

Женская библия? или Опыт работы с книгой К.П. Эстес «Бегущая с волками» в учебном кружке для женщин



Алена Величко



Книгу Клариссы Пинколы Эстес «Бегущая с волками» часто в интернете называют женской библией, но ее почитательницы вряд ли смогут перечислить одинаковые для всех десять заповедей женского счастья, потому что каждая находит что-то свое, используя книгу как проводник, белого кролика, за которым необходимо просто спуститься в кроличью нору своей души. Туда, где безумно интересно, и, конечно же, именно там спрятано все самое прекрасное и страшное, не разобравшись с которым дальше идти не получается.

Поэтичная и глубокая книга о внутреннем мире женщины находит отклик с первых страниц именно там, в terra incognita Ее Величества Души. И именно там, на ее просторах разворачиваются все сказки, с помощью которых Эстес, как сказительница со стажем, используя клубок ниток из недр юнгианского психоанализа, очень по-женски тонко и по-философски мудро распутывает петли на узорах многих женских судеб, расплетает колтуны в длинных волосах, сбившихся от долгих скитаний, и дает отдохнуть в объятиях Той, которая знает.¹

И если ей довериться, то она расскажет о первозданной Дикой Женщине, полной добрых инстинктов, сострадательной созидательности и извечной мудрости. И этот исконный дух женщины, находящийся на грани вымирания под влиянием «цивилизующего» влияния общества, можно возродить.

Женщина с уникальным даром говорить на языке Души и ее книга

Когда профессор Кларисса Пинкола Эстес выходит выступать перед большой аудиторией, зал взрывается аплодисментами, приветствуя Женщину с большой буквы, чьи научные труды школы Юнга отвоевали ей место под солнцем науки, а книги на языке Души завоевали любовь многих миллионов читателей.

Исследуя в течение многих лет женские архетипы на основе древних мифов, легенд и сказок, Кларисса Эстес утверждает, что здоровая женщина в благополучном психофизическом состоянии похожа на волчицу. И если в обществе зачастую доминирует образ волчицы как хищной и коварной, то книга Эстес показывает другой образ внутренней волчицы — умеющей быть верной, преданно любить, отстаивать свои границы, четко знающей, чего она хочет и чувствующей



циклы своей жизни. «Женщины и волчицы родственны по своей природе: они пылively, наделены огромной выносливостью и физической силой. Им свойственны глубокая интуиция, тщательная забота о потомстве, своем супруге и о сообществе в целом. Они искусно приспосабливаются к непрерывно меняющимся обстоятельствам, бывают неистовы в своей верности и необычайно отважны. Однако и те, и другие всегда

¹ «На юго-западе страны архетип старухи можно также истолковать как **La Que Sabe** — Та, Что Знает. Впервые я пришла к пониманию образа **La Que Sabe**, когда жила в горах Сангре-де-Кристо в штате Нью-Мексико... Старуха — Та, Что Знает, — живет в каждой из нас. Она цветет в глубинах женской души-психики, Ее обитель — в древней и неискоренимой дикой Самости, то место во времени, где встречаются дух женщины и дух волка, то место, где сливаются ум и инстинкт, где сокровенная жизнь женщины находит ее земную жизнь. Это то место, где обмениваются поцелуями Я и Ты, где женщины, полные задора, бегают с волками.» К. П. Эстес «Бегущая с волками». «София», 2007.





подвергались травле, притеснениям и лживым обвинениям в ненасытности, неискренности и чрезмерной агрессивности; считалось, что они менее достойны, чем их гонители. Они превратились в объекты охоты для тех, кто мечтает очистить не только лесные чащи, но и дикие уголки души — истребить инстинктивное так, чтобы от него не осталось и следа...»² Если в женщине волчица не задушена цивилизацией, то такая женщина живет полноценной жизнью. Это не значит, что у нее нет проблем и сложностей, просто она не дает им подчинить себя и намного быстрее восстанавливается.

Книга состоит из 16 глав, которые как ступеньки вниз и вверх ведут нас по лабиринтам собственной души, рассказывая о задачах и испытаниях, а также о том, что без труда и любви к себе ничего не получится. У каждой сказки — своя задача. Например, сказка «Синяя борода» помогает остановить кровь не прекращающих кровоточить женских душевных ран. Сказка «Костяная женщина» раскрывает особенности любовного союза, рассказывает о важности периодов и о том, как возродить к жизни омертвевшие чувства. Сказка «La Loba» учит преображающей работе души.

