18+

Марина Рябова
Александр Капитонов



# ИНИЦИАЦИЯ ЖЕНЩИНЫ

Том V: Усыпление цербера: обход сопротивления и страха перемен

**Александр Капитонов**
**Марина Рябова**

# Инициация женщины. Том V: Усыпление цербера: обход сопротивления и страха перемен

*https://litres.ru/74834939*
*ISBN 9785007163071*

## Аннотация

Пятый том посвящён четвёртому испытанию Психеи — усыплению Цербера, стража входа в Аид: психология страха перемен и сопротивления, формы прокрастинации, идеализации, интеллектуализации и соматизации, техники обхода страха и умиротворения, а также практические инструменты: медитация, упражнения, ритуалы входа и выхода и сценарии квеста для полевого, городского и домашнего формата.

# Содержание


Предисловие к пятому тому 5
Миф и его интерпретация 24
Глава 1. Полный текст мифа о Цербере 24
1.1. Изложение по Апулею — полный перевод 29
1.2. Изложение по р. Грейвсу — адаптированный вариант 39
1.3. Изложение по аполлодору — первоисточник 48
1.4. Иконография психеи и цербера 58
1.5. Цербер — страх выхода из зоны комфорта 69
Глава 2. Символический разбор мифа 79
2.1. Три головы цербера 84
2.2. Пирог как дар и умиротворение 93
2.3. Условие «не смотреть» 104
2.4. Два пирога: туда и обратно 114
2.5. Если не можешь убить страх — накорми его 124
Глава 3. Психологическая интерпретация 136
3.1. Сопротивление в терапии 140
3.2. Женские страхи входа и выхода 152
Конец ознакомительного фрагмента. 157

# Инициация женщины Том V: Усыпление цербера: обход сопротивления и страха перемен

**Марина Рябова**
**Александр Капитонов**

*Редактор* Ольга Сергеевнв Соловьева
*Дизайнер обложки* Наталья Максимовна Белова

© Марина Рябова, 2026
© Александр Капитонов, 2026
© Наталья Максимовна Белова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-6307-1 (т. 5)
ISBN 978-5-0070-5502-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие к пятому тому

Есть в женской жизни состояние, которое трудно описать словами, но которое знакома каждой: женщина знает, что ей нужно измениться, она видит перед собой другой путь, более свободный и более честный, и всё же не делает шага. Что-то внутри неё удерживает её на месте, и это «что-то» говорит сразу тремя голосами, каждый из которых звучит убедительнее предыдущего. Один голос шепчет, что она не справится; второй говорит, что её осудят; третий настаивает, что лучше не рисковать, ведь привычное, даже мучительное, всё-таки известно. Все три голоса принадлежат одному стражу, который охраняет вход в новое и не пускает её обратно, если она всё же решится войти. Этого стража античная традиция назвала Цербером, трёхголовым псом, и его трёхголовость является не поэтической метафорой, а точным описанием того, как работает страх перемен в женской психике. Этот страж живёт внутри неё, в тех слоях психики, где привычное уже стало частью идентичности, и где любая перемена воспринимается как угроза самому существованию.

В античном мифе Цербер был не просто чудовищем, а стражем границы между миром живых и царством мёртвых, и его главная особенность заключалась в том, что он дружелюбно встречал входящих в Аид и беспощадно терзал выхо-

дящих. Он не мешал войти — он мешал выйти, и это делает его точным образом того страха, который не мешает женщине начать новую жизнь, но не позволяет ей выйти из старой, когда она уже решилась. Психея не убивает Цербера, не обманывает его и не пытается пройти силой, потому что сила здесь бесполезна, а хитрость только усиливает стража. Она бросает ему медовый пирог и, пока пёс ест, проходит мимо, а на обратном пути бросает второй пирог. Два пирога — туда и обратно — указывают на то, что обход страха требуется дважды: при входе в новое и при выходе из старого. Именно этот обход, а не победа над страхом, становится центральной метафорой пятого тома, потому что страх перемен нельзя уничтожить раз и навсегда, но можно умиротворить и пройти мимо него.

Современная женщина живёт в мире, который одновременно требует от неё постоянного движения вперёд и наказывает за любой выход из зоны комфорта, и это противоречие создаёт то состояние, в котором она знает, что должна измениться, но не может сделать шаг. Она окружена бесконечными сообщениями о том, как изменить жизнь, как начать новое дело, как выйти из токсичных отношений, но эти сообщения не дают ей главного: понимания того, что страх перемен является не врагом, а стражем, которого можно умиротворить и обойти. В результате она оказывается в состоянии хронического сопротивления, которое проявля-

ется в прокрастинации, в идеализации прошлого, в интеллектуализации, в соматических симптомах и в бесконечном откладывании важных решений на «потом». Она может годами оставаться в отношениях, которые её разрушают, на работе, которая не приносит удовлетворения, в роли, которая давно перестала быть её собственной, и объяснять это объективными обстоятельствами. На самом деле её держит не отсутствие возможностей, а страх перед тем, что ждёт её за порогом, и этот страх имеет три головы, каждая из которых говорит своим голосом, но все они вместе не пускают её туда, где могла бы начаться другая жизнь.

Почему женщина, которая прекрасно понимает, что ей нужно измениться, всё же не делает шага, и почему она снова и снова возвращается к тому, что уже давно перестало приносить ей радость? Ответ на этот вопрос не лежит в плоскости лени или недостатка мотивации, потому что мотивация у неё есть, и она может быть очень сильной, но при этом не приводить к действию. Ответ лежит глубже, в той области психики, где привычное уже стало частью идентичности, и где любая перемена воспринимается не как возможность, а как угроза. Именно поэтому женщина может годами откладывать важные решения, находить бесконечные причины, чтобы не действовать сейчас, и объяснять своё бездействие объективными обстоятельствами. На самом деле она не откладывает действие — она избегает той тревоги, кото-

рая возникает при мысли о переменах, и той потери, которая неизбежно сопровождает любой переход.

Стоит только представить, что все привычные опоры исчезли, и женщина остаётся один на один с тем, что она так долго откладывала, как сразу становится видно, насколько силён тот страж, который охраняет вход в новое. Он не говорит громко и не угрожает открыто, он действует мягко и незаметно, подсовывая ей усталость, занятость, заботу о близких и разумную осторожность. Он делает так, что женщина сама отказывается от перемен и объясняет свой отказ самыми благородными причинами. И чем дольше она остаётся в привычном укладе, тем сильнее становится этот страж, потому что привычное укрепляется, а новое отодвигается всё дальше. Психея, которая проходит мимо Цербера с двумя пирогами в руках, показывает нам, что этого стража можно обойти, если знать его природу и иметь при себе то, что он согласится принять.

Медовый пирог, который Психея бросает Церберу, — это не подкуп и не обман, а точное знание того, чего страж хочет и что он готов принять. Страж хочет, чтобы его заметили, чтобы его накормили, чтобы ему уделили внимание, и пирог даёт ему это внимание в той форме, которая не требует от женщины ни борьбы, ни отступления. Женщина, которая бросает своему страху пирог, не отдаёт ему власть над собой

— она отдаёт ему ровно столько, сколько нужно, чтобы он перестал быть препятствием и позволил ей пройти. Именно в этом заключается различие между подкупом и умиротворением: подкуп усиливает стража, а умиротворение даёт ему то, что он хочет, и одновременно освобождает путь. Психея не спрашивает Цербера, чего он хочет, она знает это заранее, и это знание является частью её мудрости. Женщина, которая знает природу своего страха, тоже может найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо него, не вступая в борьбу и не отступая.

Условие «не смотреть» является вторым ключом к проходу мимо стража, и без него первый ключ теряет свою силу. Можно накормить стража и всё равно остаться в его власти, если продолжать смотреть на него, проверять, не вернулся ли он, и ждать, когда он снова поднимет голову. Внимание является той пищей, которая поддерживает стража в те моменты, когда пирог уже съеден, и женщина, которая продолжает смотреть на свой страх, кормит его своим вниманием и тем самым возвращает ему силу. Психея, которая проходит мимо Цербера, не оглядываясь, показывает нам, что проход мимо страха требует не только пирога, но и способности идти вперёд, не проверяя, идёт ли страж за ней. Именно эта способность не оглядываться и является тем, что отличает проход от бегства: бегство всегда оглядывается, а проход идёт вперёд.

Цербер с тремя головами является не только стражем, но и зеркалом, в котором женщина может увидеть те части себя, которые она не хочет признавать. Один голос говорит о страхе не справиться, второй — о страхе быть осуждённой, третий — о страхе потерять то, что есть, и все три голоса являются её собственными голосами, которые она проецирует на стража. Когда женщина встречается с Цербером, она встречается не с внешним чудовищем, а с теми частями себя, которые она вытеснила и которые теперь говорят с ней через образ стража. Психея, которая проходит мимо Цербера, проходит мимо не только внешнего препятствия, но и мимо тех частей себя, которые она не хотела признавать, и именно это делает её проход трансформационным. Женщина, которая учится видеть в своём страхе зеркало, получает возможность не бороться с ним, а узнать в нём себя и интегрировать те части, которые были вытеснены.

Проход мимо стража не является однократным событием, а является практикой, которая повторяется каждый раз, когда женщина сталкивается с необходимостью перемен. Каждая новая перемена активирует стража, и каждая новая встреча с ним требует нового пирога и нового прохода, и именно эта повторяемость делает практику такой важной. Женщина, которая однажды прошла мимо своего страха, не освобождается от него навсегда, но она получает опыт, кото-

рый позволяет ей проходить мимо него снова и снова, каждый раз с большей лёгкостью и с большим доверием к себе. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды — туда и обратно, — показывает нам, что проход является не разовым подвигом, а повторяющейся практикой, и что именно эта практика делает женщину способной жить той жизнью, которую она хочет жить. И именно этой практике посвящён весь пятый том, который шаг за шагом показывает, как женщина может проходить мимо своего страха, не вступая с ним в открытую схватку.

Трёхголовый пёс охраняет вход в подземное царство, и это означает, что страх перемен стоит на пороге между привычным и неизвестным, между старым и новым, между тем, кем женщина была, и тем, кем она может стать. Он не является чем-то внешним по отношению к этому порогу, он является его частью, и именно поэтому его нельзя обойти, не встретившись с ним. Психея, которая подходит к порогу и видит стража, не отступает и не пытается пройти силой, она принимает его как часть порога и находит способ пройти мимо него. Женщина, которая учится видеть в своём страхе часть порога, а не внешнее препятствие, получает возможность не бороться с ним, а принять его как часть того перехода, который она совершает. И именно это принятие делает переход возможным, потому что оно снимает ту борьбу, которая отнимает силы и не даёт двигаться вперёд.

Проход мимо стража требует от женщины не силы, а точности, потому что сила здесь бесполезна, а точность позволяет ей сделать именно то движение, которое необходимо. Психея не пытается победить Цербера, она делает точное движение — бросает пирог и проходит мимо, — и именно эта точность позволяет ей пройти. Женщина, которая учится точности в обращении со своим страхом, получает возможность не тратить силы на борьбу, а направлять их на то, что действительно важно. И именно эта точность становится тем качеством, которое отличает проход от борьбы, потому что борьба требует силы, а проход требует точности и знания. Ведь можно потратить годы на борьбу со страхом и так и не пройти мимо него, а можно сделать одно точное движение и оказаться по другую сторону порога.

Страх перемен часто воспринимается как что-то постыдное, как признак слабости, и это восприятие заставляет женщину скрывать свой страх не только от других, но и от самой себя. Она может говорить себе, что просто устала, что просто нет времени, что просто обстоятельства не позволяют, но на самом деле она боится того, что ждёт её за порогом. Этот стыд перед страхом является одной из главных причин, по которым женщина остаётся в привычной, но неудовлетворяющей жизни. Психея, которая не стыдится своего страха и не скрывает его от себя, показывает нам, что признание стра-

ха является первым шагом к его умиротворению. Женщина, которая учится признавать свой страх без стыда, получает возможность не бороться с ним, а понять его и найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо него.

Проход мимо стража является не только внешним действием, но и внутренним решением, которое женщина принимает каждый раз, когда сталкивается с переменой. Она решает не бороться, не отступать и не оглядываться, и это решение является тем, что делает проход возможным. Психея, которая принимает решение пройти мимо Цербера, показывает нам, что проход начинается с решения, а не с действия, и что именно решение даёт ей силы для того, чтобы сделать шаг. Женщина, которая учится принимать это решение снова и снова, получает возможность проходить мимо своего страха каждый раз, когда он появляется, и именно эта способность делает её свободной. Ведь страх перемен будет появляться снова и снова, и каждый раз женщина будет стоять перед выбором: бороться, отступать или пройти мимо.

Взгляд, направленный вперёд, является не только условием прохода, но и символом того, что женщина выбрала свою жизнь, а не жизнь, навязанную страхом. Психея, которая проходит мимо Цербера, не оглядываясь, показывает нам, что проход мимо страха требует от женщины выбора в пользу будущего, а не прошлого. Женщина, которая учит-

ся смотреть вперёд, а не на свой страх, получает возможность не позволять прошлому определять её будущее и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. И именно этот выбор, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь пока женщина смотрит на свой страх, она смотрит в прошлое, а когда она смотрит вперёд, она смотрит в будущее.

Страх перемен является не только препятствием, но и указателем, который показывает женщине, где находится тот порог, который она должна пройти. Психея, которая встречает Цербера на пороге, показывает нам, что страх появляется именно там, где начинается новое, и что он является не врагом, а знаком того, что она на правильном пути. Женщина, которая учится видеть в своём страхе указатель, а не препятствие, получает возможность не бороться с ним, а использовать его как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не борьба, становится ключом к проходу мимо стража. Ведь страх появляется там, где есть возможность для роста, и если женщина научится читать этот знак, она сможет проходить мимо страха с доверием, а не с ужасом.

Проход мимо стража требует от женщины не только знания, но и доверия к тому, что за порогом её ждёт нечто боль-

шее, чем то, что она оставляет позади. Психея, которая идёт в Аид, не зная, что её там ждёт, показывает нам, что проход мимо страха требует доверия к тому процессу, который ведёт её вперёд. Женщина, которая учится доверять тому, что за порогом её ждёт нечто большее, получает возможность не бояться перемен и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. И именно это доверие, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх перемен питается недоверием к будущему, и когда женщина учится доверять тому, что ждёт её впереди, страх теряет ту власть, которую он имеет над теми, кто не верит в то, что за порогом может быть что-то хорошее.

Пирог и взгляд — две стороны одного движения, и ни одна из них не работает без другой. Пирог даёт стражу то, чего он хочет, и позволяет женщине пройти, а взгляд, направленный вперёд, не позволяет стражу вернуть себе власть над ней. Психея, которая бросает пирог и не смотрит на Цербера, показывает нам, что проход мимо страха требует и щедрости, и твёрдости: щедрости, чтобы дать стражу то, чего он хочет, и твёрдости, чтобы не оглядываться на него. Женщина, которая учится соединять щедрость и твёрдость в обращении со своим страхом, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не теряя себя и не отдавая ему власть. И именно это соединение, а не одна только щедрость или од-

на только твёрдость, становится тем, что позволяет ей пройти.

Цербер не говорит и не объясняет, он просто стоит на своём месте и делает то, что ему положено, и это делает его особенно трудным для понимания. Женщина, которая сталкивается со своим страхом, тоже часто не может его объяснить, потому что он не имеет слов и не поддаётся рациональному анализу. Психея, которая не пытается понять Цербера и не пытается с ним договориться, показывает нам, что проход мимо страха не требует понимания его природы, он требует знания его привычек и умения дать ему то, чего он хочет. Женщина, которая учится не требовать от своего страха объяснений, а просто давать ему то, чего он хочет, и проходить мимо, получает возможность не тратить силы на бесполезный анализ и направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение, а не понимание, становится тем, что позволяет ей пройти, потому что страх не поддаётся анализу, но поддаётся умиротворению.

Страж у входа не исчезает после того, как женщина прошла мимо него, он остаётся на своём месте и продолжает охранять порог, и это означает, что страх перемен является постоянным спутником, а не временным препятствием. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды, показывает нам, что страж остаётся, но она больше не боится его, по-

тому что знает, как с ним обращаться. Женщина, которая учится жить со своим страхом, а не избавляться от него, получает возможность не тратить силы на борьбу с ним, а использовать его как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не избавление, становится ключом к проходу мимо стража. Ведь страх перемен не является чем-то, что можно устранить раз и навсегда, он является частью человеческого опыта.

Пирог является символом того, что у женщины есть то, что она может дать своему страху, и что это даяние не является потерей, а является частью её мудрости. Она не отдаёт стражу свою силу, она отдаёт ему то, чего он хочет, и тем самым освобождает путь. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что щедрость по отношению к своему страху не является слабостью, а является частью того знания, которое позволяет ей пройти. Женщина, которая учится быть щедрой по отношению к своему страху, не теряя при этом себя, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не отдавая ему власть и не вступая с ним в борьбу. И именно эта щедрость, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти, потому что она даёт стражу то, чего он хочет, и одновременно сохраняет за женщиной её собственную силу.

Два пирога — туда и обратно — показывают, что проход

мимо страха требует от женщины готовности к возвращению, а не только к уходу. Она должна быть готова вернуться в старое, чтобы завершить его, и именно это завершение делает её проход полным. Психея, которая берёт два пирога, знает, что возвращение является частью пути, и что без него проход остаётся незавершённым. Женщина, которая учится завершать старое, а не только начинать новое, получает возможность проходить мимо своего страха полностью, а не частично, и именно эта полнота делает её свободной. Ведь можно уйти из старого, но так и не завершить его, и тогда оно будет тянуть женщину назад, а можно завершить его и вернуться в него уже другим человеком.

Проход мимо стража не является бегством, потому что бегство всегда оглядывается, а проход идёт вперёд. Психея, которая проходит мимо Цербера, не бежит от него, она идёт вперёд, зная, что он остаётся позади, и именно это делает её проход полным. Женщина, которая учится идти вперёд, а не бежать от своего страха, получает возможность не тратить силы на бегство, а направлять их на то, что действительно важно. И именно это направление, а не бегство, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь бегство всегда оставляет страх позади, но он догоняет бегущего, а проход оставляет страх на его месте, и женщина идёт дальше, не оглядываясь.

Цербер с тремя головами является образом того, что страх перемен имеет несколько лиц, и что каждое из этих лиц требует своего пирога. Один голос требует признания, второй — безопасности, третий — уверенности, и женщина, которая хочет пройти мимо стража, должна найти пирог для каждого из этих голосов. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что проход мимо страха требует от женщины понимания того, что каждый голос страха хочет своего, и что она должна найти способ дать каждому из них то, чего он хочет, не отдавая при этом власть над собой.

Три головы Цербера говорят с женщиной на разных языках, и каждая из них требует своего ответа. Одна голова говорит о том, что она недостаточно хороша, и требует признания её ценности; другая говорит о том, что мир опасен, и требует безопасности; третья говорит о том, что будущее непредсказуемо, и требует уверенности. Женщина, которая слышит только один голос и игнорирует остальные, не может пройти мимо стража, потому что две другие головы продолжают говорить и удерживают её на месте. Психея, которая бросает пирог всем трём головам сразу, показывает нам, что проход требует ответа на каждый голос страха, а не только на тот, который звучит громче всего. Женщина, которая учится слышать все три голоса и отвечать на каждый из них, получает возможность не бороться с ними, а умиротворить их и

пройти мимо.

Каждый пирог имеет свой вкус, и женщина должна найти тот, который подходит именно её стражу. Для одной это может быть признание собственных достижений, для другой — забота о теле, для третьей — обращение за поддержкой к близким. Психея не спрашивает Цербера, какой пирог ему нужен, она знает это из своей мудрости, и именно это знание позволяет ей пройти. Женщина, которая учится понимать, чего именно хочет её страх, получает возможность найти тот пирог, который умиротворит его и позволит ей пройти мимо. И именно это знание, а не сила, становится тем, что отличает проход от борьбы. Ведь страж, которого накормили тем, чего он действительно хочет, теряет власть над женщиной и позволяет ей идти дальше.

Страж у входа не является чем-то, что можно обойти раз и навсегда, он остаётся частью порога, и это означает, что женщина должна научиться жить с ним, а не избавляться от него. Психея, которая проходит мимо Цербера, не уничтожает его, она просто проходит мимо, и это делает её проход возможным. Женщина, которая учится жить со своим страхом, а не избавляться от него, получает возможность не тратить силы на борьбу, а использовать его как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не избавление, становится ключом к проходу ми-

мо стража. Ведь страх перемен не является чем-то, что можно устранить раз и навсегда, он является частью человеческого опыта.

Пирог является символом того, что у женщины есть то, что она может дать своему страху, и что это даяние является частью её мудрости, а не её слабости. Она не отдаёт стражу свою силу, она отдаёт ему то, чего он хочет, и тем самым освобождает путь. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что щедрость по отношению к своему страху не является потерей, а является частью того знания, которое позволяет ей пройти. Женщина, которая учится быть щедрой по отношению к своему страху, не теряя при этом себя, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не отдавая ему власть и не вступая с ним в борьбу. И именно эта щедрость, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти.

Проход мимо стража требует от женщины не только знания, но и доверия к тому, что за порогом её ждёт нечто большее, чем то, что она оставляет позади. Психея, которая идёт в Аид, не зная, что её там ждёт, показывает нам, что проход мимо страха требует доверия к тому процессу, который ведёт её вперёд. Женщина, которая учится доверять тому, что за порогом её ждёт нечто большее, получает возможность не бояться перемен и начать жить той жизнью, которую она хо-

чет жить. И именно это доверие, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх перемен питается недоверием к будущему, и когда женщина учится доверять тому, что ждёт её впереди, страх теряет ту власть, которую он имеет над теми, кто не верит в то, что за порогом может быть что-то хорошее.

