубину изменений, последствия желаемых перемен и объём внутренней работы, которую предстоит сделать, — можно с этой задачей не справиться.

Итак, наша героиня открывает дверь, которую открывать нельзя. С одной стороны, она гонима любопытством — это история про женскую любознательность, вшитую в нас. Она подвела Пандору, подвела Психею, и сказка вновь напоминает: это нормальное состояние здоровой женщины. Быть любознательной, искать новое, исследовать возможности — неотъемлемая часть женского творчества, способа проживать жизнь.

### **Трупы в запретной комнате: что погибло в нас?**

В некоторых сказках есть оговорка: Синяя Борода женился не просто так. Он выбирал женщин с имуществом, убивал их и присваивал их ресурсы.

В запретной комнате наша героиня находит убитых жён — шесть, если не ошибаюсь. Итак, что же это за женщины? Что это за ресурсы? Я предполагаю, что тела, обнаруженные героиней в комнате, — это погибшие части более взрослой, предшествовавшие героине женской души.

Помните, я говорила: пережить шоковые обстоятельства можно только в состоянии наивности? Всё, что было более мудрое, рассудительное, уже погибло. Синяя Борода — это наша внутренняя фигура, уничтожившая высокие порывы.

Отделение головы в сказках (как любое другое расчленение физического тела) — это метафора. Голова отвечает за разум, мысли. Тело — за чувства, интуицию. Отделение головы от тела — это разделение разума и чувств.

Это распространённый способ психологической защиты у женщин. Когда много боли и она не справляется, включает «анестезия» — отсутствие способности чувствовать. Психологическая защита, однако, — это не решение проблем, а способ уйти от реальности. Интересно, какие обезболивающие используете вы?

Если продиагностировать, где проходит ваша жизнь, возможно, вы ощутите её сосредоточенной «выше шеи». То, что ниже, можно сказать, живёт по остаточному принципу. Я, конечно, утрирую, но эта история запрета на чувства и эмоции на самом деле пугает.

Именно из-за этой «защиты» мы теряем контакт со своим телом, а потом задаёмся вопросами: «Где же моя чувственность, где же моя сексуальность?»

Обезглавленные жёны — символ подавленной агрессии. Непрожитый гнев становится аутоагрессией, разрушающей изнутри. Запрет на «неприличные» эмоции приводит к потере контакта с телом, чувственностью.

## **Кровь на ключе**

Кровь на ключе — метафора силы жизни. Её нельзя отмыть, как нельзя игнорировать, забыть уже полученный жизненный опыт. Жизнь всё равно просочится через щели. После столкновения с реальностью уже не закрыть глаза на увиденное.

Опыт нельзя спрятать. Кровь (жизнь) проступает, застав-

для пересмотреть картину мира. Мы впишем этот опыт и сделаем правильные выводы.

И перед нашей героиней возникает непростая задача: ей нужно сохранить голову на плечах. То есть сохранить свою целостность, не разрушиться от этого опыта, не повторить судьбу предыдущих жён.

## **Здоровая агрессия как основа влиятельности**

Если мы говорим о табуированных для женщин состояниях — они разрушают и убивают. Точка спасения для героини — принять право на здоровую агрессию, здоровую злость. Здоровая агрессия — основа влиятельности женщины.

А что такое влиятельность? Это способность влиять на обстоятельства своей жизни и на других людей. Это смелость выходить в мир, делать то, что хотите, получать то, что нужно. Феномен влиятельности строится именно на здоровой агрессии.

Почему я считаю, что эта сказка относится к квесту Амазонки? Здесь история о принятии внутренней силы: разрешить себе легализовать злость, ярость, гнев — всё, что табуировано. Принять, что это неотъемлемая часть вас. В этом цельном состоянии можно двигаться по жизни дальше. Либо погибнуть, не приняв себя.

А теперь давайте поговорим: почему мы боимся агрессии? Почему другие боятся агрессии в нас? Всё потому, что мы

годами подавляли её. Накопленная агрессия превращается в токсичное содержание. В какой-то момент «объём хранения» переполняется — случаются внешние интервенции, мы взрываемся. Эта токсичность заляпывает всех вокруг, разрушает нашу жизнь и жизнь окружающих.