Эстес не говорит «сделай вот так и так, и будет тебе счастье». Она просто в начале каждой главы погружает читателя в сказку и изнутри волшебного мира начинает проводить экскурсию по лабиринтам души, раскрывая смысл синей бороды, гадкого утенка, девочки со спичками и многих других таких знакомых нам образов, поясняя, « что все элементы сказки изображают качества одной-единственной женской души... и проливают свет именно на нее...»³.

Читая сказки вместе с глубокими и поэтичными комментариями Эстес к ним, освещая потаенные уголки своей души, не устаешь удивляться тому, как много еще стоит открыть и осознать, а главное — принять. И идея мудрого принятия себя, других, у Эстес идет красной нитью, и именно ей выткана дорожка к сердцам многих читателей.

² К. П. Эстес «Бегущая с волками». «София», 2007. — С. 16.

³ Там же. — С. 86.

⁴ Там же. — С. 28.

⁵ Из интервью Эстес одному из Интернет-журналов.

На вопрос, почему именно через сказки выкладывается тропинка к душе, Эстес отвечает очень просто: «Сказки... обладают целительной силой, не заставляя нас делать, быть, действовать — достаточно просто слушать их. В сказках содержатся средства, позволяющие исправить или возродить любую утраченную душевную пружину. Сказки рожают волнение, печаль, вопросы, стремления и понимание, которые спонтанно поднимают на поверхность нужный архетип, в нашем случае — архетип Дикой Женщины.»⁴

Эстес является дипломированным специалистом в области юнгианского психоанализа, и раскрывает в книге архетипы анимы, анимуса и многие другие, о которых писал Юнг. С толкованиями символов и архетипов Эстес можно не соглашаться, считая их в чем-то нелогичными и субъективными, но за этими мелочами трудно не увидеть ее огромный и глубокий труд, прикосновение к которому меняет не только женщин, но и мужчин.

«Простите, это комната только для женщин?»

Эстес получает много позитивных отзывов на свою книгу от мужчин. «Я всегда улыбаюсь и радуюсь, когда читаю строки какого-нибудь мужчины о том, что книга написана как раз для него, и она ему очень отозвалась... Юнг разделил душу очень условно на 4 части, и в идеале мужчина рождается с тремя четвертями мужского и одной четвертью женского. Женщина, соответственно, наоборот. Но это в идеале, а на самом деле в жизни могут встречаться какие угодно комбинации. И задача тут состоит не в том, чтобы «переделать», а в том, чтобы развить свой потенциал до максимума, удерживая в то же время баланс между разными частями. И эти задачи не из простых.»⁵

Мне часто приходилось наблюдать, как женщины, которым отозвалась книга, тут же начинали ее раздаривать подругам со словами: «ты просто обязана это прочитать», а некоторые начинают вовлекать в процесс чтения своих партнеров, объясняя этот жест так: «чтобы Он лучше смог понять меня и какую-то часть себя». Есть также мужчины, и их немало, кто дарит своим женам эту книгу, возможно даже не представляя себе масштабы тех изменений, которые могут произойти с женщиной после прочтения, и еще меньше всего подозревая, что изменения затронут и его самого. Прежде всего потому, что книга воодушевляет многих на пересмотр всей жизни и задавание себе вопросов: «А что на самом деле хочу я? Чего хочет моя душа?» и нахождение честных ответов, которые смогут дать понять, в каком направлении двигаться.

Однако, читая книгу, можно столкнуться с тем, что читать интересно, но встречаются запутанные и непонятные слова: «инициация», «анима», «анимус», и без помощи тут не разобраться. Можно пригласить на чашку чая знакомого психолога и забросать его(ее) вопросами. Но есть и другой вариант — найти или организовать учебный кружок (о том, что такое учебный кружок как форма образования взрослых, мы писали в предыдущих номерах «Адукатара»).

Найти свою стаю, или Принадлежность как благодать

Из отзывов участниц кружка:

Светлана, менеджер, 29 лет: «Работа в группе с книгой приносит мне радость от принадлежности к стае, благодарность за нашу разность, непрерывающуюся 24 часа в сутки рефлексия и знание, что я в начале очень важного пути к себе...»