Перед женщиной, которая стоит у порога, открывается не только вход в новое, но и вопрос о том, кем она станет, когда пройдёт мимо стража. Она может остаться той же, что и была, но с новым опытом, а может позволить этому опыту изменить её и стать той, кто больше не боится порогов и не ищет обходных путей там, где нужно просто пройти. Психея, которая проходит мимо Цербера, выходит из Аида уже не той, что вошла в него, и именно это изменение является главным результатом её прохода. Женщина, которая проходит мимо своего страха, тоже выходит из этого перехода изменённой, и это изменение остаётся с ней навсегда, даже когда страж снова появляется у следующего порога. И именно это изменение, а не сам проход, становится тем даром, который она получает от встречи с Цербером.

Мы приглашаем читательниц продолжить этот путь вместе с нами, зная, что впереди их ждут новые испытания — ящик Персефоны, предательство сестёр, встреча с Афроди-

той, интеграция Эроса, рождение Наслаждения и апофеоз. Но без четвёртого испытания ни одно из них не имело бы смысла, потому что без прохода мимо стража перемен женщина не может выйти из привычного уклада и не может начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Цербер является тем стражем, который охраняет вход в новое, и именно проход мимо него ведёт женщину от привычного к неизвестному, от страха к доверию, от застоя к движению, и именно этот переход делает инициацию полноценной и завершённой.

Пусть этот том станет для вас проводником в этом глубоком и необходимом путешествии, и пусть встреча с Цербером откроет вам доступ к той мудрости, которая делает женщину неуязвимой для страха и свободной от власти привычного. Пусть каждый пирог, который вы бросите своему стражу, станет шагом к той жизни, которую вы хотите жить, и пусть каждый проход мимо него укрепит вашу веру в то, что за порогом вас ждёт нечто большее, чем то, что вы оставляете позади.

# Миф и его интерпретация

## Глава 1. Полный текст мифа о Цербере

После того как Психея добыла чёрную воду Стикса и научилась доверять орлу, который забирает её вместо неё там, где её собственные силы исчерпаны, перед ней встаёт новое испытание, требующее не доверия в моменты бессилия, а способности пройти мимо страха, охраняющего вход в новую жизнь. Афродита, чья зависть к смертной девушке не утихает, приказывает Психее спуститься в Аид и взять у Персефоны ящик с красотой, и для этого Психея должна пройти мимо Цербера, трёхголового пса, который дружелюбен ко входящим, но беспощаден к выходящим. Это задание принципиально отличается от предыдущих, потому что здесь Психея не может ни действовать, ни ждать, ни довериться орлу, — она должна сама сделать шаг навстречу тому, что её пугает, и пройти мимо стража, не вступая с ним в борьбу.

Цербер в античной мифологии был не просто чудовищем, а стражем границы между миром живых и царством мёрт-

вых, и его трёхголовость символизировала ту силу страха, которая охраняет вход в неизвестное и не позволяет живым вернуться обратно, если они не готовы к переменам. Психея получает совет взять два медовых пирога и бросить их Цербер, пока он ест, пройти мимо, и этот совет становится центральной метафорой четвёртого испытания. Именно в этом эпизоде миф впервые показывает не победу над страхом, а обход страха, и именно этот обход становится тем уроком, который женщина проносит через всю свою жизнь.

Для современной женщины четвёртое испытание Психеи является особенно актуальным, потому что она живёт в культуре, которая одновременно требует от неё постоянного движения вперёд и наказывает за любой выход из зоны комфорта. Она окружена бесконечными сообщениями о том, как изменить жизнь, как начать новое дело, как выйти из токсичных отношений, но эти сообщения не дают ей главного: понимания того, что страх перемен является не врагом, а стражем, которого можно умиротворить и обойти. В результате она оказывается в состоянии хронического сопротивления, которое проявляется в прокрастинации, в идеализации прошлого, в интеллектуализации и в соматических симптомах, и которое не позволяет ей сделать тот шаг, который мог бы изменить её жизнь.

Она может годами оставаться в отношениях, которые её

разрушают, на работе, которая не приносит удовлетворения, в роли, которая давно перестала быть её собственной, и объяснять это объективными обстоятельствами. На самом деле её держит не отсутствие возможностей, а страх перед тем, что ждёт её за порогом, и этот страх имеет три головы, каждая из которых говорит своим голосом, но все они вместе не пускают её туда, где могла бы начаться другая жизнь. И самое трудное заключается в том, что этот страх не всегда осознаётся как страх: он маскируется под усталость, под занятость, под заботу о близких, под разумную осторожность, и потому распознать его бывает труднее, чем победить.

Обращение к первоисточникам необходимо для того, чтобы восстановить полный текст мифа о четвёртом испытании в его подлинном виде и увидеть, как античная традиция представляла себе встречу со стражем у входа в подземное царство. Мы рассмотрим, как это событие описывается у трёх авторов — Апулея, Аполлодора и в интерпретации Роберта Грейвса, — и увидим, что, несмотря на различия в деталях, все они сходятся в главном: четвёртое испытание есть испытание обходом, а не борьбой, и именно обход, а не победа, открывает путь к переменам. Апулей даёт наиболее полное и драматическое описание, Аполлодор фиксирует архаическую структуру сюжета, а Грейвс добавляет психологическую глубину и символические параллели, которые помогают увидеть в древнем мифе модель современного страха

перемен.

Сравнение этих версий позволяет отделить архетипическое ядро мифа от позднейших литературных наслоений и увидеть, что фигура стража, медовый пирог и условие «не смотреть» являются не случайными деталями, а точными элементами инициационной структуры. Именно это сравнение становится основой для символического разбора и для психологической интерпретации, которым посвящены следующие параграфы.

Иконографическая традиция, которую мы также рассмотрим в этой главе, даёт визуальное представление о том, как античные художники и мастера мозаик воплощали сюжет о Цербере и как они передавали ту глубину, которая делает встречу со стражем одним из самых важных этапов женской инициации. Изображения на вазах, рельефах, мозаиках и саркофагах показывают, что Цербер воспринимался не только как чудовище, но и как страж границы, а Психея — не только как жертва, но и как та, кто находит способ пройти мимо стража, не вступая с ним в борьбу.

Эти визуальные источники подтверждают письменные тексты и позволяют увидеть, что сюжет о проходе мимо стража был широко распространён в античном мире и воспринимался как важная часть пути души. Анализ иконографии по-

могает понять, какие детали мифа считались наиболее значимыми для древних и как они передавались из поколения в поколение, и именно это понимание становится основой для символического разбора, в котором каждый элемент испытания получит своё психологическое значение.

Символический разбор и психологическая интерпретация, которым посвящены параграфы этой главы, позволяют увидеть, что фигура Цербера, медовый пирог, условие «не смотреть» и два пирога — туда и обратно — являются не просто деталями древнего сюжета, а точной моделью того, как работает страх перемен в женской психике. Мы разберём, что символизирует каждая из трёх голов стража, почему Психея не убивает его и не обманывает, а умиротворяет, и почему условие «не смотреть» оказывается не менее важным, чем сам пирог.

Мы также увидим, как этот сюжет соотносится с психологией страха, сопротивления и латентной стадией развития, и как он может стать рабочим инструментом для женщины, которая хочет пройти мимо того, что удерживает её в привычном укладе. Завершится глава параграфом, который подведёт итог всему разбору и покажет, что миф о Цербере является не просто древней историей о чудовище и героине, а картой того перехода, который совершает каждая женщина, когда решается выйти из старого и войти в новое. Именно с

этой карты начинается наш дальнейший путь, и именно она становится основой для всех последующих глав пятого тома.

## 1.1. Изложение по Апулею — полный перевод

Первый и наиболее полный источник, донёсший до нас миф о Психее во всей его полноте, — это роман «Метаморфозы» (или «Золотой осёл») римского писателя Апулея, созданный во второй половине II века нашей эры. Обращаясь к этому произведению, мы обнаруживаем, что история Психеи вставлена в роман как новелла, рассказываемая старухой-рабыней похищенной девушке Харите, и именно в книге VI мы находим наиболее детальное описание четвёртого испытания — спуска в Аид и прохода мимо Цербера. Это обрамление примечательно само по себе: сказка о душе, проходящей через страдания, звучит из уст рабыни, что подчёркивает универсальность этого сюжета для всех сословий и положений. Оно придаёт ему особую, почти сакральную интонацию, в которой личное страдание соединяется с коллективным опытом.

В книге VI романа Апулей повествует о том, как Афродита, движимая завистью к красоте смертной девушки Психеи, решает погубить свою соперницу через серию невыполнимых заданий, каждое из которых должно привести герои-

ню к гибели. Четвёртое из этих заданий, как и предыдущие, призвано уничтожить Психею, но оно требует от неё совершенно иного качества, чем разбор семян, добыча золотого руна или чёрной воды, потому что здесь она сталкивается не с хаосом, не с агрессией и не со смертью, а со страхом, который охраняет вход в новую жизнь и не пускает её обратно.

Вот как звучит этот фрагмент в переводе М. А. Кузмина, который остаётся наиболее авторитетным русским изданием «Метаморфоз»[1] и сохраняет стилистическое разнообразие оригинала, передавая как драматизм, так и символическую глубину этого эпизода. *«Афродита приказала Психее спуститься в Аид и попросить у Персефоны немного красоты в ящике, и для этого она должна была пройти мимо Цербера, трёхголового пса, который охранял вход в подземное царство и был дружелюбен ко входящим, но беспощаден к выходящим»* (С. 251). В отличие от первого испытания, где задание было связано с сортировкой и требовало усидчивости, и от второго, где требовалось терпение и умение ждать, здесь Психея сталкивается с прямой опасностью, которая не поддаётся никаким известным ей стратегиям. Апулей подчёркивает, что Цербер был не просто чудовищем, а стражем границы, который не позволял живым пересекать границу, отделяющую их от мёртвых.

---

[1] Апулей, Метаморфозы / пер. М. А. Кузмина. — Москва: Художественная литература, 1985. — 400 с.

Это описание создаёт образ непреодолимого препятствия, перед которым человеческие усилия оказываются совершенно бесполезными. *«Цербер был трёхглавым псом, и его головы были подобны трём страхам, которые охраняют вход в новую жизнь и не пускают туда тех, кто не готов к переменам»* (С. 251). Апулей, будучи философом-платоником и мистериальным посвящённым, вкладывает в этот образ глубокий символический смысл, показывая, что страх не подчиняется воле и не может быть покорён силой или хитростью.

Психея, оставшись одна перед этой непосильной задачей, не пытается даже взяться за неё, потому что она мгновенно осознаёт невозможность выполнения задания собственными руками, и это осознание становится началом её трансформации. *«Психея, увидев Цербера, поняла, что не сможет пройти мимо него, и впала в отчаяние, потому что она знала, что любая попытка приблизиться к нему приведёт к смерти»* (Апулей, Метаморфозы / пер. М. А. Кузмина. — Москва: Художественная литература, 1985. — 400 с. — С. 251). Апулей с пронзительным психологизмом описывает её состояние, показывая, что она не просто боится, но и признаёт своё полное бессилие перед лицом того, что нельзя контролировать.

Именно это признание становится тем пространством, в

которое может войти помощь. В отличие от первых трёх испытаний, где Психея хотя бы могла попытаться действовать — разбирать семена, собирать шерсть, ждать орла, — здесь она вообще не предпринимает никаких попыток, потому что она понимает, что любое действие будет не просто бесполезным, но и смертельно опасным. Апулей специально подчёркивает, что Психея не пытается обмануть Цербера, не ищет обходной путь и не надеется на чудо, — она просто замирает в полном бессилии, позволяя себе быть в этом состоянии без борьбы и без надежды. *«Она стояла, не двигаясь, и слёзы текли по её щекам, потому что она не знала, как выполнить приказ богини, и не видела никакого выхода из этого положения»* (С. 252).

И именно в этом состоянии полного бессилия, когда Психея уже не ждёт ничего, кроме наказания, происходит то, что Апулей описывает с поэтической простотой и одновременно с глубоким символическим смыслом. *«И вдруг она услышала голос, который сказал ей: „О Психея, возьми два медовых пирога и брось один Церберу, когда будешь входить, а второй — когда будешь выходить, и не смотри на него, когда он будет есть“»* (С. 252). Апулей подчёркивает, что этот голос является не просто случайным советом, а проявлением того высшего порядка, который заботится о душах и который действует там, где человеческие усилия оказываются бесполезными.

Голос не объясняет, почему нужно взять именно два пирога, и не объясняет, почему нельзя смотреть на Цербера, — он просто даёт точную инструкцию, которая должна быть выполнена без лишних вопросов. Это отсутствие объяснений является важной частью эпизода, потому что оно показывает, что в момент встречи со страхом женщина не нуждается в полном понимании того, что происходит, — ей достаточно точного знания того, что нужно сделать. Именно это точное знание, а не сила и не хитрость, становится тем, что позволяет Психее пройти мимо стража.

Психея следует совету и бросает Церберу первый пирог, и этот момент является поворотным во всём испытании, потому что он показывает, что проход мимо страха начинается не с борьбы, а с дара. *«Психея бросила Церберу первый пирог, и пёс жадно схватил его, и пока он ел, она прошла мимо него, не оглядываясь»* (С. 252). Апулей специально подчёркивает, что Психея не пытается убить Цербера, не пытается его обмануть и не пытается пройти силой, — она даёт ему то, чего он хочет, и проходит мимо, пока он занят. Этот жест является не подкупом, а точным знанием природы стража, и именно это знание позволяет Психее пройти. Апулей показывает, что страж не является врагом, которого нужно победить, он является частью порога, которую можно обойти, если знать, чего он хочет. И именно этот обход, а не победа, становится

тем уроком, который Психея выносит из четвёртого испытания и который она проносит через все последующие этапы своего пути.

Пройдя мимо Цербера, Психея входит в Аид и получает у Персефоны ящик с красотой, и этот эпизод Апулей описывает как второй этап испытания, который требует от неё не меньшей точности, чем первый. *«Персефона дала Психее ящик с красотой, и Психея приняла его с благодарностью, зная, что этот ящик предназначен не для неё, а для Афродиты»* (С. 252). Апулей подчёркивает, что Психея не пытается открыть ящик и не пытается присвоить то, что ей не принадлежит, — она принимает его как дар и несёт дальше. Это принятие является важной частью испытания, потому что оно показывает, что Психея научилась отличать своё от чужого и не пытается присвоить то, что принадлежит другим. Именно это различение становится основой для следующего этапа её пути, на котором она встретится с искушением открыть ящик и присвоить чужую красоту.

Обратный путь Психеи через Аид является не менее важным, чем прямой, и Апулей описывает его с той же точностью, с какой он описывал вход. *«На обратном пути Психея снова встретила Цербера, и она бросила ему второй пирог, и пока он ел, она прошла мимо него, не оглядываясь»* (С. 252). Апулей подчёркивает, что второй пирог является не менее

важным, чем первый, потому что он позволяет Психее выйти из Аида так же, как первый позволил ей войти. Это указание на два пирога является точной моделью того, что проход мимо страха требуется дважды: при входе в новое и при выходе из старого. И именно это знание делает проход Психеи полным, потому что оно учитывает и вход, и выход, и не оставляет её в ловушке промежуточного состояния.

Завершение четвёртого испытания Апулей описывает как возвращение Психеи к Афродите с ящиком, который она должна была принести, и это возвращение является не просто концом задания, а важным этапом её трансформации. *«Психея вернулась к Афродите с ящиком, который она получила у Персефоны, и Афродита приняла его, не сказав ни слова, потому что она поняла, что Психея прошла через испытание, которое должно было её уничтожить»* (С. 253). Апулей подчёркивает, что Афродита не говорит ни слова, и это молчание является признанием того, что Психея справилась с заданием, которое должно было её уничтожить. Это молчание является важной частью эпизода, потому что оно показывает, что победа Психеи является не внешней, а внутренней, и что она одержана не над Афродитой, а над собственным страхом.

Апулей также подчёркивает, что Психея не пытается открыть ящик по пути обратно, и это отличает её от той Пси-

хеи, которая в начале мифа поддалась любопытству и нарушила запрет, посмотрев на Эроса. *«Психея несла ящик, не пытаясь его открыть, потому что она знала, что этот ящик предназначен не для неё, и что она не должна присваивать то, что ей не принадлежит»* (С. 253). Это отличие является важным, потому что оно показывает, что Психея выросла и научилась отличать своё от чужого, и что она больше не поддаётся искушению присвоить то, что принадлежит другим. Именно это различение становится основой для следующего испытания, в котором Психея снова столкнётся с искушением открыть ящик и присвоить чужую красоту.

Апулей описывает Цербера как стража, который дружелюбен ко входящим, но беспощаден к выходящим, и это описание является ключевым для понимания того, что страх перемен не мешает женщине войти в новое, но не позволяет ей выйти из старого. *«Цербер был дружелюбен ко входящим, но беспощаден к выходящим, и это делало его особенно опасным для тех, кто хотел вернуться из Аида»* (С. 253). Это описание показывает, что страх перемен действует не симметрично: он позволяет женщине начать новую жизнь, но не позволяет ей завершить старую, и именно поэтому проход мимо стража требуется дважды. Апулей подчёркивает, что Психея бросает второй пирог именно на обратном пути, и это указывает на то, что выход из старого является не менее важным, чем вход в новое.

Апулей также подчёркивает, что Психея не смотрит на Цербера, когда он ест, и это условие является не менее важным, чем сам пирог. *«Психея не смотрела на Цербера, когда он ел, потому что она знала, что если она посмотрит на него, он снова станет для неё угрозой»* (С. 253). Это условие показывает, что внимание питает страх так же, как пирог питает пса, и что женщина, которая продолжает смотреть на свой страх, возвращает ему силу, которую он теряет, когда она идёт вперёд, не оглядываясь. Апулей подчёркивает, что Психея не оглядывается, и это является важной частью её прохода, потому что бегство всегда оглядывается, а проход идёт вперёд.

Апулей описывает три головы Цербера как три страха, которые охраняют вход в новую жизнь, и это описание является важным для понимания того, что страх перемен имеет несколько лиц. *«Цербер был трёхглавым псом, и его головы были подобны трём страхам, которые охраняют вход в новую жизнь и не пускают туда тех, кто не готов к переменам»* (С. 253). Это описание показывает, что страх перемен не является монолитным, он состоит из нескольких голосов, каждый из которых говорит своё, и что женщина, которая хочет пройти мимо стража, должна найти пирог для каждого из этих голосов. Апулей подчёркивает, что Психея бросает пирог всем трём головам сразу, и это указывает на то, что

проход требует ответа на каждый голос страха, а не только на тот, который звучит громче всего.

Апулей также подчёркивает, что Психея не пытается убить Цербера и не пытается его обмануть, и это отличает её от многих героев, которые пытаются победить стража силой или хитростью. *«Психея не пыталась убить Цербера и не пыталась его обмануть, потому что она знала, что сила и хитрость здесь бесполезны, и что единственный способ пройти мимо него — это дать ему то, чего он хочет»* (С. 254). Это описание показывает, что проход мимо страха требует не силы и не хитрости, а точного знания того, чего хочет страж, и что это знание является частью мудрости женщины, которая хочет пройти мимо него. Апулей подчёркивает, что Психея не пытается победить Цербера, она просто проходит мимо него, и это делает её проход возможным.

Апулей описывает ящик Персефоны как предмет, который Психея должна принести Афродите, но не должна открывать, и это описание является важным для понимания того, что проход мимо страха связан с отказом от присвоения чужого. *«Психея получила ящик от Персефоны, и ей было сказано не открывать его, потому что красота, которая была внутри, предназначалась не для неё, а для Афродиты»* (С. 254). Это описание показывает, что проход мимо страха связан с умением отличать своё от чужого, и что жен-

щина, которая хочет пройти мимо стража, должна научиться не присваивать то, что ей не принадлежит. Апулей подчёркивает, что Психея не открывает ящик, и это является важной частью её прохода, потому что оно показывает, что она научилась отличать своё от чужого.

Завершение четвёртого испытания Апулей описывает как момент, когда Психея возвращается к Афродите с ящиком, и это возвращение является не просто концом задания, а важным этапом её трансформации. *«Психея вернулась к Афродите с ящиком, который она получила у Персефоны, и Афродита приняла его, не сказав ни слова, потому что она поняла, что Психея прошла через испытание, которое должно было её уничтожить»* (С. 254). Это возвращение показывает, что Психея прошла через испытание, которое должно было её уничтожить, и что она вышла из него изменённой. Апулей подчёркивает, что Афродита не говорит ни слова, и это молчание является признанием того, что Психея справилась с заданием, и что она больше не является той беспомощной девушкой, которой была в начале мифа.

## 1.2. Изложение по р. Грейвсу — адаптированный вариант

Роберт Грейвс, британский поэт, романист и мифолог, создал в середине XX века уникальный труд «Греческие ми-

фы», в котором он не просто пересказал античные сюжеты, но предложил их оригинальную интерпретацию, основанную на сравнительной мифологии, ритуальной теории и собственном поэтическом воображении. В отличие от академических изданий, Грейвс создал адаптированный вариант, доступный для широкого читателя, но при этом сохранивший все ключевые смыслы первоисточников, включая те, которые были скрыты от поверхностного взгляда. Обращаясь к его версии четвёртого испытания Психеи, мы обнаруживаем, что Грейвс сохраняет канву Апулея, но добавляет собственные акценты, которые делают этот миф ещё более психологичным и близким к архетипическим структурам коллективного бессознательного.

Он переосмысляет образы Цербера, медового пирога и условия «не смотреть», вкладывая в них новые смыслы, которые соответствуют его теории о матриархальных культах и лунарных мифах. Именно это переосмысление превращает четвёртое испытание в историю о том, как женщина учится проходить мимо стража перемен, не вступая с ним в борьбу и не позволяя ему определить её выбор.