Но это плохо не потому, что агрессия плохая, а потому, что мы с ней неправильно обращаемся. Если мы разрешаем себе использовать её как рабочее состояние — понимаем, в каких ситуациях она нужна для выгоды, когда требуется больше влияния, как целенаправленно направлять её на результаты — тогда это здоровая агрессия.

Например: качание тела в спортзале для красивого, сексуального вида. Или пробивание непробиваемых обстоятельств, влияние на людей. Когда мы осознанно берём эту энергию и направляем — вот тогда это работает.

Здоровая агрессия есть в каждом из нас. Злость, агрессия — это базовые состояния, часть нашей биологической настройки. Нам даже не нужно мучиться — они уже в нас.

Чем хороша здоровая агрессия?

Во-первых, она нас мотивирует к переменам. Я думаю, многие из вас согласятся с такой историей, что, возможно, то состояние, в которое вы попали, — именно оно запустило какие-то очень важные изменения в вашей жизни. Радикальные. То есть вы сделали что-то абсолютно невозможное, как вам казалось до этого момента, — и для вас, и для окру-

жающих. Окружающие вообще не думали, что вы на это способны.

Через какое состояние вот такие колоссальные изменения происходят? Когда женщина прямо наполняется этим внутренним напряжением, когда больше нет сил терпеть. И у неё срывает все стоп-краны. И она — через вот это «Да твою ж мать!» — идёт и рушит всё: все оковы, все преграды. Всё старое.

### **Дурга и Пандора: два взгляда на женскую силу**

Помните, я вам рассказывала про Пандору? Пандору искусственно создали боги, наделяли разными способностями, чтобы она принесла горе человечеству.

А в индуистской мифологии есть богиня Дурга — у неё аналогичная история. Её тоже создавали боги. Они тоже наделяли её дарами, своей силой. Но Дургу создавали для того, чтобы она победила самого страшного демона. То есть, фактически, чтобы она спасла всё мироздание, спасла весь этот божественный пантеон.

Вот она, разница в мировоззрении: женщина как источник бед — и женщина как великая, непобедимая сила. Потому что женщина, соединённая со своей яростью, — она действительно может делать великие вещи.

И поэтому именно злость очень часто стимулирует нас действовать. Наконец-то начать менять то, что нас не устраивает. Это противоположность привычке терпеть.

## **Итог: в чём заключается зло Синей Бороды?**

Фактически, Синяя Борода запрещает женщине быть собой — проявлять свою природу во всей полноте, во всём многообразии чувств и состояний. Это приводит к потере связи с собой, к утрате ощущения «я живая».

Чем опасно такое столкновение?

Я хотела бы чётко донести до вас: вы имеете полное право на здоровую злость и проявление здоровой агрессии. Для кого-то эти слова станут разрешением. Для других — одобрением. Для третьих — подтверждением их переживаний.

Запомните: вы имеете право на эти чувства — на злость, агрессию, ярость. Это неотъемлемая часть человеческой природы. Сколько бы общество ни табуировало эти состояния, они существуют как наши базовые психологические реакции.

Главная задача — перестать бояться этой внутренней силы и научиться ею разумно управлять. Для этого необходимо выработать следующие здоровые привычки:

- быть живой — не блокировать, а выражать;
- использовать энергию для созидания — это чистая энергия жизни;
- развить в себе навык справляться с силой вместо страха;
- отказаться от чувства вины за проявление злости.

## Уроки сказки

Ещё несколько важных уроков, которые женщина может извлечь из сказки «Синяя Борода».

**Первый урок: если страх обнаружен и назван — он уже побеждён.** Возможно, у кого-то из вас сейчас возникает вопрос: «Я осознала в себе эту внутреннюю фигуру, заметила сопротивление необходимым переменам — что делать дальше?» Во многих случаях достаточно просто увидеть причину, которая вас сдерживает, распознать этот страх, признать и назвать его. Этого уже достаточно для победы. Когда Синюю бороду разоблачили, когда вы вошли в запретную комнату — вы уже равны ему по силе. Вы принимаете свою мощь и можете противостоять на равных. А если подключите свою внутреннюю «дурочку» — у него не останется никаких шансов.

# 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.