

The book cover features a dark, atmospheric illustration of a forest at night. The trees are rendered in shades of deep blue and black, with intricate branch structures. A bright yellow crescent moon and several four-pointed stars are scattered across the dark sky. In the center, a woman with long, flowing white hair, wearing a white dress, stands on a glowing, golden path that winds through the forest. The overall mood is mysterious and ethereal.

Морин Мердок

# ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕРОИНИ

Женский путь к целостности

Перевод Влады Коваленко

МИОО

## **Эту книгу хорошо дополняют**

**Искра жизни**

Лиза Марчиано

**Пробуждение внутреннего героя**

Кэрол Пирсон

**Дарующая жизнь**

Лиза Марчиано

**Любовь как архетип**

Наталия Павловская

Maureen Murdock

# The Heroine's Journey

Woman's Quest for Wholeness



Shambhala  
Boston & London  
1990

*МИФ. Психология архетипов*

Морин Мердок

# Путешествие героини

Женский путь к целостности

Перевод с английского  
Влады Коваленко

Москва

МИФ

2025

УДК 159.926.2+94(092)-055.72  
ББК 88.312+60.542.21  
М52

**Мердок, Морин**

М52 Путешествие героини. Женский путь к целостности / Морин Мердок ; пер. с англ. В. Коваленко. — Москва : МИФ, 2025. — 272 с. — (МИФ. Психология архетипов).

ISBN 978-5-00250-025-3

На протяжении длительного времени женщины добивались успеха, только если принимали мужские правила игры и развивали в себе маскулинные качества. Они подражали мужественным героям, поскольку не имели других примеров. В противном случае их считали подчиненными, зависимыми, «слабым полом». Эта знаковая работа Морин Мердок показала опасность подобного положения вещей. В книге предлагается путь самореализации женщины, который опирается на ее внутреннюю природу, а не искажает ее.

УДК 159.926.2+94(092)-055.72  
ББК 88.312+60.542.21

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00250-025-3

Copyright © 1990 by Maureen Murdock.  
Published by arrangement  
with Shambhala Publications, Inc.  
(USA) via Igor Korzhenevskiy  
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)  
© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «МИФ», 2025

# Оглавление

Вступление . . . . .	11
Предисловие к юбилейному изданию . . . . .	15
Пролог . . . . .	19
Глава 1. Отделение от женского начала . . . . .	35
Глава 2. Отождествление с мужским началом . . . . .	56
Глава 3. Против великанов и драконов . . . . .	78
Глава 4. Иллюзорное благо успеха . . . . .	96
Глава 5. Сильные женщины умеют отказывать . . . . .	108
Глава 6. Посвящение и нисхождение к богине . . . . .	129
Глава 7. Стремление воссоединиться с женским началом . . . . .	159
Глава 8. Исцеление раскола матери и дочери . . . . .	185
Глава 9. Обретение внутреннего Мужчины с сердцем . . . . .	216
Глава 10. За пределами двойственности . . . . .	232
Заключение . . . . .	250
Благодарности . . . . .	253
Библиография . . . . .	255
Примечания . . . . .	260

*Посвящается моей матери и моей дочери*

## Вступление

Это издание — настоящий подарок для всех нас. Книга была важна в 1990 году, когда впервые увидела свет. Значима она и сейчас.

Морин Мердок была моей коллегой, наставником, некоторое время моей студенткой и до сих пор остается хорошим другом. Поэтому я буду называть ее просто Морин. Обращаться по фамилии, на мой взгляд, позор и для наших отношений, и для некоторых основных тем ее книги.

Как следует из названия, на создание этого труда Морин вдохновило осознание того, что книга Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой»\* посвящена путешествию *героя-мужчины*, где женщины — только помощницы или помехи, второстепенные персонажи. Более того, показанный там путь к индивидуации не отражает женский опыт. По мнению Морин, это значит, что женщинам необходимо описание *нашего* путешествия.

Перечитывая книгу, я поразилась тому, что Морин не заикливается на поэтапном пересмотре психологической модели Кэмпбелла (как некоторые другие авторы). Вдобавок она, в отличие от Кэмпбелла, не сосредоточена в первую очередь на мифах. Например, она не выбирает те, где

---

\* Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. СПб. : Питер, 2021.

божества или героини играют главную роль, как будто говоря тем самым: «Джо, почему ты не включил в свою книгу *эти* истории?» Да, Морин упоминает Персефону и Инанну, но так, как будто именно они похожи на нас, а не наоборот.