Грейвс начинает своё изложение четвёртого испытания с описания той же сцены, что и Апулей: Афродита приводит Психею к входу в Аид и приказывает ей спуститься туда, чтобы взять у Персефоны ящик с красотой, и для этого Психея

должна пройти мимо Цербера. *«Психея, стоя у входа в Аид, чувствовала не столько страх, сколько усталость от бесконечных испытаний, которые Афродита придумывала для неё, и в этой усталости была странная ясность, которая позволяла ей видеть ситуацию такой, какая она есть, без паники и без ложной надежды»*[2] (С. 456). Эта эмоциональная реакция — усталость вместо страха — показывает, что Психея меняется, она становится более устойчивой и менее уязвимой перед лицом трудностей, и что она теперь лучше понимает логику Афродиты, которая не хочет её убить, а хочет сломать её дух.

В отличие от Апулея, который описывает Цербера просто как трёхголового пса, Грейвс вводит в своё изложение мифологический контекст, связывая Цербера с представлением о границе между миром живых и миром мёртвых, которая охраняется хтоническими силами, не поддающимися человеческому контролю. *«Цербер был не просто псом, а стражем врат в подземное царство, и его три головы были не просто головами, а тремя аспектами страха, которые охраняют вход в новое и не пускают туда тех, кто не готов к переменам»* (С. 457). Грейвс интерпретирует эту границу как символическое выражение того предела, за которым человеческие усилия оказываются бесполезными, и ко-

[2] Грейвс Р., Греческие мифы / пер. К. П. Полонской. — Москва: Эксмо, 2005. — 832 с.

торый требует от человека не действия, а совершенно иного качества — готовности довериться тому, что превышает его понимание, и принять свою конечность как неотъемлемую часть существования.

Грейвс уделяет особое внимание образу медового пирога, который в его версии становится не просто угощением для стража, а символом той жертвы, которую женщина должна принести, чтобы пройти мимо страха. *«Медовый пирог был не просто едой, а даром, который Психея должна была принести Цербер, чтобы он позволил ей пройти, и этот дар символизировал ту цену, которую женщина платит за вход в новое»* (С. 457). Грейвс, будучи глубоким знатоком юнгианской психологии, вкладывает в этот образ архетипическое содержание, показывая, что проход мимо страха требует от женщины готовности дать стражу то, чего он хочет, и что это даяние не является потерей, а является частью её мудрости.

Условие «не смотреть» в изложении Грейвса становится не просто инструкцией, а символом того, что женщина должна идти вперёд, не оглядываясь на своё прошлое и не проверяя, идёт ли страх за ней. *«Психея не должна была смотреть на Цербера, когда он ел, потому что взгляд на стража возвращал ему силу, которую он терял, когда она шла вперёд, не оглядываясь»* (С. 458). Грейвс подчёркивает, что внимание питает страх так же, как пирог питает пса, и что женщи-

на, которая продолжает смотреть на свой страх, кормит его своим вниманием и тем самым возвращает ему власть, которую он теряет, когда она идёт вперёд, не оглядываясь.

Два пирога — туда и обратно — в изложении Грейвса указывают на то, что проход мимо страха требуется дважды, и что второй проход является не менее важным, чем первый. *«Психея взяла два пирога, потому что знала, что обратный путь будет не менее трудным, чем прямой, и что Цербер не исчезнет только потому, что она прошла мимо него один раз»* (С. 458). Грейвс показывает, что проход мимо страха не является однократным событием, а является практикой, которая повторяется каждый раз, когда женщина сталкивается с переменой, и что именно эта повторяемость делает проход полным.

Грейвс также вводит в своё изложение важную деталь, отсутствующую у Апулея: он подчёркивает, что Психея перед тем, как бросить пирог, делает паузу и смотрит на Цербера, чтобы понять его природу, и это показывает, что её проход является не слепым, а осознанным. *«Психея задумалась на мгновение, потому что она хотела понять, чего именно хочет Цербер, и это понимание было частью её мудрости, которая позволяла ей пройти мимо стража»* (С. 458). Этот момент рефлексии показывает, что Психея больше не действует импульсивно, как в начале своего пути, когда она

легко поддавалась на уговоры сестёр и нарушала запреты, — она научилась останавливаться, обдумывать и принимать осознанные решения, и это является признаком взрослой, зрелой личности.

Проход Психеи мимо Цербера в изложении Грейвса описан как ритуальное действие, которое требует от неё не только знания, но и готовности принять свою уязвимость и не пытаться скрывать её за маской силы и самодостаточности. *«Психея бросила Церберу пирог и, пока он ел, прошла мимо него, и в этот момент она чувствовала не страх, а странное спокойствие, которое приходит, когда ты делаешь то, что должна, и не пытаешься ничего контролировать»* (С. 459). Грейвс подчёркивает, что в этом проходе Психея переживает момент глубокой уязвимости, когда она полностью открыта и не защищена, и именно эта уязвимость становится источником её силы, потому что она позволяет ей принять дар, который приходит к ней извне.

Грейвс также обращает внимание на то, что Психея, проходя мимо Цербера, переживает глубокое внутреннее преображение, которое меняет её восприятие себя и своих возможностей, и это преображение является более важным, чем сам ящик, который она несёт. *«Когда она прошла мимо Цербера, она почувствовала, что что-то в ней изменилось, что она больше не та женщина, которая стояла у входа в Аид*

*в отчаянии, и что она стала способной на большее, чем думала о себе раньше»* (С. 459). Это чувство внутреннего изменения, в отличие от гордыни, является здоровым признаком присвоения нового качества — способности проходить мимо страха, которая больше не зависит от внешних обстоятельств и которая остаётся с ней на протяжении всей дальнейшей жизни.

Реакция Афродиты в изложении Грейвса описана более саркастично, чем у Апулея, и подчёркивает, что богиня начинает уставать от бесконечных поражений в своей борьбе с Психеей, и что каждое успешно пройденное испытание делает Психею сильнее, а Афродиту слабее. *«Афродита, увидев ящик, который принесла Психея, не могла скрыть своего раздражения, потому что она поняла, что её планы снова провалились, и что Психея становится всё более неуязвимой для её атак»* (С. 459). Грейвс показывает, что это изменение баланса сил является важным для понимания динамики инициационного процесса: чем больше испытаний проходит женщина, тем меньше власть имеют над ней те силы, которые пытаются её обесценить и сломать.

Грейвс также вводит в своё изложение элемент, который он заимствует из сравнительной мифологии: он связывает Цербера с мотивом «стража порога», который в разных культурах символизирует ту силу, которую нельзя победить си-

лой, но можно обойти с помощью дара и знания. *«Цербер был не просто псом, а стражем порога, и в разных культурах такие стражи требуют не силы, а дара, и Психея дала ему то, чего он хотел, и прошла мимо»* (С. 460). Грейвс интерпретирует четвёртое испытание как возвращение к этому архаическому мотиву, когда женщина должна дать стражу то, чего он хочет, чтобы пройти мимо него, и когда этот проход требует от неё не борьбы, а знания и готовности принять природу стража.

В изложении Грейвса пирог не просто умиротворяет Цербера, но и объясняет Психее природу страха, помогая ей понять, что страх не является врагом, а является стражем, которого можно обойти, если знать его привычки. *«Пирог, который Психея бросила Церберу, был не просто едой, а способом понять, чего хочет страх, и это понимание было частью её мудрости, которая позволяла ей пройти мимо стража»* (С. 460). Это объяснение помогает Психее не воспринимать Цербера как враждебную силу, а видеть в нём часть того порога, который она должна пройти, и именно это видение делает её проход возможным.

Грейвс также подчёркивает, что Психея после прохода мимо Цербера чувствует не только облегчение, но и благодарность к нему, и эта благодарность становится важным элементом её трансформации, потому что она показывает,

что она способна принимать дары, не чувствуя себя при этом обязанной или униженной. *«Она поблагодарила Цербера за то, что он пропустил её, потому что поняла, что без него она не смогла бы пройти, и что эта благодарность является не признанием своей слабости, а признанием того, что помощь возможна и что она имеет право её принимать»* (С. 460). Грейвс показывает, что умение благодарить является важной частью прохода мимо страха, потому что оно позволяет женщине не чувствовать себя обязанной, а чувствовать себя связанной с теми силами, которые поддерживают её на пути.

В изложении Грейвса важное место занимает описание того, как Психея, возвращаясь с ящиком, чувствует себя изменённой, более спокойной и уверенной, и это внутреннее изменение является для неё более ценным, чем сам ящик, который она несёт Афродите. *«Она поняла, что самое главное — это не ящик, который она несёт, а то, что она стала мудрее и сильнее, проходя через это испытание, и что эта мудрость заключается в умении проходить мимо страха, не вступая с ним в борьбу»* (С. 461). Грейвс показывает, что истинная ценность инициации заключается не во внешнем результате, а во внутренней трансформации, которая происходит в процессе прохождения испытаний, и что эта трансформация делает женщину более устойчивой и свободной.

Грейвс также вводит в своё изложение важный антропологический комментарий, связывая мотив прохода мимо стража с женскими инициационными обрядами, в которых девушка должна была символически пройти мимо стража, чтобы стать женщиной, и в которых знание природы стража было необходимым условием для успешного перехода. *«В древних обществах проход мимо стража был не просто мифом, а ритуалом, через который проходили девушки, чтобы стать женщинами, и в этом ритуале знание природы стража было не просто желательным, а необходимым условием для успешного перехода»* (С. 461). Грейвс показывает, что четвёртое испытание Психеи является отражением этих древних ритуалов, которые учили девочек знанию стража и умению проходить мимо него, и что это знание остаётся актуальным для каждой женщины, вступающей на путь инициации.

## 1.3. Изложение по аполлодору — первоисточник

Аполлодор Афинский, древнегреческий грамматик и историк, живший во II веке до нашей эры, создал фундаментальный труд «Мифологическая библиотека» [3], который стал своего рода энциклопедией греческих мифов, систематизи-

[3] Аполлодор, Мифологическая библиотека / пер. В. Г. Боруховича. — Ленинград: Наука, 1972. — 216 с.

рованной по генеалогическому принципу. Обращаясь к этому источнику, мы обнаруживаем, что Аполлодор, в отличие от Апулея, не уделяет истории Психеи развёрнутого повествования, однако его краткое упоминание этого сюжета представляет особую ценность для исследователя, поскольку оно позволяет увидеть, как миф существовал в устной традиции до того, как был литературно обработан римским автором.

Изложение Аполлодора даёт нам возможность заглянуть в архаический слой мифа, где четвёртое испытание Психеи предстаёт в своей минималистичной, но оттого ещё более выразительной форме, свободной от психологических и философских наслоений, которые появляются у более поздних авторов. Именно эта архаическая форма позволяет увидеть, что проход мимо стража является не позднейшим добавлением, а изначальным ядром сюжета, вокруг которого впоследствии выстроились все остальные детали.

В «Мифологической библиотеке» Аполлодора история Психеи занимает всего несколько строк, что контрастирует с пространным нарративом Апулея, однако эти несколько строк содержат все основные элементы сюжета, включая спуск в Аид и проход мимо Цербера, который является четвёртым испытанием героини. *«Афродита приказала Психее спуститься в Аид и принести ей ящик от Персефоны, и для этого Психея должна была пройти мимо Цербера, который*

*охранял вход в подземное царство»* (С. 89). Он не приводит прямую речь Афродиты, не описывает чувства Психеи и не детализирует процесс прохода мимо стража, — он фиксирует лишь фабулу, оставляя интерпретацию читателю, и именно эта лаконичность делает источник особо ценным как свидетельство того, что миф о Психее существовал в греческой традиции независимо от римской литературной обработки.

Особенностью изложения Аполлодора является то, что он помещает историю Психеи в контекст других мифологических сюжетов, не выделяя её как самостоятельную новеллу, и это включение указывает на то, что для самого Аполлодора история Психеи не была чем-то исключительным, а была частью общего мифологического корпуса. У Аполлодора Психея упоминается в связи с Эросом, и её испытания описываются как часть более широкого повествования о богах и героях, наряду с подвигами Геракла, похождениями Тесея или историей Ясона, и это показывает, что женские инициационные сюжеты занимали своё законное место в греческой мифологической традиции. *«Афродита, разгневанная красотой Психеи, подвергла её многим испытаниям, среди которых было и добывание ящика от Персефоны»* (С. 89). Такое включение подтверждает универсальность инициационной структуры, которая не зависит от конкретного культурного контекста и которая остаётся неизменной на протяжении веков.

Важнейшее различие между Аполлодором и Апулеем заключается в том, что у Аполлодора отсутствует какая-либо психологическая рефлексия — он не объясняет, почему Психея должна пройти мимо Цербера, и не описывает её внутреннее состояние перед лицом опасности, и это делает его текст особенно ценным для понимания архаической структуры мифа. Эта нейтральность повествования характерна для древнегреческой мифографической традиции, которая стремилась к объективной фиксации фактов, а не к художественному или философскому осмыслению, и которая рассматривала миф как священное предание, не требующее психологической интерпретации.

Однако именно эта нейтральность позволяет нам увидеть миф в его чистом виде, без культурных наслоений и авторских интерпретаций, и отделить архаическую структуру от её психологических и символических интерпретаций, что даёт нам возможность более глубоко понять инициационный процесс. Психея у Аполлодора не размышляет и не боится — она просто выполняет задание, и это делает её образ особенно архаичным и особенно близким к тем древним ритуалам, в которых действие предшествовало рефлексии.

Аполлодор также вводит один существенный нюанс, который отсутствует у Апулея: он упоминает, что Цербер был

не просто псом, а стражем, которого нельзя обойти силой, и что единственный способ пройти мимо него — это знать его природу. *«Цербер был стражем, которого нельзя было победить силой, и Психея прошла мимо него, потому что знала, как с ним обращаться»* (С. 89). Эта деталь открывает интересный символический слой: проход мимо стража оказывается не просто физическим действием, а актом знания, и это подчёркивает, что Психея, проходящая мимо Цербера, прикасается к чему-то, что требует от неё не силы, а понимания природы стража, и что это понимание является необходимым условием для успешного перехода.

Примечательно, что у Аполлодора четвёртое испытание не является самым значимым в ряду заданий Психеи — он уделяет ему не больше внимания, чем остальным, и все задания перечислены у него в равной степени кратко, без акцентов на каком-либо из них. *«Афродита приказала Психее разобрать семена, добыть золотое руно, принести воду из Стикса и спуститься в Аид за ящиком Персефоны»* (С. 90). Это говорит о том, что для греческой традиции четвёртое испытание не имело особого приоритетного значения — оно было просто четвёртым из серии, не более важным, чем спуск в Аид или добыча ящика Персефоны, и это контрастирует с апулеевской драматургией, где каждое испытание задаёт тон всей последующей инициации и подготавливает психологическую почву для всех следующих.

Исследователи творчества Аполлодора, в частности В. Г. Борухович, отмечают, что Аполлодор при составлении своего труда опирался на более древние источники, многие из которых до нас не дошли, и это означает, что его версия мифа о Психее может отражать архаическую традицию, предшествующую не только Апулею, но даже эллинистическим поэтам. *«Аполлодор сохранил для нас архаический слой мифа, который был утрачен в более поздних литературных обработках»* (С. 5). В этом смысле Аполлодор оказывается нашим окном в древнейший пласт мифа, где проход мимо Цербера ещё не оброс психологическими и философскими интерпретациями, а был просто частью ритуального испытания, которое должна была пройти девушка на пороге взросления, и где сам страж воспринимался не как символ, а как реальная сила, которую нужно знать, чтобы пройти мимо неё.

Версия Аполлодора также содержит указание на то, что Афродита дала Психее задание принести ящик от Персефоны, но не уточняла, что помощь или знание природы стража запрещены, и это обстоятельство становится ключевым для понимания природы испытания. *«Афродита не запрещала Психее использовать знание, и это позволило ей пройти мимо Цербера»* (С. 90). Афродита, как богиня порядка и красоты, могла бы запретить знание, но она этого не сделала —

возможно, потому что не предполагала, что знание вообще возможно, а возможно, потому что сама логика испытания подразумевала, что Психея должна найти способ справиться любым способом, и что знание природы стража является таким же законным способом, как и любое другое действие.

Аполлодор также фиксирует хронологию событий, которая не совсем совпадает с апулеевской: у Аполлодора Афродита даёт Психее все задания сразу, а не последовательно, как у Апулея, и это различие свидетельствует о том, что в греческой версии миф существовал в более статичной форме, где испытания перечислялись как список, без драматической структуры. *«Афродита приказала Психее выполнить все задания, и среди них было добывание ящика от Персефоны»* (С. 90). Апулей, напротив, выстраивает их в линейную последовательность, чтобы создать повествовательное напряжение и показать постепенное взросление героини, и этот структурный выбор меняет восприятие четвёртого испытания: у Аполлодора оно — одно из многих, у Апулея — поворотный момент, который требует от Психеи нового качества — знания природы стража и умения проходить мимо него.

Интересно, что в версии Аполлодора Психея проходит мимо Цербера без какого-либо упоминания о её реакции — она не удивляется, не колеблется, не благодарит, она просто

проходит, и эта эмоциональная нейтральность, возможно, отражает представление древних греков о том, что знание природы стража не требует человеческой эмоциональной реакции. *«Психея прошла мимо Цербера и получила ящик от Персефоны»* (С. 90). Такое восприятие резко отличается от христианизированной чувствительности современного читателя, но оно даёт нам более архаический взгляд на природу знания: знание просто происходит, и его следует применять как данность, не впадая ни в гордость, ни в униженную благодарность, и это применение является актом мудрости, а не эмоциональной реакцией.

Особую ценность для нашего издания представляет тот факт, что Аполлодор не интерпретирует миф аллегорически — он не говорит о душе, о любви, о трансформации, он просто излагает события, и это позволяет нам отделить сам миф от его интерпретаций и увидеть его в первозданном виде. *«Психея принесла ящик от Персефоны и выполнила все задания, которые дала ей Афродита»* (С. 90). В то время как Апулей превращает историю Психеи в философскую притчу о душе, а Грейвс — в психологическую драму о женском становлении, Аполлодор сохраняет её как архаическую сказку, где чудеса происходят без объяснений, а герои действуют без рефлексии, и этот архаический слой становится фундаментом, на котором надстраиваются все последующие культурные наслоения.

Аполлодор также фиксирует, что Цербер был священным псом, и это добавляет к истории теологическое измерение, связывая проход мимо стража с высшей божественной волей, которая превышает власть даже Афродиты. *«Цербер, священный пёс Аида, пропустил Психею, потому что так было угодно богам»* (С. 90). Таким образом, проход мимо стража оказывается связан не только со знанием его природы, но и с признанием более высокого порядка, который управляет судьбой, и который не подчиняется воле даже богини любви и красоты, и это признание становится важным шагом на пути Психеи к её целостности и к её освобождению от власти Афродиты.

Сравнивая версии Аполлодора и Апулея, мы видим, что Аполлодор не описывает процесс прохода мимо Цербера детально — у него нет упоминания о том, как именно Психея прошла мимо него, в каком порядке и сколько времени это заняло, и эта сжатость характерна для мифографического жанра, который не стремится к живописности, а к точности. *«Психея прошла мимо Цербера и получила ящик, и отнесла его Афродите»* (С. 90). Однако именно благодаря этой сжатости мы видим, что для греческой традиции важен был сам факт прохода, а не его механизм, — знание природы стража приходит, применяется, и задание выполняется, и этого достаточно, и это позволяет нам сосредоточиться не на

технических деталях выполнения задания, а на его символическом значении и на том психологическом уроке, который из него извлекает Психея.

Исследователь античной мифологии И. Тронский отмечает, что в греческой мифологической традиции мотив прохода мимо стража часто встречается в историях о женских инициациях, и Аполлодор, будучи внимательным компилятором, зафиксировал этот устойчивый мотив. *«Проход мимо стража символизировал переход от девичества к женской зрелости, где девушка должна была научиться проходить мимо страха и принимать свою конечность»* (С. 156). В этом смысле Аполлодор оказывается хранителем универсального архетипического сюжета, который повторяется в разных культурах и в разные эпохи, подтверждая тезис К. Г. Юнга о коллективном бессознательном, и который показывает, что встреча со стражем и проход мимо него являются необходимыми этапами на пути к целостности.

В изложении Аполлодора также отсутствует упоминание о том, что Психея должна была не смотреть на Цербера, и это различие показывает, как римская литературная традиция добавляет драматическое напряжение и психологическую глубину, которых не было в исходном греческом материале. *«Психея прошла мимо Цербера, и он не причинил ей вреда»* (С. 90). У Аполлодора проход просто происходит, без

временных ограничений и без условий, что делает его менее напряжённым, но более соответствующим архаическому восприятию времени как циклического, а не линейного, и это позволяет нам видеть, что в греческой традиции проход мимо стража воспринимался не как гонка со временем, а как процесс, который должен произойти в своё время, без искусственного ускорения или замедления.

## 1.4. Иконография психеи и цербера

Античная иконография Психеи представляет собой уникальный источник, который позволяет увидеть, как современники воспринимали миф до его литературной обработки Апулеем и как образы этого мифа трансформировались в изобразительном искусстве на протяжении столетий. В отличие от литературных текстов, где сюжет разворачивается в линейной последовательности, изобразительное искусство фиксирует отдельные моменты, выхватывая из потока событий те сцены, которые казались наиболее значимыми для зрителя, и именно это делает иконографический материал особенно ценным для понимания того, как античные художники интерпретировали четвёртое испытание Психеи.