Ольга, 30 лет, высшее образование, ландшафтный дизайнер: «Я наконец-то встретила в себе Женщину. Люблю своего мужчину, потому что я его одного выбрала из всех. Учусь заплетать косички дочке, больше ценю себя, как личность и человека, свои решения, поступки. И я «увидела» и «услышала» других людей, и внутренняя работа помогла открыться внешнему миру.»

Наталья, 43 года, экономист: «Книга заставляет пересматривать жизнь. В ней есть очень тяжелые главы, но вместе их проходить легче. Я научилась благодаря книге сохранять в своей жизни то, что мне дает силу и питает, и отказываться от отношений, которые не питают. Я научилась говорить «нет». Группа дает колоссальную поддержку. У каждой есть возможность высказаться и быть услышанной. Радость нахождения своей стаи и возможность увидеть неповторимость и внутреннюю красоту каждой женщины.»

Еще наши бабушки и прабабушки собирались на женские посиделки долгими зимними вечерами, и пока руки пряли и ткали, голоса пели и перетирали новости, сказки, легенды. И в таких женских группах, по какому бы поводу они не собирались, было и есть свое священное пространство, куда женщины не допускают мужчин не из мужененавистничества, а из желания побыть именно в кругу женской силы. У мужчин тоже есть такие «посиделки», разве что тематика и места сбора могут отличаться.

Книга «Бегущая с волками», находящая отзыв в тонких душевных

струнах самых разных женщин, может выступить своего рода объединяющим центром, магнитом, вокруг которого могут разворачиваться всякого рода дискуссии и открытия. Немаловажное осознание, к которому участницы кружка приходят достаточно быстро в группе, слушая истории друг друга, заключается в том, что кажущаяся уникальность личной проблемы на самом деле не что иное, как этап длительного процесса, через который проходят многие женщины. И это снимает половину груза с проблемы, превращая ее в одну из задач.

Если вы не знаете ни одной группы, куда можно прийти и упасть в объятия таких же влюбленных в книгу женщин, не отчаивайтесь, есть выход: проявить инициативу и создать группу самостоятельно. Данная рекомендация появилась на этих страницах сугубо из личного опыта ведения таких групп взаимопомощи по прочтению данной книги. Сделав небольшое отступление, хотела бы спросить, не наблюдали ли вы, что всегда во всех регулярных девичниках есть одна или две зачинщицы, которые собирают всех? Вот именно про это и идет речь — стать зачинщицей и объявить розыск единомышленниц, или одиночитательниц, вдохновленных любимой книгой.

Самая большая сложность вначале, с которой я столкнулась как инициатор такой группы — это страх «непрофессионализма». Не будучи психологом, но имея опыт работы с группами и сильное желание разобраться с книгой, я сделала первый шаг и предложила 10 своим подругам объединиться, честно им сказав при этом: разбираться в книге будем вместе и авторитетов кроме Эстес у нас не предвидится. И самое удивительное, что произошло, это открытие того, как много может дать группа, и что опыт десяти женщин — это огромная сила, способная объяснить многое и привести примеры почти на все случаи жизни.

Мы использовали метод учебных кружков, который широко используется в Скандинавии и основан на том, что в группе есть лидер-организатор, но принятие всех решений в группе, и даже ведение встреч, происходит с участием всех членов кружка. Учебный кружок имеет свое начало и завершение, и состоит из 8–10 встреч, то есть это цикл. За один цикл, если работать по книге, можно разобрать от одной до трех сказок, в зависимости от настроенности группы. И потом начать следующий цикл по новым сказкам.



Цикличность помогает ставить краткосрочные задачи и смотреть, что достигнуто.

Мы читали сказки, обсуждали то, что цепляло, искали материалы, помогающие разобраться с непонятными терминами, прикладывали травы к уязвимым местам души, считали шрамы от жизни и делились сокровенным, вели дневники и экспериментировали, ловили за хвост сны и совпадения, просто учились доверять женщинам и видеть в каждой личность. Каждая встреча начиналась с того, что мы делились изменениями и достижениями, проблемами и сложностями, которые возникали за неделю, отслеживали следы сказки в жизни, делились, как получилось выполнить домашнее задание, связанное с темой сказки.