И хотя Морин использует термин «героиня», она ставит под сомнение акцент на исключительных личностях. Мы все — героини. И есть нечто священное — «божественно обычное», как выражается Морин, — в наших историях.

Пожалуй, наиболее примечательно в книге то, что Морин говорит от своего имени, от первого лица. Она начинает со своего опыта и дополняет его, обращаясь к примерам из своей психотерапевтической работы, историям своих клиентов и некоторых коллег. С самого начала она призывает нас осознать, что не существует *предопределенного* пути героини, единого образца, который подойдет всем.

Важно и другое: на самом деле это «*наши*» голос, в том числе мой, во многом соответствующий духу времени, когда эта книга впервые увидела свет.

Мы с Морин были активными участницами второй волны феминизма, возникшей в начале 1970-х благодаря книге Симоны де Бовуар «Второй пол». В США женщины — в основном незнакомые друг с другом — ощутили потребность в словах, образах и историях, которые прольют свет на *женскую* жизнь, подчеркнут проблемы, углубят ее понимание, отразят особенности нашего опыта. Мы начали писать от первого лица, вкладывать в тексты свои мечты, личные ощущения, гнев и смятение. Прежде в академической литературе такого не допускалось. Мы открыли друг друга. Мы осознали, что нужны друг другу.

Для понимания сути книги важно, что Морин упоминает имена женщин, которые были и остаются частью «нашего голоса». Читая, я вела записи. Вот те, кого я отметила (в произвольном порядке): Патриция Райс, Бетти Медор, Кэрол Пирсон, Линда Леонард, Нор Холл, Элейн Пейджелс, Сьюзан Гриффин, Сильвия Перера, Стархок, Эстелла Лотер, Кэти Карлсон, Джин Болен, Риан Айслер, Мэрион Вудман. У каждой из них своя история и собственное путешествие.

Морин признаёт, что у каждой женщины свой путь, и подробно описывает собственный, который, по ее мнению, актуален и для многих ее клиенток (и мифов, которые она пересказывает). Как Эстер Хардинг в книге «Женские мистерии»\* и Сильвия Перера в «Нисхождении к богине»\*\*, Морин особенно остро ощущает проблемы «папиных дочек», которые добились успеха в мире мужчин и все же считают его бессмысленным, а себя — духовно опустошенными. Морин убедительно показывает, как важно восстанавливать связь со своей феминностью. Она понимает, как трудно расстаться с образом успешного человека. Как невыносимо тяжело осознавать глубокую двойственность, характеризующую отношения с матерью, которую мы можем одновременно любить и ненавидеть. Как больно разрешать себе чувствовать ярость, желание, отчаяние.

Морин в этой книге очень честна и скромна. Она знает, что путешествие не линейно, что мы постоянно сталкиваемся с одной и той же проблемой. Она признаёт, что

---

\* Хардинг Э. Женские мистерии. М. : Касталия, 2016.

\*\* Перера С. Нисхождение к богине. М. : Касталия, 2024.

сама еще в пути. Конечно, для нее и нашего поколения это никогда не было личным путешествием к психологической целостности или духовной самореализации. Мы хотели изменить культуру. Думаю, когда Морин писала эту книгу, она ожидала или, по крайней мере, надеялась, что в наши дни ее работа уже морально устареет и утратит значимость.

Но это не так. Я преподаю курс глубинной психологии и греческой мифологии (для аспирантов в возрасте от 25 до 70 лет), на котором почти всегда пересказываю историю Деметры и Персефоны. Конечно, я затрагиваю и другие сюжеты, но всегда множество курсовых работ посвящено этой основополагающей истории о матерях и дочерях. Их больно писать — и читать. И по-прежнему из года в год женщины самых разных возрастов решают написать диссертацию на тему открытия женственности — всегда с новым и индивидуальным подходом. Ведь слишком долго их голос никому не был слышен.

Нам все еще нужна эта книга.

*Кристин Даунинг, доктор наук,  
профессор мифологических исследований  
в Pacifica Graduate Institute и автор книги  
«Долгая дорога домой» (The Long Journey Home)*

## Предисловие к юбилейному изданию

Если хотите возвысить человечество, расширьте возможности женщин.