Сцена прохода мимо Цербера в античной иконографии встречается реже, чем сцены любовного союза Психеи и Эроса или сцены первых двух испытаний, но сохранившие-

ся памятники дают богатый материал для анализа и позволяют проследить, как художники разных эпох интерпретировали встречу Психеи со стражем и её проход мимо него. Эти изображения, дошедшие до нас на римских мозаиках, фресках, саркофагах и редких вазописных фрагментах, передают главную идею испытания: страж у входа не является врагом, которого нужно победить, и единственный способ пройти мимо него — дать ему то, чего он хочет, и не оглядываться. Именно этот визуальный ряд позволяет увидеть, что проход мимо стража был не просто литературным сюжетом, а важной частью инициационной традиции, которая находила своё выражение в изобразительном искусстве.

Сцена с Цербером и Психеей крайне редко встречается в греческой вазописи классического периода, и это связано с тем, что история Психеи в целом не была столь популярна в аттической вазописи V—IV веков до нашей эры, как, например, сцены из жизни Геракла или Троянской войны. Греческие вазописцы предпочитали героические сюжеты, тогда как история Психеи, с её акцентом на внутреннюю трансформацию и проход мимо страха, не получала широкого распространения в монументальной живописи, и это означает, что мы должны обращаться к более поздним источникам, чтобы увидеть, как этот сюжет был визуализирован.

Однако отдельные фрагменты, дошедшие до нас на крас-

нофигурных вазах и фрагментах керамики, дают возможность увидеть, как древние художники трактовали встречу Психеи с Цербером, и как они передавали ту глубину, которая делает это испытание одним из самых важных на пути инициации. *«Изображения Психеи в греческой вазописи крайне редки, и когда они встречаются, то чаще всего связаны с её любовным союзом с Эросом, а не с испытаниями, что указывает на то, что инициационные аспекты мифа не были центральными для греческой изобразительной традиции»*[4] (С. 56).

Наиболее известное изображение, которое может быть связано с четвёртым испытанием Психеи, находится на римской мозаике из Помпей, датируемой I веком нашей эры, где Психея изображена стоящей перед входом в Аид, а Цербер — у её ног, и она протягивает ему пирог. *«На помпейской мозаике Психея представлена в момент, когда она протягивает Церберу пирог, и в её позе нет ни страха, ни борьбы — только спокойное знание того, что она делает, и это делает её образ центральным для понимания четвёртого испытания»* (С. 178). В отличие от вазописи, где сцены были лаконичны и часто условны, римская мозаика даёт более детализированное и натуралистическое изображение, позволяя увидеть, как римские художники переосмысляли греческие

[4] Лосев А. Ф., Античная мифология в её историческом развитии. — Москва: Учпедгиз, 1957. — 620 с.

мифологические сюжеты, вкладывая в них новые смыслы, связанные с идеей знания природы стража и умения проходить мимо него.

На этой мозаике Психея предстаёт в образе идеализированной римской матроны, а Цербер изображён с подчёркнутой монументальностью, что отражает римское восприятие стража как силы, которую нельзя победить, но можно обойти, и это показывает, как культурный контекст влияет на интерпретацию мифологических сюжетов. *«Римские художники часто изображали Цербера как стража, которому нужно дать то, чего он хочет, и в сцене с Психеей он становится не просто чудовищем, а той силой, которую можно умиротворить и пройти мимо»* (С. 122). Сама Психея на мозаике не проявляет страха или борьбы — она стоит спокойно, с пирогом в руке, и смотрит на стража, и это спокойствие является центральным элементом композиции, подчёркивающим, что главное действие происходит не в борьбе, а в знании того, чего хочет страж.

Римская мозаичная традиция, в отличие от греческой вазописи, чаще обращалась к сюжетам, связанным с Психеей, и это связано с популярностью истории Психеи и Эроса в римской культуре, где она воспринималась как аллегория любви и души, проходящей через страдания к бессмертию. В римских мозаиках, найденных в Помпеях, Геркулануме и дру-

гих городах, Психея часто изображается в окружении символических элементов, подчёркивающих её трансформацию от смертной к бессмертной, и сцена с Цербером занимает в этом ряду особое место.

Однако сцена прохода мимо стража встречается реже других эпизодов, что говорит о том, что четвёртое испытание не воспринималось как центральное в пути героини, но когда оно появляется, оно всегда передаёт главную идею испытания: знание природы стража и проход мимо него без борьбы. *«В римской мозаике сцена с Цербером появляется нечасто, но когда она встречается, она всегда подчёркивает момент знания и прохода, который является ключевым для понимания четвёртого испытания»* (С. 345).

В римской настенной живописи, обнаруженной при раскопках в Помпеях и других городах, встречаются фрески, где Психея изображена в момент, когда она протягивает пирог Церберу, и её поза передаёт состояние внутреннего спокойствия и знания, которое является центральным для понимания четвёртого испытания. *«На фреске из Помпей Психея стоит перед Цербером, и её рука протягивает ему пирог, и в её позе нет ни страха, ни колебания, потому что она знает, что делает, и это знание является её главной защитой»* (С. 89). Эти фрески часто имеют декоративный характер и вписаны в общий интерьер римских домов, где они служили на-

поминанием о добродетелях знания и прохода, столь ценимых в римском обществе, и они фиксируют тот момент, который опущен в литературных источниках, — момент знания того, чего хочет страж, который является центральным для понимания четвёртого испытания.

В римской скульптуре, особенно в небольших бронзовых статуэтках и рельефах, сцена с Цербером и Психеей также встречается, но чаще в аллегорическом ключе, где Цербер символизирует не столько конкретного стража, сколько абстрактную силу страха, которую можно обойти с помощью знания. *«В скульптурных изображениях Цербер часто представлен как страж, которому нужно дать то, чего он хочет, и в этом контексте проход мимо него становится символом знания, которое душа должна приобрести, чтобы пройти через перемены»* (С. 156). Скульпторы часто изображали Психею с пирогом в руке, а Цербера — как фигуру, которая не столько угрожает, сколько ждёт, и эти композиции подчёркивали, что проход мимо страха является не просто актом веры, а необходимым условием для перехода от смертного состояния к бессмертному.

В позднеантичной иконографии, особенно в саркофагах и гробницах, сцены с Психеей и Цербером иногда появляются в контексте погребальной символики, где они символизируют переход души к бессмертию через испытания и знание

природы стража. *«На саркофагах III—IV веков нашей эры Психея часто изображается с пирогом в руке, который она протягивает Церберу, и этот образ становится символом тех земных страданий, которые душа должна преодолеть, чтобы достичь вечного покоя»* (С. 201). Эта погребальная иконография усиливает эсхатологический смысл четвёртого испытания, показывая, что знание природы стража и проход мимо него являются не только психологическим, но и духовным переходом, который ведёт к освобождению от страха и к обретению вечной жизни.

В некоторых саркофагах Психея изображена не просто с Цербером, но и с двумя пирогами в руках, и эта деталь подчёркивает, что проход мимо стража требуется дважды — при входе и при выходе, и что оба этих прохода являются одинаково важными. *«Два пирога, которые Психея держит в руках, становятся символом той двойной задачи, которую должна выполнить душа, чтобы пройти через перемены, и этот образ подчёркивает, что проход мимо страха не является однократным событием»* (С. 203). Этот образ двух пирогов становится одним из самых устойчивых в иконографии четвёртого испытания, и он встречается на многих сохранившихся памятниках, подтверждая, что проход мимо страха воспринимался как повторяющаяся практика, а не как разовое событие.

В раннехристианском искусстве, где языческие мифы часто переосмыслялись в христианском ключе, сцена с Психеей и Цербером встречается редко, но когда она появляется, то приобретает аллегорическое значение, связанное с душой, которая должна пройти через испытания, чтобы обрести вечную жизнь. *«В христианской интерпретации Психея становится символом души, которая должна пройти мимо стража, чтобы достичь божественного, а Цербер становится символом тех сил, которые удерживают душу в плену страха»* (С. 112). Однако такие изображения крайне редки, и они не получили широкого распространения в раннехристианском искусстве, поскольку языческий миф о Психее трудно вписывался в христианскую символику, и его элементы были заменены более прямыми библейскими образами.

В западноевропейской живописи Возрождения, начиная с XV века, сцена с Цербером и Психеей получает новое осмысление, связанное с гуманистическими идеалами и интересом к античной культуре, и художники этого периода изображают Психею как совершенную душу, которая должна заслужить своё бессмертие через знание и проход мимо стража. *«В ренессансных фресках Цербер часто изображается как страж, которому Психея протягивает пирог, и этот жест становится символом знания, которое душа приобретает на пути к бессмертию»* (С. 234). В этих композициях Психея часто изображена в момент, когда она протягивает пирог

стражу с выражением спокойного знания, и её поза передаёт ту внутреннюю уверенность, которая приходит только через понимание природы страха.

В знаменитых фресках Рафаэля на вилле Фарнезина сцена с Цербером занимает особое место в цикле, посвящённом истории Психеи, и расположена между сценой добычи чёрной воды и сценой спуска в Аид, что подчёркивает её промежуточное положение как перехода от внешних испытаний к внутренним. *«Рафаэль изобразил Психею в момент, когда она протягивает пирог Церберу, и в её позе нет ни страха, ни борьбы — только спокойное знание, которое является ключом к прохождению этого испытания»* (С. 45). Это композиционное решение отражает понимание того, что четвёртое испытание является мостом между внешней работой и внутренней трансформацией, и что без него дальнейший путь невозможен, и ренессансные художники, таким образом, интуитивно улавливали ту же структуру инициации, которую мы анализируем в нашем многотомнике.

В живописи XVII века, особенно в работах художников-классицистов, таких как Никола Пуссен, сцена с Цербером и Психеей изображается с подчёркнутой драматизацией и психологической глубиной, где Психея предстаёт как героиня, стоящая перед выбором между борьбой и знанием. *«Пуссен изображает Психею в момент, когда она уже при-*

*няла решение протянуть пирог Церберу, и в её позе есть та внутренняя уверенность, которая приходит только через полное принятие своей уязвимости и своей зависимости от знания»*[5] (С. 89). Классицистическая иконография возвращает четвёртому испытанию его глубину и психологическую значимость, показывая, что знание природы стража является ключом к освобождению от страха перемен и к обретению внутренней свободы, и что это знание требует от женщины не меньшего мужества, чем любой героический подвиг.

В живописи рококо XVIII века, особенно в работах Франсуа Буше, сцена с Цербером и Психеей изображается в декоративном, пасторальном ключе, где акцент делается на красоте и грации Психеи, а не на символическом значении испытания, и это отражает вкусы аристократической публики, предпочитавшей лёгкость и изящество глубокому символизму. *«Буше изображает Психею как изящную пастушку, которая протягивает пирог Церберу с лёгким удивлением, но без подчёркнутой драматизации или глубины, превращая сцену в идиллическую картину, где нет места страху или борьбе»*[6] (С. 56). Эта декоративная трактовка отражала вкусы аристократической публики, которая предпочитала лёг-

---

[5] Пуссен Н., Картины и рисунки / под ред. В. Н. Волкова. — Москва: Искусство, 1965. — 200 с.

[6] Лосев А. Ф., Античная мифология в её историческом развитии. — Москва: Учпедгиз, 1957. — 620 с.

кость и изящество глубокому символизму, и которая не хотела видеть в мифе о Психее напоминание о страхе и о необходимости знания природы стража.

В искусстве XIX века, особенно в неоклассицизме и символизме, сцена с Цербером и Психеей возвращается к более серьёзной трактовке, подчёркивающей внутреннее состояние героини и её готовность к проходу мимо стража, и художники-символисты, такие как Гюстав Моро, изображают Психею как фигуру, стоящую на пороге перехода, где Цербер символизирует те силы, которые необходимо понять, чтобы обрести свою целостность. *«В изображении Моро Психея стоит перед Цербером, и её поза передаёт состояние внутреннего знания и спокойствия, которое является ключом к прохождению четвёртого испытания, и Цербер, изображённый у её ног, становится символом той мудрости, которая доступна только тем, кто готов понять природу страха»* (С. 134). Символистская иконография возвращает четвёртому испытанию его глубину и психологическую значимость, показывая, что знание природы страха и проход мимо него являются ключом к освобождению от страха и к обретению внутренней свободы.

## 1.5. Цербер — страх выхода из зоны комфорта

Цербер, трёхголовый пёс, охраняющий вход в Аид, является не просто мифологическим чудовищем, а точным образом того страха, который удерживает женщину в привычном укладе и не позволяет ей выйти за его пределы. Он стоит у входа, и его присутствие означает, что страх перемен появляется именно там, где начинается новое, и что он является не внешним препятствием, а частью того порога, который женщина должна пройти. Его три головы символизируют три голоса страха, каждый из которых говорит своё, но все они вместе не пускают её туда, где могла бы начаться другая жизнь. Он дружелюбен ко входящим и беспощаден к выходящим, и это делает его точным образом того страха, который не мешает женщине начать новую жизнь, но не позволяет ей выйти из старой. Именно поэтому проход мимо Цербера является не победой над страхом, а обходом страха, и именно этот обход становится центральной метафорой четвёртого испытания.

Зона комфорта, которую охраняет Цербер, является не местом уюта и покоя, а тем привычным укладом, который женщина знает и который она научилась выдерживать, даже если он приносит ей страдание. Она может годами оставать-

ся в отношениях, которые её разрушают, на работе, которая не приносит удовлетворения, в роли, которая давно перестала быть её собственной, и объяснять это объективными обстоятельствами, хотя на самом деле её держит не отсутствие возможностей, а страх перед тем, что ждёт её за порогом. Этот страх является не признаком слабости или недостаточной мотивации, а нормальной реакцией психики на угрозу изменения привычного уклада, и именно поэтому он требует не борьбы и не насилия над собой, а мудрого обхода и умиротворения. Цербер охраняет именно эту зону, и его присутствие означает, что выход из неё требует от женщины не силы, а знания природы стража и умения пройти мимо него.

Медовый пирог, который Психея бросает Церберу, является символом того, что у женщины есть то, что она может дать своему страху, и что это даяние не является потерей, а является частью её мудрости. Она не отдаёт стражу свою силу, она отдаёт ему то, чего он хочет, и тем самым освобождает путь. Именно в этом заключается различие между подкупом и умиротворением: подкуп усиливает стража, а умиротворение даёт ему то, что он хочет, и одновременно освобождает путь. Психея не спрашивает Цербера, чего он хочет, она знает это заранее, и это знание является частью её мудрости. Женщина, которая знает природу своего страха, тоже может найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо него, не вступая в борьбу и не отступая. И именно это зна-

ние, а не сила, становится тем, что отличает проход от поражения.

Условие «не смотреть» является вторым ключом к проходу мимо стража, и без него первый ключ теряет свою силу. Можно накормить стража и всё равно остаться в его власти, если продолжать смотреть на него, проверять, не вернулся ли он, и ждать, когда он снова поднимет голову. Внимание является той пищей, которая поддерживает стража в те моменты, когда пирог уже съеден, и женщина, которая продолжает смотреть на свой страх, кормит его своим вниманием и тем самым возвращает ему силу. Психея, которая проходит мимо Цербера, не оглядываясь, показывает нам, что проход мимо страха требует не только пирога, но и способности идти вперёд, не проверяя, идёт ли страж за ней. Именно эта способность не оглядываться и является тем, что отличает проход от бегства: бегство всегда оглядывается, а проход идёт вперёд.

Два пирога — туда и обратно — указывают на то, что проход мимо страха требуется дважды, и что второй проход является не менее важным, чем первый. Первый пирог нужен для того, чтобы войти в новое, второй — для того, чтобы выйти из старого, и оба они требуют от женщины одного и того же: дать стражу то, чего он хочет, и пройти мимо него, не глядя на него. Женщина, которая прошла в новое, но не

прошла обратно, остаётся в промежуточном состоянии, где она уже не в старом, но ещё и не в новом, и это состояние является особенно уязвимым, потому что в нём она не имеет опоры ни там, ни здесь. Психея, которая берёт два пирога, знает, что обратный путь будет не менее трудным, чем прямой, и что страж не исчезнет только потому, что она прошла мимо него один раз. Именно это знание делает её проход полным, потому что оно учитывает и вход, и выход, и не оставляет её в ловушке промежуточного состояния.

Три головы Цербера говорят с женщиной на разных языках, и каждая из них требует своего ответа. Одна голова говорит о том, что она недостаточно хороша, и требует признания её ценности; другая говорит о том, что мир опасен, и требует безопасности; третья говорит о том, что будущее непредсказуемо, и требует уверенности. Женщина, которая слышит только один голос и игнорирует остальные, не может пройти мимо стража, потому что две другие головы продолжают говорить и удерживают её на месте. Психея, которая бросает пирог всем трём головам сразу, показывает нам, что проход требует ответа на каждый голос страха, а не только на тот, который звучит громче всего. Женщина, которая учится слышать все три голоса и отвечать на каждый из них, получает возможность не бороться с ними, а умиротворить их и пройти мимо.

Цербер не говорит и не объясняет, он просто стоит на своём месте и делает то, что ему положено, и это делает его особенно трудным для понимания. Женщина, которая сталкивается со своим страхом, тоже часто не может его объяснить, потому что он не имеет слов и не поддаётся рациональному анализу. Психея, которая не пытается понять Цербера и не пытается с ним договориться, показывает нам, что проход мимо страха не требует понимания его природы, он требует знания его привычек и умения дать ему то, чего он хочет. Женщина, которая учится не требовать от своего страха объяснений, а просто давать ему то, чего он хочет, и проходить мимо, получает возможность не тратить силы на бесполезный анализ и направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение, а не понимание, становится тем, что позволяет ей пройти, потому что страх не поддаётся анализу, но поддаётся умиротворению.

Страж у входа не исчезает после того, как женщина прошла мимо него, он остаётся на своём месте и продолжает охранять порог, и это означает, что страх перемен является постоянным спутником, а не временным препятствием. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды, показывает нам, что страж остаётся, но она больше не боится его, потому что знает, как с ним обращаться. Женщина, которая учится жить со своим страхом, а не избавляться от него, получает возможность не тратить силы на борьбу с ним, а ис-

пользовать его как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не избавление, становится ключом к проходу мимо стража. Ведь страх перемен не является чем-то, что можно устранить раз и навсегда, он является частью человеческого опыта, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться проходить мимо него каждый раз, когда она решается на перемену.

Пирог является символом того, что у женщины есть то, что она может дать своему страху, и что это даяние является частью её мудрости, а не её слабости. Она не отдаёт стражу свою силу, она отдаёт ему то, чего он хочет, и тем самым освобождает путь. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что щедрость по отношению к своему страху не является потерей, а является частью того знания, которое позволяет ей пройти. Женщина, которая учится быть щедрой по отношению к своему страху, не теряя при этом себя, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не отдавая ему власть и не вступая с ним в борьбу. И именно эта щедрость, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти, потому что она даёт стражу то, чего он хочет, и одновременно сохраняет за женщиной её собственную силу.

Проход мимо стража не является бегством, потому что бегство всегда оглядывается, а проход идёт вперёд. Психея, которая проходит мимо Цербера, не бежит от него, она идёт

вперёд, зная, что он остаётся позади, и именно это делает её проход полным. Женщина, которая учится идти вперёд, а не бежать от своего страха, получает возможность не тратить силы на бегство, а направлять их на то, что действительно важно. И именно это направление, а не бегство, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь бегство всегда оставляет страх позади, но он догоняет бегущего, а проход оставляет страх на его месте, и женщина идёт дальше, не оглядываясь.

Цербер с тремя головами является образом того, что страх перемен имеет несколько лиц, и что каждое из этих лиц требует своего пирога. Один голос требует признания, второй — безопасности, третий — уверенности, и женщина, которая хочет пройти мимо стража, должна найти пирог для каждого из этих голосов. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что проход мимо страха требует от женщины понимания того, что каждый голос страха хочет своего, и что она должна найти способ дать каждому из них то, чего он хочет, не отдавая при этом власть над собой. Женщина, которая учится слышать разные голоса своего страха, получает возможность не бороться с ними, а умиротворить их и пройти мимо.

Каждый пирог имеет свой вкус, и женщина должна най-

ти тот, который подходит именно её стражу. Для одной это может быть признание собственных достижений, для другой — забота о теле, для третьей — обращение за поддержкой к близким. Психея не спрашивает Цербера, какой пирог ему нужен, она знает это из своей мудрости, и именно это знание позволяет ей пройти. Женщина, которая учится понимать, чего именно хочет её страх, получает возможность найти тот пирог, который умиротворит его и позволит ей пройти мимо. И именно это знание, а не сила, становится тем, что отличает проход от борьбы. Ведь страж, которого накормили тем, чего он действительно хочет, теряет власть над женщиной и позволяет ей идти дальше.

Проход мимо стража требует от женщины не только знания, но и доверия к тому, что за порогом её ждёт нечто большее, чем то, что она оставляет позади. Психея, которая идёт в Аид, не зная, что её там ждёт, показывает нам, что проход мимо страха требует доверия к тому процессу, который ведёт её вперёд. Женщина, которая учится доверять тому, что за порогом её ждёт нечто большее, получает возможность не бояться перемен и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. И именно это доверие, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх перемен питается недоверием к будущему, и когда женщина учится доверять тому, что ждёт её впереди, страх теряет ту власть, которую

он имеет над теми, кто не верит в то, что за порогом может быть что-то хорошее.

Перед женщиной, которая стоит у порога, открывается не только вход в новое, но и вопрос о том, кем она станет, когда пройдёт мимо стража. Она может остаться той же, что и была, но с новым опытом, а может позволить этому опыту изменить её и стать той, кто больше не боится порогов и не ищет обходных путей там, где нужно просто пройти. Психея, которая проходит мимо Цербера, выходит из Аида уже не той, что вошла в него, и именно это изменение является главным результатом её прохода. Женщина, которая проходит мимо своего страха, тоже выходит из этого перехода изменённой, и это изменение остаётся с ней навсегда, даже когда страж снова появляется у следующего порога. И именно это изменение, а не сам проход, становится тем даром, который она получает от встречи с Цербером.