Каждая училась тому, что ей было важно и нужно на момент нахождения в группе. Но самым важным было умение принимать — себя, свои страхи, окружение, умершие иллюзии, мечты, свою жизнь во всем ее многообразии, понимая, что все это этапы развития со своими особенностями. Главное — поверить, что женщины группы могут помочь друг другу вместе разобраться в чем-то важном.

Со временем такое общение становится потребностью души. Приходят новые люди, кто-то уходит, потом возвращается, но процесс все равно продолжается, книга становится настольной. Некоторые главы вместе со сказками в книге проживаются группой очень долго. В таких группах приходится много моментов согласовывать относительно того, куда и как двигаться, и здесь важно, чтобы кто-то взял на себя чуть большую ответственность за управление процессом и удержание рамки разговора, чтобы не уходить в сторону или не запутаться в мелочах. Эта функция может быть переходящей или закреплена за кем-то специально.

Кроме таких групп единомышленников есть и психологи, которые набирают группы и работают с этой книгой. У них есть свои правила и особенности, в зависимости от того, к какому течению принадлежат они сами — гештальт-, арт-терапия, танцевально-двигательное направление или любое другое. И всех их, на мой взгляд, объединяет сила женского круга и неизмеримая глубина книги, вокруг которой процесс и строится. А также тот факт, что ни для одной из участниц это время не будет потерянным. Многие приходят на группу просто для того, чтобы ответить себе на какие-то насущные вопросы, например, как найти мужчину или избавиться от неуверенности, и вдруг недоуменно обнаруживают, что их ставит в тупик обычный вопрос: «А в какие моменты я чувствую себя Женщиной, и что это вообще для меня?». И вот в этот момент все и начинается.

«Это книга женских сказок, образующих вехи на пути. Они для вас — читайте их, размышляйте над ними, и они помогут вам найти дорогу к естественно добытой свободе, любви к себе, к животным, к земле, к детям, к сестрам, к возлюбленным и мужчинам. Скажу вам сразу: двери в мир Дикой Самости немногочисленны, но драгоценны. Если у вас есть глубокий шрам — это дверь, если есть старая-престарая сказка — это дверь. Если вы любите небо и воду очень силь-

⁶ К. П. Эстес «Бегущая с волками». «София». 2007. — С. 33–34.

Татьяна Березовская



комментарий психолога

Люди всегда стремились и стремятся прожить свою жизнь счастливо, а значит в любви и гармонии. Современный мир мало способствует этому. Мужчины и женщины 21 века во многом утратили связь со своими корнями, в том числе и с сущностными архетипами, в которых проявляется специфика их пола. Современная психология утверждает, что только пара, состоящая из мускулинного мужчины и феминной женщины может быть счастлива, самодостаточна и стать источником любви для своих детей и семьи в целом.

Книга, о которой рассказывает автор статьи, действительно способствует развитию женственности у тех читательниц, в мир которых она приходит. Когда знакомство и освоение книги происходит в «круге женской силы», влияние ее трудно переоценить. Юнгианский подход, положенный К. Эстес в основу развития женского самосознания и самоопределения, дает уникальную возможность принять Женщине свой мир, свою истинную природу, а значит сделать более счастливыми близких для нее людей. Атмосфера «волчьей стаи» также может дать женщинам ощущение единства, защищенности и, что немаловажно, «зоны ближайшего развития». Обычно говорят, что каждый человек, чтобы стать Человеком, должен «пообщаться» с хорошей литературой, с книгами, которые определяют и наполняют смыслами его жизнь. «Бегущая с волками», на мой взгляд, должна быть прочитана каждой женщиной, чтобы «открыть» себя миру и найти мир в себе.

но, почти нестерпимо — это дверь. Если вы тоскуете по лучшей жизни, полной жизни, здоровой жизни — это дверь.

Собранные в этой книге материалы призваны вселить в вас отвагу. Эта работа должна стать крепостью для тех, кто на пути, в том числе для тех, кто возделывает трудную ниву души, и для тех, кто работает в миру и для мира. Мы должны стараться дать душе возможность расти в естественном направлении, достигать своих естественных глубин. Дикая натура не требует, чтобы у женщины был какой-то определенный цвет кожи, образование, образ жизни или материальный уровень, но она не может цвести в атмосфере вынужденной политической благопристойности или когда ее втискивают в старые, утратившие силу парадигмы. Она расцветает в условиях свежего видения и душевной чистоты. Она расцветает в своей собственной природе.» К.П. Эстес ⁶