*Мелинда Гейтс*

Я написала книгу «Путешествие героини» тридцать лет назад как альтернативу пути стереотипного эгоистичного героя-мужчины, которым так восхищается массовая культура. До того не существовало узнаваемого архетипического образа, отражающего женский опыт.

Я работала семейным психотерапевтом и преподавателем литературного творчества, используя схему путешествия героя, описанную Джозефом Кэмпбеллом. Но обнаружила, что ей не хватает духовности: она не затрагивает глубокие раны женского начала на личном или культурном уровне.

Женская мифология отличается от мужской. Мы отрицаем себя, когда измеряем успех, самореализацию или удовлетворение вехами на жизненном пути. Я хотела показать женщинам, что предубеждение против нас и наших ценностей — насилие, исходящее от общества в целом, а не следствие наших личных недостатков. Книга «Путешествие героини» задела за живое многих женщин из разных

культур. Ее быстро перевели более чем на дюжину иностранных языков, включая персидский и корейский.

С 1990 года представление о женственности изменилось. Мы сосредоточились на таких темах, как самобытность, взаимоотношения, общение и расширение прав и возможностей. Женщины вносят огромный вклад в развитие общества, показывая, чего можно добиться, если двигаться вперед вместе.

На момент написания этого предисловия в США, помимо рекордного числа кандидаток в президенты, три дамы работали в Верховном суде, почти 25% конгрессменов составляли женщины, а Нэнси Пелоси, спикер палаты представителей, — вторая в очереди на пост президента после вице-президента. Движение #MeToo\* распространилось по всему миру, расширяя права и возможности женщин и разоблачая скрытое сексуальное насилие и домогательства на рабочем месте, в спорте и религиях. В списке журнала Fortune женщин-руководителей больше, чем когда-либо раньше (при этом всего 6,6% от общего количества), а недавнее исследование, опубликованное в научном журнале *American Psychologist*, показало: впервые за семьдесят лет большинство американцев считают, что женщины не менее, если не более компетентны, чем мужчины.

В 2019 году женская национальная сборная США по футболу рискнула потребовать справедливой оплаты труда, медицинского обслуживания, безопасных условий

---

\* **Me Too** — хештег, распространившийся в социальных сетях в октябре 2017 года. Так пользователи выражали осуждение сексуального насилия и домогательств. *Прим. пер.*

игры и социальной справедливости. Вера команды в себя имела решающее значение для победы на чемпионате мира 2019 года не только для самих участниц, но и для их поклонниц. Джули Фауди, бывший капитан национальной сборной по футболу и двукратная обладательница Кубка мира, сказала так: «Я никогда раньше не видела, чтобы команда так отстаивала себя». Этот случай демонстрирует уверенность в том, что все возможно. В результате другие команды, участвовавшие в чемпионате мира, выразили этим женщинам уважение за то, что те подняли планку женского футбола во всем мире.

Это кардинальный сдвиг. Но не всегда все так гладко.

Работая над этой книгой тридцать лет назад, я хотела убедить женщин в том, что не стоит следовать по пути героя-мужчины, ведь это не вписывается в нашу мифологию и потому не принесет духовных плодов. Мы не могли получить все и сразу, совмещать работу и материнство было крайне сложно. Я надеялась, что когда-нибудь решатся некоторые проблемы, с которыми сталкиваются женщины на пути к индивидуации и душевному равновесию. Тогда я называла это «мифом о женской неполноценности или ограниченном мышлении».

Я и представить себе не могла, что спустя три десятилетия мы всё еще будем сталкиваться с этим гендерным стереотипом. Поскольку общество смотрит на мир с мужской точки зрения, многие женщины по-прежнему прислушиваются к патриархальному голосу, твердящему об их неполноценности. В результате многие девочки с младенчества чувствуют себя незаметными и беспомощными из-за того, что их при рождении окрестили «слабым полом» и лишили

возможности полностью раскрыть свой потенциал. А сейчас отмечается явное посягательство на репродуктивные права женщин. Недавно одна девушка спросила меня: «Почему нас так ненавидят?»

Я бы ответила так: «Это представление, царящее в нашей патриархальной культуре как минимум последние пять тысяч лет. Чем мы сильнее, тем больше нас ненавидят». Но пример женской футбольной команды дарит нам надежду. Он показывает, что возможно все, когда мы обретаем свой голос, уважаем свою индивидуальность, работаем вместе ради общей цели и стоим за себя, подобно древней минойской Богине-Матери.

*Морин Мердок, 2020 год*