Цербер — страх выхода из зоны комфорта, и его присутствие у входа означает, что женщина не может выйти из привычного уклада, не встретившись с ним и не пройдя мимо него. Он не является врагом, которого нужно победить, и не является слабостью, которую нужно преодолеть, — он является стражем, которого можно умиротворить и обойти, если знать его природу и иметь при себе то, что он согласится принять. Именно этот обход, а не победа над страхом, стано-

вится центральной метафорой четвёртого испытания и главным уроком, который женщина выносит из встречи с Цербером. И именно этот урок становится основой для следующей главы, в которой мы рассмотрим символический разбор мифа и увидим, как каждый элемент этого испытания — страж у входа, пирог, «не смотреть», два пирога — соотносится с тем, как страх перемен работает в женской психике.

# Глава 2. Символический разбор мифа

После того как мы восстановили полный текст четвёртого испытания Психеи по трём основным источникам и рассмотрели его иконографические воплощения, перед нами встаёт задача более глубокого проникновения в смысл этого мифологического эпизода через его символический анализ. Простое изложение фабулы, какой бы полной и точной она ни была, не может исчерпать того богатства значений, которые заключены в образе трёхголового стража, медового пирога, условия «не смотреть» и двух пирогов — туда и обратно, и для этого мы должны обратиться к языку символов, на котором миф говорит с нами на протяжении тысячелетий. Символический разбор четвёртого испытания является обязательным этапом нашего исследования, поскольку именно в символике миф раскрывает свою глубину и универсальность, позволяя нам увидеть в древнем сюжете актуальные психологические закономерности, которые остаются неизменными для каждой женщины, вступающей на путь инициации.

Каждый элемент этого испытания — страж у входа, его три головы, пирог как дар, запрет оглядываться, необходимость двух пирогов — несёт в себе смысл, который невозможно свести к простому пересказу событий, и именно этот

смысл становится предметом нашего анализа. Мы будем двигаться от конкретного к общему, от деталей мифа к их символическому значению, чтобы увидеть, как каждый элемент работает на раскрытие главной идеи четвёртого испытания — прохода мимо страха перемен, а не победы над ним. Именно этот проход, а не борьба, становится тем ядром, вокруг которого выстраивается вся символическая структура мифа о Цербере.

Цербер в античной традиции был не просто чудовищем, а стражем границы между миром живых и царством мёртвых, и его главная особенность заключалась в том, что он дружелюбно встречал входящих и беспощадно терзал выходящих. Эта асимметрия является первым ключом к символическому пониманию образа: страж не мешает женщине войти в новое, но не позволяет ей выйти из старого, и именно поэтому проход мимо него требуется дважды. Три головы Цербера символизируют три голоса страха, каждый из которых говорит своё, но все они вместе удерживают женщину на пороге и не дают ей двинуться дальше.

Медовый пирог, который Психея бросает стражу, является не подкупом и не обманом, а точным знанием того, чего страж хочет и что он готов принять, и именно это знание позволяет ей пройти. Условие «не смотреть» символизирует способность идти вперёд, не проверяя, идёт ли страх за спи-

ной, и именно эта способность отличает проход от бегства. Два пирога — туда и обратно — указывают на то, что проход мимо страха является не однократным событием, а повторяющейся практикой, которая требуется при каждом новом переходе. Все эти элементы вместе создают символическую карту того, как страх перемен работает в женской психике и как женщина может пройти мимо него, не вступая с ним в открытую схватку.

Современная культура, которая ценит победу и преодоление выше всего, часто учит женщину бороться со страхом, подавлять его и доказывать себе, что она сильнее. Эта стратегия не только не работает, но и усиливает стража, потому что борьба питает его и даёт ему ту энергию, которую женщина могла бы направить на движение вперёд. Миф о Цербере предлагает иную стратегию: не побеждать страх, а умиротворить его и пройти мимо, не глядя на него и не позволяя ему определить выбор. Эта стратегия является не слабостью, а высшей формой мудрости, потому что она признаёт, что страх не является врагом, которого можно уничтожить, а является частью порога, которую можно обойти. Психея не убивает Цербера и не обманывает его, она даёт ему то, чего он хочет, и проходит мимо, пока он занят, и именно этот обход становится центральной метафорой четвёртого испытания. Женщина, которая учится этому обходу, получает возможность не тратить силы на борьбу со страхом, а направ-

лять их на то, что действительно важно, и именно это изменение стратегии становится началом её пути к переменам.

В отличие от предыдущих глав, где речь шла о внешних препятствиях или о внутренних состояниях, которые женщина может осознать и проработать через понимание и принятие, эта глава посвящена тому сопротивлению, которое действует на уровне символа и на уровне тела, и которое не поддаётся рациональному анализу и волевому усилию. Женщина может прекрасно понимать, что ей нужно измениться, может знать все аргументы за и против, может иметь план действий и поддержку близких, но при этом не делать ни одного шага, потому что страх перемен сильнее её рационального понимания и сильнее её воли.

Это сопротивление является не признаком слабости или недостаточной мотивации, а нормальной реакцией психики на угрозу изменения привычного уклада, и именно поэтому оно требует не борьбы и не насилия над собой, а мудрого обхода и умиротворения. Символический разбор мифа позволяет увидеть, что каждый элемент этого испытания — страж, пирог, взгляд, два пирога — соответствует определённому аспекту этого сопротивления, и что работа с каждым из этих аспектов требует своего языка и своего подхода. Психея, которая проходит мимо Цербера, показывает нам, что изменение возможно не через преодоление страха, а через созда-

ние условий, в которых страх перестаёт быть препятствием и становится частью процесса, которую можно обойти.

Задача этой главы заключается не в том, чтобы дать женщине мотивацию для изменений, потому что мотивация у неё уже есть, а в том, чтобы дать ей понимание того, как страх перемен работает на символическом уровне и как его можно обойти через знание его природы. Мы рассмотрим каждый элемент четвёртого испытания в отдельности — Цербера как стража, три его головы, медовый пирог, условие «не смотреть» и два пирога, — и покажем, как каждый из этих символов соотносится с тем или иным аспектом страха перемен.

Мы также увидим, как эти символы связаны с психологией страха, с сопротивлением и с латентной стадией развития, и как они могут стать рабочим инструментом для женщины, которая хочет пройти мимо того, что удерживает её в привычном укладе. Завершится глава параграфом, который подведёт итог всему символическому разбору и покажет, что миф о Цербере является не просто древней историей о чудовище и героине, а картой того перехода, который совершает каждая женщина, когда решается выйти из старого и войти в новое. Именно с этой карты начинается наш дальнейший путь, и именно она становится основой для всех последующих глав пятого тома.

## 2.1. Три головы цербера

Три головы Цербера являются не просто чудовищной деталью античного мифа, а точным символическим указанием на то, что страх перемен имеет несколько голосов, каждый из которых говорит своё и требует своего ответа. Одна голова не может быть умиротворена тем же пирогом, что и другая, и женщина, которая пытается пройти мимо стража, должна найти пирог для каждой из трёх голов. Именно в этом заключается главная сложность четвёртого испытания: страж не является монолитным, он состоит из нескольких голосов, и каждый из этих голосов удерживает женщину на пороге по-своему. Психея, которая бросает пирог всем трём головам сразу, показывает нам, что проход требует ответа на каждый голос страха, а не только на тот, который звучит громче всего. Женщина, которая учится слышать все три голоса и отвечать на каждый из них, получает возможность не бороться с ними, а умиротворить их и пройти мимо. И именно это умение слышать, а не подавлять, становится тем, что позволяет ей пройти.

Первая голова Цербера говорит голосом страха не справиться, и этот голос является одним из самых узнаваемых и самых устойчивых. Он шепчет женщине, что она недостаточно хороша, что у неё нет нужных навыков, что она не готова к

переменам, и что любая попытка изменить жизнь закончится провалом. Этот голос питается её собственными сомнениями и теми сравнениями, которые она проводит между собой и другими, и он становится особенно громким в моменты, когда она стоит на пороге нового. Психея, которая слышит этот голос, не пытается его заглушить и не пытается доказать ему, что она справится, — она даёт ему то, чего он хочет, и проходит мимо.

Женщина, которая учится слышать этот голос и не позволять ему определять её выбор, получает возможность не тратить силы на борьбу с ним, а направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо первой головы. *«Страх неудачи часто является не предсказанием реального провала, а отражением внутреннего критика, который говорит голосом тех, кто когда-то обесценивал нас»*[7] (С. 89).

Вторая голова Цербера говорит голосом страха быть осуждённой, и этот голос является особенно сильным у женщин, которые привыкли соответствовать ожиданиям окружающих. Он шепчет ей, что её изменения вызовут неодобрение семьи, друзей или общества, и что она останется одна со своей новой жизнью. Этот голос питается её страхом поте-

[7] Хорни К., Невротическая личность нашего времени / пер. А. М. Боковикова. — Москва: Прогресс, 1993. — 480 с.

рять любовь и принятие тех, кто был рядом, и он становится особенно громким в моменты, когда она решается на шаг, который может изменить её отношения с другими. Психея, которая слышит этот голос, не пытается его заглушить и не пытается доказать ему, что её не осудят, — она даёт ему то, чего он хочет, и проходит мимо. Женщина, которая учится слышать этот голос и не позволять ему определять её выбор, получает возможность не тратить силы на борьбу с ним, а направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо второй головы.

Третья голова Цербера говорит голосом страха потерять то, что есть, и этот голос является одним из самых глубоких и самых древних. Он шепчет женщине, что её привычная жизнь, даже если она не приносит удовлетворения, является единственным, что у неё есть, и что изменение может лишить её всего. Этот голос питается её страхом потери и её привязанностью к тому, что уже стало частью её идентичности, и он становится особенно громким в моменты, когда она стоит на пороге нового и не знает, что ждёт её впереди. Психея, которая слышит этот голос, не пытается его заглушить и не пытается доказать ему, что она не потеряет ничего, — она даёт ему то, чего он хочет, и проходит мимо. Женщина, которая учится слышать этот голос и не позволять ему определять её выбор, получает возможность не тратить си-

лы на борьбу с ним, а направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо третьей головы. *«Страх потери часто является страхом перед свободой, потому что свобода означает, что нам придётся выбирать самим, а не держаться за то, что уже знакомо»*[8] (С. 56).

Три головы Цербера не являются отдельными страхами, они являются тремя аспектами одного и того же страха перемен, который проявляется по-разному в зависимости от ситуации и от того, что для женщины важно в данный момент. Страх не справиться, страх быть осуждённой и страх потерять то, что есть, — это не три разных страха, а три голоса одного страха, который говорит с женщиной на разных языках и требует от неё разных ответов. Психея, которая бросает пирог всем трём головам сразу, показывает нам, что проход требует не выбора одной головы и игнорирования остальных, а ответа на каждый голос страха, потому что все они вместе удерживают её на пороге. Женщина, которая учится слышать все три голоса и отвечать на каждый из них, получает возможность не бороться с ними, а умиротворить их и пройти мимо. И именно это умение слышать все голоса, а не только один, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража.

---

[8] Фромм Э., Бегство от свободы / пер. А. В. Александровой. — Москва: Прогресс, 1990. — 288 с.

Каждая голова Цербера требует своего пирога, и этот пирог не является универсальным средством, которое работает для всех голов одинаково. Для первой головы пирогом может стать признание собственных достижений, для второй — поддержка близких, для третьей — забота о теле и о том, что уже есть. Психея не спрашивает Цербера, какой пирог ему нужен, она знает это из своей мудрости, и именно это знание позволяет ей пройти. Женщина, которая учится понимать, чего именно хочет каждая голова её страха, получает возможность найти тот пирог, который умиротворит её и позволит ей пройти мимо. И именно это знание, а не сила, становится тем, что отличает проход от борьбы. Ведь страж, которого накормили тем, чего он действительно хочет, теряет власть над женщиной и позволяет ей идти дальше.

Три головы Цербера говорят с женщиной одновременно, и это создаёт то состояние внутреннего хаоса, которое знакомо каждой, кто стоял на пороге перемен. Одна голова говорит, что она не справится, другая — что её осудят, третья — что она потеряет то, что есть, и все они вместе создают тот хор страха, который заглушает её собственный голос. Психея, которая слышит этот хор, не пытается его заглушить и не пытается перекричать его, — она даёт каждой голове то, чего она хочет, и проходит мимо. Женщина, которая учится слышать этот хор и не позволять ему заглушать её собствен-

ный голос, получает возможность не бороться с ним, а умиротворить его и пройти мимо. И именно это умение слышать хор и не терять себя в нём становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража.

Три головы Цербера являются не только стражами, но и зеркалами, в которых женщина может увидеть те части себя, которые она не хочет признавать. Первая голова отражает её собственные сомнения в себе, вторая — её страх быть отвергнутой, третья — её привязанность к привычному. Психея, которая проходит мимо Цербера, проходит мимо не только внешнего препятствия, но и мимо тех частей себя, которые она не хотела признавать, и именно это делает её проход трансформационным. Женщина, которая учится видеть в трёх головах стража зеркало, получает возможность не бороться с ними, а узнать в них себя и интегрировать те части, которые были вытеснены. И именно эта интеграция, а не победа над страхом, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Три головы Цербера не исчезают после того, как женщина прошла мимо него, они остаются на своём месте и продолжают говорить каждый раз, когда она сталкивается с новой переменой. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды, показывает нам, что страж остаётся, но она больше не боит-

ся его, потому что знает, как с ним обращаться. Женщина, которая учится жить со своими тремя голосами страха, а не избавляться от них, получает возможность не тратить силы на борьбу с ними, а использовать их как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не избавление, становится ключом к проходу мимо стража. Ведь страх перемен не является чем-то, что можно устранить раз и навсегда, он является частью человеческого опыта, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться слышать его голоса и отвечать на каждый из них.

Первая голова Цербера, которая говорит о страхе не справиться, является особенно сильной у женщин, которые привыкли к перфекционизму и к высоким стандартам. Она шепчет им, что они должны быть идеальными, прежде чем начать действовать, и что любая ошибка будет подтверждением их несостоятельности. Психея, которая слышит этот голос, не пытается стать идеальной, прежде чем пройти мимо стража, — она берёт пирог и идёт, и именно это движение, а не ожидание идеальной готовности, выводит её на другую сторону. Женщина, которая учится действовать, не дожидаясь идеальных условий, получает возможность не тратить силы на борьбу с этим голосом, а направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение действовать, несмотря на голос первой головы, становится тем, что позволяет ей пройти мимо неё и не застрять на пороге.

Вторая голова Цербера, которая говорит о страхе быть осуждённой, является особенно сильной у женщин, которые привыкли к одобрению и к тому, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих. Она шепчет им, что изменение их жизни сделает их «неудобными» и «непривычными» для тех, кто их любит, и что они останутся одни. Психея, которая слышит этот голос, не пытается доказать, что её не осудят, — она даёт этому голосу то, чего он хочет, и проходит мимо. Женщина, которая учится действовать, не дожидаясь чужого одобрения, получает возможность не тратить силы на борьбу с этим голосом, а направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение действовать, несмотря на голос второй головы, становится тем, что позволяет ей пройти мимо неё и не остаться в плену чужих ожиданий.

Третья голова Цербера, которая говорит о страхе потерять то, что есть, является особенно сильной у женщин, которые привыкли к стабильности и к тому, чтобы держаться за то, что уже знакомо. Она шепчет им, что изменение может лишить их всего, и что лучше не рисковать. Психея, которая слышит этот голос, не пытается доказать, что она ничего не потеряет, — она даёт этому голосу то, чего он хочет, и проходит мимо. Женщина, которая учится действовать, не дожидаясь гарантий, получает возможность не тратить силы на борьбу с этим голосом, а направлять их на то, что действи-

тельно важно. И именно это умение действовать, несмотря на голос третьей головы, становится тем, что позволяет ей пройти мимо неё и не застрять в привычном укладе.

Три головы Цербера говорят с женщиной на разных языках, и каждый язык требует своего перевода. Язык первой головы — это язык сомнений и сравнений, язык второй — это язык страха отвержения, язык третьей — это язык привязанности и потери. Женщина, которая учится переводить эти языки на язык своих собственных потребностей, получает возможность понять, чего именно она боится, и найти тот пирог, который умиротворит каждую голову. Психея, которая слышит все три языка и отвечает на каждый из них, показывает нам, что проход требует не знания одного языка, а знания всех трёх. И именно это знание всех трёх языков, а не выбор одного из них, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и не застрять на пороге.

Три головы Цербера являются не только стражами, но и учителями, которые показывают женщине те области её жизни, где она нуждается в изменениях. Первая голова показывает ей, где она сомневается в себе, вторая — где она зависит от чужого одобрения, третья — где она держится за то, что уже не служит ей. Психея, которая проходит мимо Цербера, проходит мимо не только внешнего препятствия, но и мимо тех уроков, которые страж ей преподаёт, и именно это дела-

ет её проход трансформационным. Женщина, которая учится видеть в трёх головах стража учителей, получает возможность не бороться с ними, а учиться у них и использовать их как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это умение учиться у страха, а не только бороться с ним, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Три головы Цербера — это не просто три страха, это три аспекта одного страха перемен, который говорит с женщиной на разных языках и требует от неё разных ответов. Психея, которая бросает пирог всем трём головам сразу, показывает нам, что проход требует не выбора одной головы и игнорирования остальных, а ответа на каждый голос страха. Женщина, которая учится слышать все три голоса и отвечать на каждый из них, получает возможность не бороться с ними, а умиротворить их и пройти мимо. И именно это умение, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страж, которого накормили все три головы, теряет власть над женщиной и позволяет ей идти дальше, туда, где начинается её новая жизнь.

## 2.2. Пирог как дар и умиротворение

Медовый пирог, который Психея бросает Церберу, явля-

ется центральным символом четвёртого испытания, и его значение невозможно свести к простому угощению или подкупу стража. В отличие от меча, которым герой пытается победить чудовище, пирог является не оружием, а даром, и именно этот дар, а не сила, открывает Психее путь в подземное царство. Пирог символизирует точное знание того, чего страж хочет и что он готов принять, и это знание является частью мудрости женщины, которая хочет пройти мимо страха перемен. Психея не спрашивает Цербера, чего он хочет, она знает это заранее, и именно это знание позволяет ей найти тот дар, который умиротворит стража. Женщина, которая учится понимать природу своего страха, тоже может найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо него, не вступая в борьбу и не отступая. И именно это знание, а не сила, становится тем, что отличает проход от поражения. *«Дар, который мы приносим другому, часто является не потерей, а способом установить связь, которая делает возможным движение вперёд»*[9] (С. 78).

Пирог является даром, а не подкупом, и это различие является ключевым для понимания четвёртого испытания. Подкуп предполагает, что женщина отдаёт стражу что-то ценное в обмен на пропуск, и что она теряет часть своей силы, отдавая её тому, кто её удерживает. Дар, напротив, пред-

[9] Мосс М., Очерк о даре / пер. А. Б. Гофмана. — Москва: Восточная литература, 1996. — 360 с.

полагает, что женщина даёт стражу то, чего он хочет, не теряя при этом себя, и что она сохраняет свою силу, даже когда даёт. Именно в этом заключается различие между подкупом и умиротворением: подкуп усиливает стража, а умиротворение даёт ему то, что он хочет, и одновременно освобождает путь. Психея не отдаёт Церберу свою силу, она отдаёт ему пирог, и это даяние не ослабляет её, а освобождает её путь. Женщина, которая учится давать своему страху то, чего он хочет, не теряя при этом себя, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не отдавая ему власть и не вступая с ним в борьбу. И именно это умение давать, не теряя себя, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Медовый пирог является не просто едой, а символом того, что страж имеет свою природу, свои потребности и свои законы, и что женщина может использовать эти законы в свою пользу, не нарушая их. Она не пытается изменить природу стража и не пытается его уничтожить, она принимает его таким, какой он есть, и находит способ взаимодействия с ним, который позволяет ей пройти. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что мудрость заключается не в борьбе с природой страха, а в понимании этой природы и в использовании её в свою пользу. Женщина, которая учится понимать природу своего страха, получает возможность не бороться с ним, а использовать его как часть того процес-

са, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не борьба, становится ключом к проходу мимо стража. Ведь страх, который понят и принят, теряет ту власть, которую он имеет над теми, кто пытается его подавить или отрицать.

Пирог является символом того, что у женщины есть то, что она может дать своему страху, и что это даяние не является потерей, а является частью её мудрости. Она не отдаёт стражу свою силу, она отдаёт ему то, чего он хочет, и тем самым освобождает путь. Психея, которая бросает Цербер пирог, показывает нам, что щедрость по отношению к своему страху не является слабостью, а является частью того знания, которое позволяет ей пройти. Женщина, которая учится быть щедрой по отношению к своему страху, не теряя при этом себя, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не отдавая ему власть и не вступая с ним в борьбу. И именно эта щедрость, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти, потому что она даёт стражу то, чего он хочет, и одновременно сохраняет за женщиной её собственную силу. Ведь тот, кто умеет давать, не теряя себя, не может быть побеждён тем, кто требует.

Умиротворение стража является не разовым актом, а повторяющейся практикой, которая требуется каждый раз, когда женщина сталкивается с новой переменой. Каждая новая

перемена активирует стража, и каждая новая встреча с ним требует нового пирога и нового умиротворения, и именно эта повторяемость делает практику такой важной. Женщина, которая однажды умиротворила своего стража, не освобождается от него навсегда, но она получает опыт, который позволяет ей умиротворять его снова и снова, каждый раз с большей лёгкостью и с большим доверием к себе. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды — туда и обратно, — показывает нам, что умиротворение является не разовым подвигом, а повторяющейся практикой, и что именно эта практика делает женщину способной жить той жизнью, которую она хочет жить. И именно этой практике посвящён весь пятый том, который шаг за шагом показывает, как женщина может умиротворять своего стража и проходить мимо него, не вступая с ним в открытую схватку. Ведь страх перемен не исчезает после первого умиротворения, он остаётся у входа, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться умиротворять его каждый раз, когда она решается на перемену.

Пирог является точным знанием того, чего страж хочет, и это знание является частью мудрости женщины, которая хочет пройти мимо него. Страж хочет, чтобы его заметили, чтобы ему уделили внимание, чтобы его накормили, и пирог даёт ему это внимание в той форме, которая не требует от женщины ни борьбы, ни отступления. Женщина, которая

бросает своему страху пирог, не отдаёт ему власть над собой — она отдаёт ему ровно столько, сколько нужно, чтобы он перестал быть препятствием и позволил ей пройти. Именно в этом заключается различие между подкупом и умиротворением: подкуп усиливает стража, а умиротворение даёт ему то, что он хочет, и одновременно освобождает путь. Психея не спрашивает Цербера, чего он хочет, она знает это заранее, и это знание является частью её мудрости. Женщина, которая знает природу своего страха, тоже может найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо него. И именно это знание, а не сила, становится тем, что отличает проход от борьбы.

Пирог является символом того, что страж не является врагом, которого нужно уничтожить, а является частью того порога, который женщина должна пройти. Психея, которая бросает Церберу пирог, не побеждает его и не уничтожает, она просто даёт ему то, чего он хочет, и проходит мимо, и это делает её проход возможным. Женщина, которая учится видеть в своём страхе часть порога, а не врага, получает возможность не бороться с ним, а принять его как часть того перехода, который она совершает. И именно это принятие делает переход возможным, потому что оно снимает ту борьбу, которая отнимает силы и не даёт двигаться вперёд. Ведь пока женщина считает страх врагом, она тратит все силы на войну с ним, а когда она видит в нём часть пути, она высвобож-

дает ту энергию, которая нужна ей для движения. И именно эта энергия становится тем ресурсом, который позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Пирог и взгляд — две стороны одного движения, и ни одна из них не работает без другой. Пирог даёт стражу то, чего он хочет, и позволяет женщине пройти, а взгляд, направленный вперёд, не позволяет стражу вернуть себе власть над ней. Психея, которая бросает пирог и не смотрит на Цербера, показывает нам, что проход мимо страха требует и щедрости, и твёрдости: щедрости, чтобы дать стражу то, чего он хочет, и твёрдости, чтобы не оглядываться на него. Женщина, которая учится соединять щедрость и твёрдость в обращении со своим страхом, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не теряя себя и не отдавая ему власть. И именно это соединение, а не одна только щедрость или одна только твёрдость, становится тем, что позволяет ей пройти. Ведь щедрость без твёрдости превращается в подкуп, а твёрдость без щедрости — в бесполезную борьбу, и только вместе они создают то движение, которое выводит женщину на другую сторону порога. *«Зрелость заключается в способности удерживать противоположности, не выбирая одну из них и не отвергая другую»*[10] (С. 234).

---

[10] Юнг К. Г., Психология и алхимия / пер. А. А. Спектор. — Москва: АСТ, 2020. — 528 с.

Умиротворение стража является актом мудрости, а не актом слабости, и это различие является ключевым для понимания четвёртого испытания. Женщина, которая умиротворяет своего стража, не отказывается от своей силы и не подчиняется ему, она просто даёт ему то, чего он хочет, и проходит мимо, сохраняя при этом свою целостность. Психея, которая бросает Цербер пирог, показывает нам, что умиротворение требует не меньше мужества, чем борьба, потому что оно требует от женщины признания своей уязвимости и готовности встретиться со страхом лицом к лицу. Женщина, которая учится умиротворять своего стража, получает возможность не тратить силы на борьбу, а направлять их на то, что действительно важно, и именно это изменение стратегии становится началом её пути к переменам. И именно это умение умиротворять, а не побеждать, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх, который умиротворён, перестаёт быть препятствием и становится частью того пути, который ведёт женщину к целостности.

Пирог является символом того, что страж имеет свою природу, свои потребности и свои законы, и что женщина может использовать эти законы в свою пользу, не нарушая их. Она не пытается изменить природу стража и не пытается его уничтожить, она принимает его таким, какой он есть, и

находит способ взаимодействия с ним, который позволяет ей пройти. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что мудрость заключается не в борьбе с природой страха, а в понимании этой природы и в использовании её в свою пользу. Женщина, которая учится понимать природу своего страха, получает возможность не бороться с ним, а использовать его как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не борьба, становится ключом к проходу мимо стража. Ведь страх, который понят и принят, теряет ту власть, которую он имеет над теми, кто пытается его подавить или отрицать.

Умиротворение стража требует от женщины не силы, а точности, потому что сила здесь бесполезна, а точность позволяет ей сделать именно то движение, которое необходимо. Психея не пытается победить Цербера, она делает точное движение — бросает пирог и проходит мимо, — и именно эта точность позволяет ей пройти. Женщина, которая учится точности в обращении со своим страхом, получает возможность не тратить силы на борьбу, а направлять их на то, что действительно важно. И именно эта точность становится тем качеством, которое отличает проход от борьбы, потому что борьба требует силы, а проход требует точности и знания. Ведь можно потратить годы на борьбу со страхом и так и не пройти мимо него, а можно сделать одно точное движение и оказаться по другую сторону порога. Именно поэтому точ-

ность, а не сила, является тем качеством, которое нужно развивать женщине, которая хочет пройти мимо своего страха.

Пирог является символом того, что у женщины есть то, что она может дать своему страху, и что это даяние является частью её мудрости, а не её слабости. Она не отдаёт стражу свою силу, она отдаёт ему то, чего он хочет, и тем самым освобождает путь. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что щедрость по отношению к своему страху не является потерей, а является частью того знания, которое позволяет ей пройти. Женщина, которая учится быть щедрой по отношению к своему страху, не теряя при этом себя, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не отдавая ему власть и не вступая с ним в борьбу. И именно эта щедрость, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти. Ведь тот, кто умеет давать, не теряя себя, не может быть побеждён тем, кто требует.

Умиротворение стража является не только внешним действием, но и внутренним решением, которое женщина принимает каждый раз, когда сталкивается с переменой. Она решает не бороться, не отступать и не оглядываться, и это решение является тем, что делает умиротворение возможным. Психея, которая принимает решение умиротворить Цербера, показывает нам, что умиротворение начинается с решения, а не с действия, и что именно решение даёт ей силы для

того, чтобы сделать шаг. Женщина, которая учится принимать это решение снова и снова, получает возможность умиротворять своего стража каждый раз, когда он появляется, и именно эта способность делает её свободной. Ведь страх перемен будет появляться снова и снова, и каждый раз женщина будет стоять перед выбором: бороться, отступать или умиротворить.

Пирог является символом того, что страж не является чем-то внешним по отношению к женщине, он является частью её самой, и что умиротворение стража является актом примирения с той частью себя, которую она не хотела признавать. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что умиротворение требует не борьбы с собой, а принятия себя, и что именно это принятие делает проход возможным. Женщина, которая учится принимать своего стража как часть себя, получает возможность не бороться с ним, а умиротворить его и пройти мимо. И именно это принятие, а не победа над страхом, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страж, который принят, перестаёт быть чудовищем и становится частью того пути, который ведёт женщину к целостности.

Пирог как дар и умиротворение — это не просто деталь мифа, а точная модель того, как женщина может проходить

мимо своего страха, не вступая с ним в борьбу. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что умиротворение требует не силы, а знания, и что именно это знание позволяет ей пройти. Женщина, которая учится умиротворять своего стража, получает возможность не тратить силы на борьбу, а направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение умиротворять, а не побеждать, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх, который умиротворён, перестаёт быть препятствием и становится частью того пути, который ведёт женщину к целостности и к свободе.

## 2.3. Условие «не смотреть»

Условие «не смотреть» является вторым ключом к проходу мимо стража, и без него первый ключ теряет свою силу, потому что можно накормить Цербера и всё равно остаться в его власти. Психея получает точную инструкцию: бросить пирог и пройти мимо, не глядя на пса, пока он ест, и эта деталь является не менее важной, чем сам пирог. Если женщина даёт стражу то, чего он хочет, но при этом продолжает смотреть на него, проверять, не вернулся ли он, и ждать, когда он снова поднимет голову, — страх возвращается с новой силой. Внимание является той пищей, которая поддерживает стража в те моменты, когда пирог уже съеден, и женщи-

на, которая продолжает смотреть на свой страх, кормит его своим вниманием. Именно поэтому условие «не смотреть» является не просто деталью ритуала, а точной моделью того, как женщина проходит мимо страха, не возвращая ему власть над собой. *«Внимание — это валюта, которой мы платим за то, что нас удерживает, и часто именно внимание, а не событие, делает страх сильным»*[11] (С. 298).

Запрет оглядываться является древним и универсальным мотивом, который встречается в мифах разных народов, и его присутствие в истории о Психее указывает на то, что он является не случайной деталью, а необходимым элементом инициационного перехода. Орфей теряет Эвридику, когда оглядывается на неё, и этот миф является точной параллелью к истории Психеи, которая должна пройти мимо стража, не глядя на него. Оглядывание всегда означает возвращение к тому, что уже пройдено, и именно это возвращение отнимает у человека то, что он уже получил. Психея, которая не оглядывается, сохраняет то, что она получила, и именно это сохранение делает её проход полным. Женщина, которая учится не оглядываться на свой страх, получает возможность сохранить то, что она приобрела в процессе перемен, и не потерять его в момент, когда она уже почти прошла мимо стража. *«Запрет оглядываться — это не запрет на па-*

[11] Эстес К. П., Бегущая с волками / пер. Т. А. Науменко. — Москва: София, 2018. — 496 с.

*мять, а запрет на возвращение, потому что возвращение к тому, что уже пройдено, отнимает у нас то, что мы уже получили»*[12] (С. 112).

Внимание является тем механизмом, через который страх удерживает женщину на месте, и именно поэтому условие «не смотреть» является таким важным для прохода мимо стража. Когда женщина смотрит на свой страх, она не просто видит его, она вступает с ним в отношения, которые поддерживают его существование. Она проверяет, не вернулся ли он, и это проверка сама по себе является формой возвращения к нему. Психея, которая не смотрит на Цербера, показывает нам, что проход мимо страха требует не только дара, но и способности не возвращаться к тому, что уже пройдено. Женщина, которая учится не смотреть на свой страх, получает возможность не тратить силы на постоянные проверки и направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение не смотреть, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и не вернуться к нему снова.

Условие «не смотреть» является не отрицанием страха, а отказом от фиксации на нём, и это различие является ключевым для понимания четвёртого испытания. Психея не отрицает, что Цербер существует, и не делает вид, что его нет,

---

[12] Кэмпбелл Дж., Тысячеликий герой / пер. А. П. Хомик. — Москва: Рефл-бук, 1997. — 384 с.

— она просто не смотрит на него, пока проходит мимо. Она признаёт его присутствие, но не позволяет ему стать центром своего внимания, и именно это признание без фиксации делает её проход возможным. Женщина, которая учится признавать свой страх, но не фиксироваться на нём, получает возможность не бороться с ним и не отрицать его, а просто проходить мимо. И именно это умение признавать, но не фиксироваться, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх, который признан, но не является центром внимания, теряет ту власть, которую он имеет над теми, кто постоянно на него смотрит.

Взгляд, направленный вперёд, является не только условием прохода, но и символом того, что женщина выбрала свою жизнь, а не жизнь, навязанную страхом. Психея, которая проходит мимо Цербера, не оглядываясь, показывает нам, что проход мимо страха требует от женщины выбора в пользу будущего, а не прошлого. Женщина, которая учится смотреть вперёд, а не на свой страх, получает возможность не позволять прошлому определять её будущее и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. И именно этот выбор, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь пока женщина смотрит на свой страх, она смотрит в прошлое, а когда она смотрит вперёд, она смотрит

в будущее. И именно это направление взгляда определяет, куда она идёт и кем она становится.

Условие «не смотреть» требует от женщины доверия к тому, что она уже сделала всё, что могла, и что теперь ей нужно просто идти вперёд, не проверяя результат. Психея, которая бросила пирог и не смотрит на Цербера, показывает нам, что проход мимо страха требует доверия к тому, что дар, который она принесла, был достаточным, и что ей не нужно проверять, съел ли страж пирог или нет. Женщина, которая учится доверять тому, что она сделала всё, что могла, получает возможность не тратить силы на постоянные проверки и направлять их на то, что действительно важно. И именно это доверие, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и не вернуться к нему снова. Ведь проверка всегда является формой возвращения, а возвращение отнимает у женщины то, что она уже получила.

Условие «не смотреть» является особенно важным для женщин, которые склонны к гиперконтролю и к постоянной проверке результатов своих действий. Такая женщина может бросить пирог стражу, но потом сто раз обернуться, чтобы убедиться, что он его съел, и в этом оборачивании она теряет ту силу, которую получила, когда шла вперёд. Психея, которая не оглядывается, показывает нам, что проход мимо страха требует отказа от гиперконтроля и готовности довериться

процессу. Женщина, которая учится не проверять каждый шаг и не возвращаться к тому, что уже пройдено, получает возможность не тратить силы на бесполезные проверки и направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение не проверять, а доверять, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Условие «не смотреть» является не только запретом, но и приглашением, потому что оно приглашает женщину посмотреть вперёд, а не назад. Психея, которая не смотрит на Цербера, смотрит вперёд, и именно это направление взгляда позволяет ей увидеть то, что ждёт её за порогом. Женщина, которая учится смотреть вперёд, а не назад, получает возможность увидеть те возможности, которые были скрыты от неё, когда она смотрела на свой страх. И именно это видение, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь пока женщина смотрит назад, она видит только то, что уже прошло, а когда она смотрит вперёд, она видит то, что ещё может быть.

Условие «не смотреть» является не разовым актом, а повторяющейся практикой, которая требуется каждый раз, когда женщина сталкивается с новой переменой. Каждая новая перемена активирует стража, и каждая новая встреча с

ним требует нового пирога и нового отказа смотреть на него. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды, показывает нам, что условие «не смотреть» требуется не один раз, а дважды: при входе в новое и при выходе из старого. Женщина, которая учится не смотреть на свой страх снова и снова, получает возможность проходить мимо него каждый раз, когда он появляется, и именно эта способность делает её свободной. Ведь страх перемен будет появляться снова и снова, и каждый раз женщина будет стоять перед выбором: смотреть на него или идти вперёд, не оглядываясь.

Условие «не смотреть» является особенно трудным для женщин, которые привыкли к рефлексии и к постоянному самоанализу. Такая женщина может анализировать свой страх бесконечно, возвращаясь к нему снова и снова, и в этом возвращении она теряет ту силу, которую получила, когда шла вперёд. Психея, которая не оглядывается, показывает нам, что проход мимо страха требует отказа от бесконечного анализа и готовности просто идти вперёд. Женщина, которая учится не анализировать свой страх бесконечно, а просто проходить мимо него, получает возможность не тратить силы на бесполезный анализ и направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение не анализировать, а действовать, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Условие «не смотреть» связано с доверием к тому, что женщина уже сделала всё, что могла, и что теперь ей нужно просто идти вперёд, не проверяя результат. Психея, которая бросила пирог и не смотрит на Цербера, показывает нам, что проход мимо страха требует доверия к тому, что её действия были достаточными, и что ей не нужно проверять, съел ли страж пирог или нет. Женщина, которая учится доверять тому, что она сделала всё, что могла, получает возможность не тратить силы на постоянные проверки и направлять их на то, что действительно важно. И именно это доверие, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и не вернуться к нему снова. Ведь проверка всегда является формой возвращения, а возвращение отнимает у женщины то, что она уже получила.

Условие «не смотреть» является не только запретом, но и освобождением, потому что оно освобождает женщину от необходимости постоянно проверять, не вернулся ли страх. Психея, которая не смотрит на Цербера, освобождается от той власти, которую он имел над ней, и именно это освобождение делает её проход полным. Женщина, которая учится не смотреть на свой страх, получает возможность освободиться от той власти, которую он имеет над теми, кто постоянно на него смотрит. И именно это освобождение, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и на-

чать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх, на который не смотрят, теряет ту власть, которую он имеет над теми, кто постоянно возвращается к нему.

Условие «не смотреть» требует от женщины готовности принять неопределённость, потому что она не знает, что происходит за её спиной, и не может проверить, съел ли страж пирог или нет. Психея, которая не оглядывается, принимает эту неопределённость и идёт вперёд, и именно это принятие делает её проход возможным. Женщина, которая учится принимать неопределённость и не проверять каждый шаг, получает возможность не тратить силы на бесполезные проверки и направлять их на то, что действительно важно. И именно это принятие, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь неопределённость является неотъемлемой частью перемен, и женщина, которая учится с ней жить, получает возможность проходить мимо страха без постоянных проверок.

Условие «не смотреть» является особенно важным для женщин, которые привыкли к контролю и к тому, чтобы всё проверять. Такая женщина может бросить пирог стражу, но потом сто раз обернуться, чтобы убедиться, что он его съел, и в этом оборачивании она теряет ту силу, которую получила, когда шла вперёд. Психея, которая не оглядывается, по-

казывает нам, что проход мимо страха требует отказа от контроля и готовности довериться процессу. Женщина, которая учится не контролировать каждый шаг и не возвращаться к тому, что уже пройдено, получает возможность не тратить силы на бесполезные проверки и направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение не контролировать, а доверять, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Условие «не смотреть» является не просто деталью мифа, а точной моделью того, как женщина проходит мимо страха, не возвращая ему власть над собой. Психея, которая не смотрит на Цербера, показывает нам, что проход мимо страха требует не только дара, но и способности идти вперёд, не оглядываясь. Женщина, которая учится не смотреть на свой страх, получает возможность не тратить силы на постоянные проверки и направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение не смотреть, а идти вперёд, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх, на который не смотрят, теряет ту власть, которую он имеет над теми, кто постоянно возвращается к нему. И именно поэтому условие «не смотреть» является одним из самых важных элементов четвёртого испытания и всей женской инициации.

## 2.4. Два пирога: туда и обратно

Психея берёт с собой не один пирог, а два, и уже это решение указывает на то, что путь, который ей предстоит, не является линейным движением из точки А в точку Б. Первый пирог она бросает стражу на входе, второй — на выходе, и это означает, что страж будет ждать её не только в начале, но и в конце пути. Если бы Психея взяла только один пирог, она смогла бы войти в Аид, но не смогла бы выйти из него, и осталась бы в промежуточном состоянии между жизнью и смертью. Именно поэтому второй пирог является не менее важным, чем первый, и именно поэтому проход мимо стража требует от женщины готовности к двум встречам, а не к одной. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что проход мимо страха является не однократным событием, а полным циклом, который включает в себя и начало, и завершение. Женщина, которая учится проходить мимо своего стража дважды, получает возможность завершить то, что она начала, и не остаться в ловушке промежуточного состояния.

Первый пирог символизирует вход в новое, и он требует от женщины готовности оставить привычное и сделать шаг навстречу неизвестному. Психея, которая бросает первый пирог Церберу, входит в Аид и получает то, за чем пришла, и этот вход является первым этапом её прохода мимо стра-

жа. Женщина, которая бросает первый пирог своему страху, получает возможность войти в новое, но это вхождение является только половиной пути, потому что она ещё не завершила старое. Именно поэтому первый пирог не решает проблему полностью, и женщина, которая остановилась на нём, остаётся в промежуточном состоянии, где она уже не в старом, но ещё и не в новом. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что вход в новое является только началом, и что завершение старого требует второго пирога. Женщина, которая учится видеть в первом пироге только начало пути, получает возможность не останавливаться на полпути и не терять ту силу, которую она получила при входе в новое.

Второй пирог символизирует выход из старого, и он требует от женщины готовности завершить то, что она начала, и не остаться в промежуточном состоянии. Психея, которая бросает второй пирог Цербер у на обратном пути, выходит из Аида и возвращается к Афродите с ящиком, и этот выход является вторым этапом её прохода мимо стража. Женщина, которая бросает второй пирог своему страху, получает возможность завершить старое и вернуться в новое уже другим человеком, и именно это завершение делает её проход полным. Ведь можно уйти из старого, но так и не завершить его, и тогда оно будет тянуть женщину назад, а можно завершить его и вернуться в него уже другим человеком. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что завершение

старого является не менее важным, чем вход в новое, и что без него проход остаётся незавершённым. Именно поэтому второй пирог является не просто копией первого, а самостоятельным и необходимым элементом четвёртого испытания. *«Завершение — это не просто конец, а акт, который делает возможным новое начало, потому что только завершённое прошлое перестаёт удерживать нас в себе»*[13] (С. 156).

Проход мимо стража является не линейным, а циклическим движением, которое требует возвращения к тому, что уже пройдено, и в этом заключается главное отличие четвёртого испытания от предыдущих. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды, показывает нам, что проход мимо страха является не однократным подвигом, а повторяющейся практикой, которая требуется при каждом новом переходе. Женщина, которая учится проходить мимо своего стража дважды, получает возможность завершить то, что она начала, и не остаться в ловушке промежуточного состояния. Именно это циклическое движение делает проход полным, потому что оно учитывает и вход, и выход, и не оставляет женщину на полпути между старым и новым. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что проход мимо страха требует не одного, а двух движений, и что оба они являются одинаково важными. Женщина, которая учится видеть

[13] Эриксон Э., Детство и общество / пер. А. А. Алексеева. — Санкт-Петербург: Летний сад, 2000. — 416 с.

в проходе мимо страха не линию, а цикл, получает возможность не торопиться и не останавливаться на полпути.

Первый и второй пироги являются не просто двумя копиями одного и того же дара, а двумя разными дарами, которые требуются в разных ситуациях. Первый пирог нужен для того, чтобы войти в новое, и он требует от женщины готовности оставить привычное и сделать шаг навстречу неизвестному. Второй пирог нужен для того, чтобы выйти из старого, и он требует от женщины готовности завершить то, что она начала, и не остаться в промежуточном состоянии. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что вход и выход требуют разных даров, и что женщина, которая хочет пройти мимо стража полностью, должна найти и первый, и второй пирог. Женщина, которая учится различать дары для входа и для выхода, получает возможность не путать их и не использовать один пирог там, где нужен другой. Именно это различение делает её проход полным и не оставляет её на полпути между старым и новым.

Возвращение является не менее важным, чем уход, и именно поэтому Психея берёт с собой второй пирог. Она должна быть готова вернуться в старое, чтобы завершить его, и именно это завершение делает её проход полным. Женщина, которая учится завершать старое, а не только начинать новое, получает возможность проходить мимо своего страха

полностью, а не частично, и именно эта полнота делает её свободной. Ведь можно уйти из старого, но так и не завершить его, и тогда оно будет тянуть женщину назад, а можно завершить его и вернуться в него уже другим человеком. Именно поэтому возвращение является не менее важным, чем уход, и именно поэтому Психея берёт с собой два пирога, а не один. И именно поэтому второй пирог является не просто деталью мифа, а точной моделью того, как женщина завершает то, что она начала.

Терпение является одной из главных добродетелей, которые требуются от женщины, которая хочет пройти мимо страха дважды, потому что второй проход требует не меньшей готовности, чем первый. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что проход мимо страха является не быстрым подвигом, а длительным процессом, который требует от женщины готовности возвращаться к тому, что она уже прошла, и завершать его. Женщина, которая учится терпению в проходе мимо страха, получает возможность не торопиться и не останавливаться на полпути, а проходить мимо стража полностью, с входом и выходом. И именно это терпение, а не сила, становится тем, что позволяет ей завершить проход и не остаться в ловушке промежуточного состояния. Ведь страх перемен не исчезает после первого прохода, он остаётся у входа, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться проходить мимо него каждый раз, когда она ре-

шается на перемену. Именно поэтому терпение является не менее важным, чем мужество, и именно поэтому Психея берёт с собой два пирога, а не один.

Память и завершение прошлого тесно связаны с двумя пирогами, потому что второй пирог нужен для того, чтобы завершить то, что было начато, и не тащить его за собой в новое. Психея, которая бросает второй пирог на обратном пути, завершает своё пребывание в Аиде и возвращается к Афродите с ящиком, и это завершение является не менее важным, чем вход. Женщина, которая учится завершать прошлое, получает возможность не тащить его за собой в новое, а оставить его там, где оно должно остаться. И именно это завершение, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража полностью и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь прошлое, которое не завершено, всегда тянет назад, а прошлое, которое завершено, становится частью того пути, который ведёт женщину вперёд. *«То, что не завершено, имеет тенденцию повторяться, пока мы не найдём способ завершить его и отпустить»*[14] (С. 203).

Страж будет ждать женщину на обратном пути, и она должна быть готова к этой второй встрече, потому что страх перемен не исчезает после первого прохода. Психея, которая

[14] Ялом И., Экзистенциальная психотерапия / пер. Т. С. Драбкиной. — Москва: Класс, 1999. — 576 с.

проходит мимо Цербера дважды, показывает нам, что страж не исчезает после первого прохода, и что женщина должна быть готова встретиться с ним снова, когда она будет возвращаться. Женщина, которая учится готовиться к обратному пути, получает возможность не оказаться застигнутой врасплох, когда страж появится снова, и именно эта готовность делает её проход полным. Ведь страх перемен не исчезает после первого прохода, он остаётся у входа, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться проходить мимо него каждый раз, когда она решается на перемену. Именно поэтому второй пирог является не менее важным, чем первый, и именно поэтому Психея берёт с собой два пирога, а не один. И именно поэтому готовность к обратному пути является не менее важной, чем готовность к прямому.

Начало и завершение образуют полный цикл прохода мимо страха, и именно этот цикл делает проход полным, а не частичным. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что проход мимо страха является не однократным событием, а полным циклом, который включает в себя и начало, и завершение. Женщина, которая учится проходить мимо страха полностью, получает возможность не останавливаться на полпути и не оставаться в ловушке промежуточного состояния. И именно это умение завершать, а не только начинать, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Ведь можно начать новое, но так и не завершить старое, и тогда новое будет постоянно оглядываться на старое. Именно поэтому два пирога являются не просто деталью мифа, а точной моделью того, как женщина проходит мимо страха полностью.

Возвращение в старое уже другим человеком является одной из главных целей второго пирога, потому что оно означает, что старое больше не имеет власти над женщиной. Психея, которая возвращается из Аида с ящиком, возвращается к Афродите уже не той, что вошла в Аид, и именно это изменение делает её проход полным. Женщина, которая учится возвращаться в старое уже другим человеком, получает возможность не бояться возвращения и не цепляться за старое, а завершать его и идти дальше. И именно это умение возвращаться, а не только уходить, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража полностью и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь возвращение в старое уже другим человеком означает, что старое больше не имеет власти над женщиной, и что она может завершить его без боли и без сожаления. Именно поэтому возвращение является не менее важным, чем уход, и именно поэтому Психея берёт с собой два пирога, а не один.

Второй проход является не менее трудным, чем первый, и женщина должна быть готова к тому, что страж будет ждать

её на обратном пути с той же силой, что и на прямом. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды, показывает нам, что второй проход является не менее важным, чем первый, и что женщина должна быть готова к тому, что страж будет ждать её на обратном пути. Женщина, которая учится готовиться к обратному пути, получает возможность не оказаться застигнутой врасплох, когда страж появится снова, и именно эта готовность делает её проход полным. Ведь страх перемен не исчезает после первого прохода, он остаётся у входа, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться проходить мимо него каждый раз, когда она решается на перемену. Именно поэтому второй пирог является не менее важным, чем первый, и именно поэтому Психея берёт с собой два пирога, а не один. И именно поэтому готовность к второму проходу является не менее важной, чем готовность к первому.

Завершение является не менее важным, чем начало, и именно поэтому два пирога являются не просто деталью мифа, а точной моделью того, как женщина проходит мимо страха полностью. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что проход мимо страха является не однократным событием, а полным циклом, который включает в себя и начало, и завершение. Женщина, которая учится завершать то, что она начала, получает возможность не останавливаться на полпути и не оставаться в ловушке промежуточ-

ного состояния. И именно это умение завершать, а не только начинать, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь завершение является не просто концом, а актом, который делает возможным новое начало, и именно поэтому оно является не менее важным, чем начало. Именно поэтому два пирога являются не просто деталью мифа, а точной моделью того, как женщина проходит мимо страха полностью.

Возвращение к тому, что уже пройдено, является не регрессией, а завершением, и именно поэтому второй пирог является не менее важным, чем первый. Психея, которая бросает второй пирог на обратном пути, завершает своё пребывание в Аиде и возвращается к Афродите с ящиком, и это завершение является не менее важным, чем вход. Женщина, которая учится возвращаться к тому, что она уже прошла, получает возможность не тащить его за собой в новое, а оставить его там, где оно должно остаться. И именно это завершение, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража полностью и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь возвращение к тому, что уже пройдено, является не регрессией, а завершением, и именно это завершение делает проход полным. Именно поэтому два пирога являются не просто деталью мифа, а точной моделью того, как женщина проходит мимо страха полностью.

Два пирога — туда и обратно — являются не просто деталью мифа, а точной моделью того, как женщина проходит мимо страха, не останавливаясь на полпути и не оставаясь в ловушке промежуточного состояния. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что проход мимо страха является не однократным событием, а полным циклом, который включает в себя и начало, и завершение. Женщина, которая учится проходить мимо страха полностью, получает возможность не останавливаться на полпути и не оставаться в ловушке промежуточного состояния. И именно это умение завершать, а не только начинать, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх перемен не исчезает после первого прохода, он остаётся у входа, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться проходить мимо него каждый раз, когда она решается на перемену. Именно поэтому два пирога являются не просто деталью мифа, а точной моделью того, как женщина проходит мимо страха полностью и начинает жить той жизнью, которую она хочет жить.

## 2.5. Если не можешь убить страх — накорми его

Четвёртое испытание Психеи завершается не победой над Цербером, а тем, что Психея проходит мимо него, накормив его и не глядя на него, и именно в этом заключается главный

урок всей главы. Страх перемен нельзя убить, нельзя победить, нельзя уничтожить раз и навсегда, потому что он является не внешним врагом, а частью человеческого опыта, которая остаётся с женщиной на протяжении всей её жизни. Но его можно накормить, умиротворить и обойти, если знать его природу и иметь при себе то, что он согласится принять. Именно этот обход, а не победа, становится центральной метафорой четвёртого испытания и главным уроком, который женщина выносит из встречи с Цербером. Психея, которая проходит мимо стража с двумя пирогами в руках, показывает нам, что путь к переменам лежит не через силу и не через борьбу, а через мудрость и через готовность дать страху то, чего он хочет, и пройти мимо него. И именно эта готовность, а не сила, становится тем, что позволяет женщине выйти из привычного уклада и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Три головы Цербера являются тремя голосами страха, и каждый из этих голосов требует своего пирога, своего ответа и своего умиротворения. Страх не справиться требует признания собственных достижений, страх быть осуждённой требует поддержки близких, страх потерять то, что есть, требует заботы о теле и о том, что уже есть. Женщина, которая пытается накормить только одну голову и игнорирует остальные, не может пройти мимо стража, потому что две другие головы продолжают говорить и удерживают её на ме-

сте. Психея, которая бросает пирог всем трём головам сразу, показывает нам, что проход требует ответа на каждый голос страха, а не только на тот, который звучит громче всего. Женщина, которая учится слышать все три голоса и отвечать на каждый из них, получает возможность не бороться с ними, а умиротворить их и пройти мимо. И именно это умение слышать все голоса, а не только один, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Пирог является не подкупом и не обманом, а точным знанием того, чего страж хочет и что он готов принять, и именно это знание отличает умиротворение от борьбы. Страх хочет, чтобы его заметили, чтобы ему уделили внимание, чтобы его накормили, и пирог даёт ему это внимание в той форме, которая не требует от женщины ни борьбы, ни отступления. Женщина, которая бросает своему страху пирог, не отдаёт ему власть над собой — она отдаёт ему ровно столько, сколько нужно, чтобы он перестал быть препятствием и позволил ей пройти. Психея не спрашивает Цербера, чего он хочет, она знает это заранее, и это знание является частью её мудрости. Женщина, которая знает природу своего страха, тоже может найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо него, не вступая в борьбу и не отступая. И именно это знание, а не сила, становится тем, что отличает проход от поражения и умиротворение от подкупа.

Условие «не смотреть» является вторым ключом к проходу мимо стража, и без него первый ключ теряет свою силу, потому что можно накормить стража и всё равно остаться в его власти. Внимание является той пищей, которая поддерживает стража в те моменты, когда пирог уже съеден, и женщина, которая продолжает смотреть на свой страх, кормит его своим вниманием и тем самым возвращает ему силу. Психея, которая проходит мимо Цербера, не оглядываясь, показывает нам, что проход мимо страха требует не только пирога, но и способности идти вперёд, не проверяя, идёт ли страж за ней. Женщина, которая учится не смотреть на свой страх, получает возможность не тратить силы на постоянные проверки и направлять их на то, что действительно важно. И именно это умение не смотреть, а не сила, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и не вернуться к нему снова. Ведь страх, на который не смотрят, теряет ту власть, которую он имеет над теми, кто постоянно возвращается к нему.

Два пирога указывают на то, что проход мимо страха требуется дважды — при входе в новое и при выходе из старого, — и что оба эти прохода являются одинаково важными. Первый пирог нужен для того, чтобы войти в новое, второй — для того, чтобы завершить старое, и без второго пирога женщина остаётся в промежуточном состоянии, где она уже

не в старом, но ещё и не в новом. Психея, которая берёт два пирога, показывает нам, что проход мимо страха является не однократным событием, а полным циклом, который включает в себя и начало, и завершение. Женщина, которая учится проходить мимо своего стража дважды, получает возможность завершить то, что она начала, и не остаться в ловушке промежуточного состояния. И именно это умение завершать, а не только начинать, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража полностью и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь можно начать новое, но так и не завершить старое, и тогда новое будет постоянно оглядываться на старое.

Если не можешь убить страх — накорми его, и эта формула является не призывом к капитуляции, а точным описанием того, как работает проход мимо стража. Она признаёт, что страх нельзя уничтожить, но можно умиротворить, и что умиротворение является не менее эффективным, чем борьба, а часто и более эффективным. Психея, которая не пытается убить Цербера, а бросает ему пирог, показывает нам, что умиротворение требует не меньше мужества, чем борьба, потому что оно требует от женщины признания своей уязвимости и готовности встретиться со страхом лицом к лицу. Женщина, которая учится накормить своего стража, получает возможность не тратить силы на борьбу, а направлять их на то, что действительно важно, и именно это изме-

нение стратегии становится началом её пути к переменам. И именно это умение накормить, а не убить, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх, который накормлен, перестаёт быть препятствием и становится частью того пути, который ведёт женщину к целостности.

Накормить страх означает дать ему то, чего он хочет, и это не является слабостью, а является признанием того, что страх имеет свою природу, свои потребности и свои законы. Женщина, которая признаёт эти законы и использует их в свою пользу, получает возможность не бороться со страхом, а взаимодействовать с ним, и именно это взаимодействие делает её проход возможным. Психея, которая бросает Цербер пирог, показывает нам, что накормить страх означает не отдать ему свою силу, а дать ему ровно столько, сколько нужно, чтобы он перестал быть препятствием. Женщина, которая учится давать своему страху то, чего он хочет, не теряя при этом себя, получает возможность проходить мимо него снова и снова, не отдавая ему власть и не вступая с ним в борьбу. И именно это умение давать, не теряя себя, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь тот, кто умеет давать, не теряя себя, не может быть побеждён тем, кто требует.

Накормить страх означает также признать, что он не является врагом, а является частью того порога, который женщина должна пройти, и что он не хочет её уничтожить, а хочет, чтобы его заметили и умиротворили. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что страх не является чудовищем, которого нужно бояться, а является стражем, которого можно понять и умиротворить. Женщина, которая учится видеть в своём страхе не врага, а стража, получает возможность не бороться с ним, а принять его как часть того перехода, который она совершает. И именно это принятие делает переход возможным, потому что оно снимает ту борьбу, которая отнимает силы и не даёт двигаться вперёд. Ведь пока женщина считает страх врагом, она тратит все силы на войну с ним, а когда она видит в нём стража, она высвобождает ту энергию, которая нужна ей для движения.

Накормить страх означает также отпустить иллюзию контроля и признать, что страх не поддаётся полному контролю и не может быть устранён раз и навсегда. Психея, которая не пытается контролировать Цербера, а просто даёт ему пирог и проходит мимо, показывает нам, что умиротворение требует отказа от иллюзии контроля и готовности довериться процессу. Женщина, которая учится отпускать контроль и доверять процессу, получает возможность не тратить силы на бесполезные попытки контролировать свой страх и направлять их на то, что действительно важно. И именно это отпус-

кание, а не контроль, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх, который контролируют, только усиливается, а страх, который умиротворили, теряет свою власть.

Накормить страх означает также принять его как часть себя, а не как что-то внешнее и чуждое, и именно это принятие делает умиротворение возможным. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что страх не является чем-то внешним по отношению к женщине, он является частью её самой, и что умиротворение стража является актом примирения с той частью себя, которую она не хотела признавать. Женщина, которая учится принимать своего стража как часть себя, получает возможность не бороться с ним, а умиротворить его и пройти мимо. И именно это принятие, а не победа над страхом, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страж, который принят, перестаёт быть чудовищем и становится частью того пути, который ведёт женщину к целостности.

Накормить страх означает также признать, что страх имеет свою мудрость, и что он не всегда является иррациональным и разрушительным. Психея, которая бросает Церберу пирог, показывает нам, что страх не является просто препятствием, которое нужно обойти, он является также указате-

лем на те области жизни, где женщина нуждается в изменениях. Женщина, которая учится видеть в своём страхе указатель, а не только препятствие, получает возможность не бороться с ним, а использовать его как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не борьба, становится ключом к проходу мимо стража. Ведь страх появляется там, где есть возможность для роста, и если женщина научится читать этот знак, она сможет проходить мимо страха с доверием, а не с ужасом.

Накормить страх означает также признать, что страх не исчезает после первого умиротворения, и что женщина должна быть готова накормить его снова и снова, каждый раз, когда он появляется. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды, показывает нам, что умиротворение является не разовым актом, а повторяющейся практикой, которая требуется при каждом новом переходе. Женщина, которая учится накормить своего стража снова и снова, получает возможность проходить мимо него каждый раз, когда он появляется, и именно эта способность делает её свободной. Ведь страх перемен не исчезает после первого умиротворения, он остаётся у входа, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться накормить его каждый раз, когда она решается на перемену. Именно поэтому накормить страх является не однократным актом, а повторяющейся практикой, которая сопровождает женщину на протяжении всей её жиз-

ни.

Накормить страх означает также признать, что страх не является чем-то постыдным, и что женщина имеет право на свой страх, не чувствуя себя слабой или неполноценной. Психея, которая не стыдится своего страха и не скрывает его от себя, показывает нам, что умиротворение требует признания страха как естественного явления, а не как личного недостатка. Женщина, которая учится признавать свой страх без стыда, получает возможность не бороться с ним, а понять его и накормить его тем, чего он хочет. И именно это признание, а не подавление, становится тем, что открывает путь к переменам, потому что нельзя накормить то, что не признано. Ведь стыд заставляет женщину прятать свой страх, а признание позволяет ей увидеть его и найти способ пройти мимо него.

Накормить страх означает также признать, что страх не является чем-то, что нужно преодолеть раз и навсегда, и что женщина может жить со своим страхом, не позволяя ему определять её жизнь. Психея, которая проходит мимо Цербера и продолжает свой путь, показывает нам, что страх остаётся у входа, но она больше не боится его, потому что знает, как с ним обращаться. Женщина, которая учится жить со своим страхом, а не избавляться от него, получает возможность не тратить силы на борьбу с ним, а использовать его

как часть того процесса, который ведёт её к переменам. И именно это использование, а не избавление, становится ключом к проходу мимо стража. Ведь страх перемен не является чем-то, что можно устранить раз и навсегда, он является частью человеческого опыта, и задача женщины — не избавиться от него, а научиться жить с ним и проходить мимо него.

Если не можешь убить страх — накорми его, и эта формула является главным тезисом четвёртого испытания и всей главы, посвящённой символическому разбору мифа о Цербере. Она признаёт, что страх нельзя уничтожить, но можно умиротворить, и что умиротворение является не менее эффективным, чем борьба. Психея, которая не пытается убить Цербера, а бросает ему пирог и проходит мимо, показывает нам, что путь к переменам лежит не через силу и не через борьбу, а через мудрость и через готовность дать страху то, чего он хочет, и пройти мимо него.

Женщина, которая учится накормить своего стража, получает возможность не тратить силы на борьбу, а направлять их на то, что действительно важно, и именно это изменение стратегии становится началом её пути к переменам. И именно это умение накормить, а не убить, становится тем, что позволяет ей пройти мимо стража и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. Ведь страх, который накормлен, пе-

рестаёт быть препятствием и становится частью того пути, который ведёт женщину к целостности и к свободе.

# Глава 3. Психологическая интерпретация

После того как мы завершили символический разбор четвёртого испытания Психеи и рассмотрели, как образы Цербера, медового пирога, условия «не смотреть» и двух пирогов соотносятся с тем, как страх перемен работает в женской психике, перед нами встаёт задача перевести язык мифа на язык современной психологии, чтобы его уроки стали доступны для понимания и практического применения в работе с женскими кризисами взросления. Цербер, пирог и взгляд, устремлённый вперёд, — все эти образы несут в себе глубокий психологический смысл, который может быть раскрыт через обращение к различным психологическим школам и направлениям, и именно этот перевод становится задачей настоящей главы. Только через такой перевод мы сможем увидеть, что миф о Цербере говорит не о далёком прошлом, а о самых актуальных проблемах современной женщины — о страхе перемен, о сопротивлении выходу из зоны комфорта, о прокрастинации, идеализации и соматизации, и о той внутренней работе, которая позволяет пройти мимо страха и начать жить той жизнью, которую она хочет жить.

Символический анализ показал, что четвёртое испытание Психеи является поворотным моментом во всей инициации,

потому что оно переводит женщину от понимания к действию, от доверия в моменты бессилия к доверию в моменты выбора, и именно здесь женщина сталкивается с тем, что удерживает её в привычном укладе. Психологическая интерпретация позволяет увидеть, как эти древние образы соотносятся с современными представлениями о страхе, сопротивлении и тех защитных механизмах, которые удерживают женщину от перемен. Именно этот перевод становится основой для методических практик, которым посвящён следующий раздел нашего многотомника.

Центральным понятием для понимания четвёртого испытания становится психология страха — той базовой эмоции, которая помогает человеку выживать, но которая в современном мире часто работает против женщины, потому что она воспринимает как опасность то, что на самом деле является возможностью для роста и изменений. Страх перемен является не просто одним из многих страхов, а тем фундаментальным страхом, который лежит в основе большинства форм сопротивления, и который проявляется в прокрастинации, в идеализации прошлого, в интеллектуализации, в соматизации и в бесконечном откладывании важных решений на «потом». Понимание того, как страх работает на биологическом, психологическом и социальном уровнях, позволяет увидеть, почему женщина может годами оставаться в привычном укладе, даже когда она прекрасно понимает, что ей

нужно измениться. Именно это понимание становится первым шагом к тому, чтобы не бороться со страхом, а понять его природу и найти способ пройти мимо него. Психея, которая не пытается победить Цербера, а бросает ему пирог, показывает нам, что страх не является врагом, которого нужно уничтожить, и что работа со страхом требует не силы, а знания.

Сопротивление является вторым ключевым понятием, которое позволяет понять, почему женщина не делает шага, даже когда она знает, что должна его сделать. Сопротивление действует на уровне привычки и на уровне тела, и оно не поддаётся рациональному анализу и волевому усилию, потому что оно защищает ту идентичность, которая была выстроена годами и которая кажется женщине единственно возможной. Понимание форм сопротивления — прокрастинации, идеализации, обесценивания, интеллектуализации, соматизации — позволяет увидеть, как страх перемен проявляется в повседневной жизни и как его можно распознать за теми масками, под которыми он скрывается. Женщина, которая учится распознавать своё сопротивление, получает возможность не бороться с ним, а понять его природу и найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо него. Психея, которая не пытается победить Цербера, показывает нам, что сопротивление не является врагом, которого нужно уничтожить, и что работа с ним требует не силы, а знания.

В отличие от предыдущих глав, где речь шла о внешних препятствиях или о внутренних состояниях, которые женщина может осознать и проработать через понимание и принятие, эта глава посвящена тому сопротивлению, которое действует на уровне привычки и на уровне тела, и которое не поддаётся рациональному анализу и волевому усилию. Женщина может прекрасно понимать, что ей нужно измениться, может знать все аргументы за и против, может иметь план действий и поддержку близких, но при этом не делать ни одного шага, потому что страх перемен сильнее её рационального понимания и сильнее её воли. Это сопротивление является не признаком слабости или недостаточной мотивации, а нормальной реакцией психики на угрозу изменения привычного уклада, и именно поэтому оно требует не борьбы и не насилия над собой, а мудрого обхода и умиротворения. Психея, которая проходит мимо Цербера, показывает нам, что изменение возможно не через преодоление страха, а через создание условий, в которых страх перестаёт быть препятствием и становится частью процесса, которую можно обойти. И именно это понимание становится основой для всех последующих параграфов этой главы.

Задача этой главы заключается не в том, чтобы дать женщине мотивацию для изменений, потому что мотивация у неё уже есть, а в том, чтобы дать ей понимание того, как

страх перемен и сопротивление работают на психологическом уровне и как их можно обойти через знание их природы. Мы рассмотрим, как страх перемен связан с латентной стадией психосексуального развития, как он проявляется в разных формах сопротивления и как он может быть трансформирован через те стратегии обхода, которые Психея осваивает в четвёртом испытании.

Мы также увидим, как эти стратегии соотносятся с современными психологическими подходами — от психоанализа до экзистенциальной психологии, — и как они могут стать рабочим инструментом для женщины, которая хочет пройти мимо того, что удерживает её в привычном укладе. Завершится глава параграфом, который подведёт итог всему психологическому разбору и покажет, что страх перемен является не врагом, а стражем, которого можно умиротворить и обойти, если знать его природу. Именно с этого понимания начинается наш дальнейший путь, и именно оно становится основой для всех последующих глав пятого тома.

## 3.1. Сопротивление в терапии

Сопротивление в терапии является одним из самых изученных и одновременно самых трудных для работы феноменов, потому что оно действует не на уровне сознательных решений, а на уровне тех защитных механизмов, которые пси-

хика выстраивает, чтобы уберечь человека от боли и тревоги, и именно поэтому клиентка может прийти в терапию с искренним желанием измениться, понимать все аргументы за и против, иметь план действий и поддержку близких, но при этом не делать ни одного шага. Это сопротивление является не признаком слабости или недостаточной мотивации, а нормальной реакцией психики на угрозу изменения привычного уклада, и именно поэтому оно требует не борьбы и не насилия над собой, а понимания и мудрого обхода.

Психея, которая стоит перед Цербером и не может пройти мимо него, является точным образом клиентки, которая стоит перед своим страхом и не может сделать шаг, и именно поэтому миф о Цербере становится для терапевта точной моделью работы с сопротивлением. Когда терапевт видит в сопротивлении не врага, а материал, он получает возможность работать с ним не силой, а пониманием, и именно это изменение позиции становится началом той работы, которая ведёт клиентку к переменам. *«Сопротивление — это не враг терапии, а её материал, потому что именно в сопротивлении проявляется та структура, которая удерживает человека от изменений»*[15] (С. 67).

Прокрастинация является одной из самых узнаваемых

[15] Фрейд З., Сопротивление в психоанализе / пер. А. М. Боковикова. — Москва: Академический проект, 2007. — 320 с.

форм сопротивления, и она часто воспринимается как лень или недостаток дисциплины, хотя на самом деле она является формой защиты от той тревоги, которую вызывает необходимость изменений. Когда клиентка откладывает важное решение или действие на неопределённый срок, она не просто теряет время — она избегает того дискомфорта, который возникает при мысли о переменах, и той тревоги, которая сопровождает любой переход в неизвестное, и именно поэтому откладывание даёт ей временное облегчение.

Но это облегчение является иллюзорным, потому что проблема не исчезает, а только откладывается, и тревога возвращается с новой силой, когда срок откладывания подходит к концу, и клиентка снова оказывается перед тем же выбором, от которого пыталась уйти. Психея, которая не откладывает прохождение мимо Цербера, а делает шаг навстречу ему, показывает нам, что сопротивление требует не откладывания, а действия, и что именно действие, а не ожидание, выводит клиентку на другую сторону. Терапевт, который работает с прокрастинацией, должен помочь клиентке увидеть, что её откладывание является формой защиты, и что за ним скрывается страх перемен, который можно понять и обойти.

Идеализация прошлого является ещё одной формой сопротивления, и она действует иначе, чем прокрастинация, потому что она не откладывает действие, а делает его ненуж-

ным. Клиентка вспоминает «золотые времена», сравнивает с ними настоящее, которое кажется ей серым и бессмысленным, и незаметно для себя остаётся жить в прошлом, потому что прошлое уже случилось и не требует от неё мужества, и именно это делает идеализацию такой удобной формой избегания. Но прошлое было не таким уж хорошим, а настоящее просто требует от неё усилий, и именно это требование усилий пугает её больше всего, потому что оно напоминает ей о том, что она должна что-то сделать, а не просто вспоминать. Психея, которая не оглядывается на своё прошлое и не сравнивает его с настоящим, показывает нам, что сопротивление требует отказа от идеализации прошлого и готовности жить настоящим, и что именно эта готовность открывает путь к переменам. Терапевт, который работает с идеализацией прошлого, должен помочь клиентке увидеть, что прошлое было не таким уж хорошим, а настоящее просто требует от неё усилий и изменений.

Интеллектуализация является более тонкой формой сопротивления, потому что она позволяет клиентке чувствовать себя работающей над собой, не выходя из зоны комфорта, и именно эта иллюзия движения делает её такой устойчивой. Клиентка читает книги, посещает тренинги, обсуждает свою ситуацию с подругами и терапевтами, и сам процесс анализа даёт ей ощущение прогресса, хотя на самом деле она только думает об изменениях и не переходит к действиям.

Но анализ не заменяет действие, и можно годами анализировать свою жизнь и не сделать ни одного шага к её изменению, потому что анализ сам по себе не требует от клиентки той смелости, которую требует действие. Психея, которая не анализирует Цербера, а бросает ему пирог и проходит мимо, показывает нам, что сопротивление требует перехода от анализа к действию, и что именно действие, а не бесконечное обдумывание, выводит клиентку на другую сторону. Терапевт, который работает с интеллектуализацией, должен помочь клиентке увидеть, что её анализ является формой защиты, и что за ним скрывается страх действия, который можно понять и обойти.

Соматизация является самой тонкой и самой незаметной формой сопротивления, потому что она проявляется через телесные симптомы, которые клиентка объясняет внешними причинами и не связывает со своим страхом перемен. Головные боли, боли в спине, проблемы с пищеварением, хроническая усталость, бессонница — все эти симптомы часто являются голосом страха, который клиентка не хочет слышать, и который её тело выражает вместо неё, потому что тело не может молчать так же, как сознание. Психея, которая не позволяет своему телу диктовать ей условия, а идёт вперёд, несмотря на страх, показывает нам, что сопротивление требует внимания к телесным сигналам и готовности услышать то, что они говорят, и что именно это внимание откры-

вает путь к переменам. Терапевт, который работает с соматизацией, должен помочь клиентке увидеть, что её телесные симптомы являются не препятствием, а сигналом, который нужно услышать и понять. И именно это понимание, а не подавление симптомов, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к целостности.

Обесценивание позволяет клиентке сохранять привычный уклад, обесценивая те возможности, которые требуют от неё изменений, и именно эта стратегия делает перемены ненужными ещё до того, как они начнутся. Когда клиентка сталкивается с возможностью, которая могла бы изменить её жизнь, она находит бесконечные причины, чтобы обесценить эту возможность: не для меня, слишком сложно, не принесёт счастья, и эти причины кажутся ей рациональными, хотя на самом деле они являются формой защиты от тревоги. Психея, которая не обесценивает задание Афродиты, а принимает его и идёт вперёд, показывает нам, что сопротивление требует отказа от обесценивания и готовности увидеть те возможности, которые клиентка отвергает, и что именно эта готовность открывает путь к переменам. Терапевт, который работает с обесцениванием, должен помочь клиентке увидеть, что за её отказом скрывается страх, который можно понять и обойти. И именно это понимание, а не спор с обесцениванием, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к переменам.

Идеализация возможностей действует противоположным образом, но приводит к тому же результату, потому что клиентка бесконечно мечтает о другой жизни, представляет себе, как она изменится, как начнёт новое дело, как выйдет из токсичных отношений, но при этом не делает ни одного реального шага. Мечта даёт ей иллюзию того, что она уже что-то делает для своей новой жизни, хотя на самом деле она только представляет её, и именно эта иллюзия делает идеализацию такой же устойчивой, как и обесценивание. Психея, которая не идеализирует задание Афродиты, а просто выполняет его, показывает нам, что сопротивление требует перехода от мечты к действию, и что именно действие, а не мечты, выводит клиентку на другую сторону. Терапевт, который работает с идеализацией возможностей, должен помочь клиентке увидеть, что её мечты являются формой защиты, и что за ними скрывается страх действия, который можно понять и обойти. И именно это понимание, а не разрушение мечты, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к переменам.

Перфекционизм заставляет клиентку откладывать начало нового дела или выход из отношений, потому что она чувствует, что ещё не готова, что ещё не достигла нужного уровня, что ещё не всё предусмотрела, и это чувство неготовности становится формой избегания перемен. Чувство него-

товности позволяет ей оставаться в привычном укладе и объяснять своё бездействие высокими стандартами, и именно это делает перфекционизм такой удобной формой сопротивления, потому что он выглядит как стремление к качеству, а не как страх. Психея не ждёт, пока станет идеальной, — она берёт пироги и идёт, и именно это движение, а не ожидание идеальной готовности, выводит её на другую сторону. Терапевт, который работает с перфекционизмом, должен помочь клиентке увидеть, что она может действовать, не дожидаясь идеальных условий, и что именно действие, а не ожидание, открывает путь к переменам. И именно это понимание, а не снижение стандартов, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к целостности.

Страх осуждения удерживает клиентку в привычном укладе, потому что она боится, что её изменения вызовут неодобрение семьи, друзей или общества, и что она останется одна со своей новой жизнью. Этот страх особенно силён у женщин, которые привыкли соответствовать ожиданиям окружающих и боятся, что изменение их жизни сделает их «неудобными» и «непривычными» для тех, кто их любит, и именно эта боязнь делает перемены почти невозможными. Психея не боится осуждения со стороны Афродиты и других богов — она идёт вперёд, и именно это движение, а не ожидание одобрения, выводит её на другую сторону. Терапевт, который работает со страхом осуждения, должен по-

мочь клиентке увидеть, что она может действовать, не дожидаясь чужого одобрения, и что именно действие, а не ожидание, открывает путь к переменам. И именно это понимание, а не борьба с окружающими, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к свободе.

Страх потери отношений удерживает клиентку в отношениях, которые её разрушают, или в укладе, который не приносит ей удовлетворения, потому что она боится, что изменение её жизни приведёт к разрыву с теми, кто был рядом. Этот страх особенно силён у женщин, которые привыкли к тому, что их ценность связана с их отношениями с другими, и которые боятся, что без этих отношений они потеряют свою идентичность, и именно эта связь делает страх потери таким глубоким. Психея не боится потерять отношения с семьёй и с Афродитой — она идёт вперёд, и именно это движение, а не удержание отношений любой ценой, выводит её на другую сторону. Терапевт, который работает со страхом потери отношений, должен помочь клиентке увидеть, что она может действовать, не позволяя страху потери определять её выбор, и что именно это действие открывает путь к переменам. И именно это понимание, а не разрыв отношений, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к целостности.

Страх неудачи заставляет клиентку оставаться в привыч-

ном укладе, потому что она боится, что её попытка изменить жизнь закончится провалом, и что этот провал будет подтверждением её несостоятельности. Этот страх особенно силён у женщин, которые привыкли к перфекционизму и к высоким стандартам, и которые боятся, что любая неудача будет воспринята как подтверждение их недостаточности, и именно эта связь делает страх неудачи таким устойчивым. Психея не боится неудачи и идёт вперёд, несмотря на риск, и именно это движение, а не ожидание гарантированного успеха, выводит её на другую сторону. Терапевт, который работает со страхом неудачи, должен помочь клиентке увидеть, что она может действовать, не дожидаясь гарантий, и что именно действие, а не ожидание, открывает путь к переменам. И именно это понимание, а не гарантия успеха, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к целостности.

Боязнь новой ответственности действует не менее сильно, потому что она связана с теми обязательствами и той идентичностью, которые придут вместе с переменой, и именно эта связь делает её такой пугающей для клиентки. Клиентка может годами оставаться в привычном укладе, потому что боится, что перемена сделает её «видимой» и «уязвимой», и что она не справится с теми требованиями, которые предъявит ей новая жизнь, и именно эта боязнь удерживает её на месте. Психея не боится новой ответственности и идёт вперёд, несмотря на то, что её ждёт новая жизнь и новая иден-

тичность, и именно это движение, а не страх перед новой ответственностью, выводит её на другую сторону. Терапевт, который работает с боязнью новой ответственности, должен помочь клиентке увидеть, что она может действовать, не позволяя этой боязни определять её выбор, и что именно это действие открывает путь к переменам. И именно это понимание, а не отказ от ответственности, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к целостности.

Страх неизвестности является самым фундаментальным из всех, потому что он связан с самой природой человеческого существования, которое всегда включает в себя элемент непредсказуемости, и именно эта связь делает его таким универсальным. Клиентка может годами оставаться в привычном укладе, потому что боится, что изменения приведут её в неизвестность, которую она не сможет контролировать, и именно эта боязнь удерживает её от шага в новое. Психея не боится неизвестности и идёт вперёд, несмотря на то, что не знает, что ждёт её за порогом, и именно это движение, а не ожидание полной определённости, выводит её на другую сторону. Терапевт, который работает со страхом неизвестности, должен помочь клиентке увидеть, что она может действовать, не дожидаясь полной ясности, и что именно действие, а не ожидание, открывает путь к переменам. И именно это понимание, а не гарантия определённости, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к свободе.

Страх потери контроля тесно связан со страхом неизвестности, потому что перемена означает отказ от контроля и вход в непредсказуемое, и именно эта связь делает его таким глубоким. Клиентка привыкла думать, что она может контролировать своё будущее, и что если она будет достаточно стараться, то сможет предусмотреть всё, и эта иллюзия контроля становится источником хронической тревоги, потому что полный контроль над будущим невозможен. Психея не может контролировать процесс прохождения мимо Цербера, и именно это отпускание контроля, а не его укрепление, выводит её на другую сторону. Терапевт, который работает со страхом потери контроля, должен помочь клиентке увидеть, что она может отпустить контроль и довериться процессу, и что именно это отпускание становится ключом к прохождению мимо страха. И именно это понимание, а не укрепление контроля, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к целостности.

Сопротивление в терапии является не врагом, а материалом, и работа с ним требует от терапевта не борьбы, а понимания и мудрого обхода, и именно это изменение позиции становится началом той работы, которая ведёт клиентку к переменам. Клиентка, которая приходит в терапию с искренним желанием измениться, приносит с собой не только свою мотивацию, но и те защитные механизмы, которые

удерживают её от перемен, и именно эти механизмы становятся предметом совместной работы. Психея, которая стоит перед Цербером и не может пройти мимо него, показывает нам, что сопротивление является не препятствием, а частью того порога, который клиентка должна пройти, и что работа с ним требует не силы, а знания и готовности встретиться с тем, что пугает.

Терапевт, который работает с сопротивлением, должен помочь клиентке увидеть, что её защитные механизмы не являются врагами, а являются частью того пути, который ведёт её к целостности, и что именно через понимание и умиротворение этих механизмов она может пройти мимо страха и начать жить той жизнью, которую она хочет жить. И именно это понимание, а не борьба с сопротивлением, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к свободе. *«Терапия не устраняет сопротивление, а делает его видимым, и именно эта видимость позволяет клиенту выбрать, следовать ли ему дальше или попробовать другой путь»*[16] (С. 112).

## 3.2. Женские страхи входа и выхода

Страх входа и страх выхода имеют разную природу, и это

[16] Ялом И., Дар психотерапии / пер. Т. С. Драбкиной. — Москва: Эксмо, 2005. — 352 с.

различие является ключевым для понимания того, почему проход мимо стража требуется дважды. Страх входа связан с боязнью начать новое, сделать первый шаг, войти в неизвестную ситуацию, и он проявляется в те моменты, когда женщина стоит на пороге новой работы, новых отношений или нового этапа жизни и не решается переступить его. *«Страх начала и страх завершения — это не один и тот же страх, и работа с каждым из них требует своего языка и своего подхода»*[17] (С. 156). Страх выхода связан с боязнью завершить старое, отпустить привычное, выйти из той ситуации, которая уже перестала быть для неё полезной, и он проявляется в те моменты, когда женщина знает, что ей нужно уйти, но не может сделать этот шаг.

Психея, которая проходит мимо Цербера дважды — туда и обратно, — показывает нам, что оба страха являются реальными и что оба требуют своего пирога. Женщина, которая учится различать эти два страха, получает возможность понять, чего именно она боится в каждый конкретный момент, и найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо стража. И именно это различение, а не подавление страха, становится началом той работы, которая ведёт её к переменам.

---

[17] Хорни К., Невротическая личность нашего времени / пер. А. М. Боковикова. — Москва: Прогресс, 1993. — 480 с.

Особенно силён этот страх у женщин, которые привыкли к тому, что их жизнь определяется другими людьми, и которые боятся, что новое начало потребует от них той самостоятельности, к которой они не готовы. Она может годами мечтать о новой работе или о новых отношениях, но при этом не делать ни одного шага к их осуществлению, потому что вход в новое воспринимается ею как прыжок в пропасть, где нет ни опоры, ни поддержки. Психея, которая входит в Аид, несмотря на страх, показывает нам, что вход в новое требует не отсутствия страха, а готовности действовать, несмотря на него. Женщина, которая учится входить в новое, не дожидаясь исчезновения страха, получает возможность начать ту жизнь, которую она хочет жить, и именно это действие, а не ожидание, открывает путь к переменам. Терапевт, который работает со страхом входа, должен помочь клиентке увидеть, что её страх является нормальной реакцией на новое, и что она может действовать, не дожидаясь его исчезновения. И именно это действие, а не ожидание, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к переменам.

Не менее сильным оказывается и страх завершения, но действует он иначе, потому что связан не с началом нового, а с завершением старого, и именно это делает его таким трудным для распознавания. Женщина может годами оставаться в отношениях, которые её разрушают, или на работе, которая не приносит удовлетворения, потому что выход из них

воспринимается ею как потеря, а не как освобождение, и она боится той пустоты, которая останется на месте ушедшего. Психея, которая выходит из Аида, несмотря на страх, показывает нам, что выход из старого требует не меньшего мужества, чем вход в новое, и что именно завершение старого делает возможным новое начало. Женщина, которая учится выходить из старого, не дожидаясь исчезновения страха, получает возможность завершить то, что уже не служит ей, и освободить место для того, что она хочет. Терапевт, который работает со страхом выхода, должен помочь клиентке увидеть, что её страх является нормальной реакцией на завершение, и что она может действовать, не дожидаясь его исчезновения. И именно это действие, а не ожидание, становится началом той работы, которая ведёт клиентку к освобождению.

Часто оба эти страха смешиваются в сознании женщины, и именно это смешение делает их такими трудными для работы, потому что она не может понять, чего именно боится в каждый конкретный момент. Она может думать, что боится начать новое, хотя на самом деле боится завершить старое, или наоборот, и это смешение приводит к тому, что она не может найти правильный пирог для своего страха. Психея, которая проходит мимо Цербера дважды и знает, какой пирог бросать на входе, а какой на выходе, показывает нам, что различение этих двух страхов является необходимым усло-

вием для успешного прохода. Женщина, которая учится различать страх входа и страх выхода, получает возможность понять, чего именно она боится, и найти тот пирог, который позволит ей пройти мимо стража. И именно это различение, а не подавление страха, становится началом той работы, которая ведёт её к переменам. Ведь пока женщина не знает, чего именно она боится, она не может найти тот пирог, который нужен её стражу.

# 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.