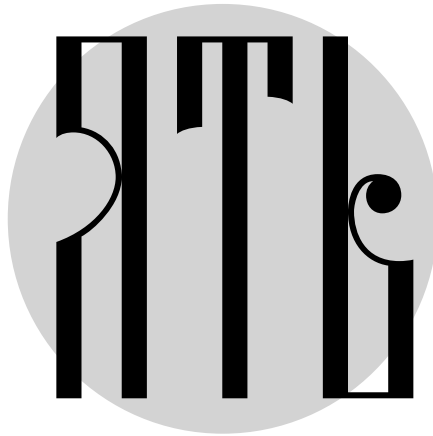


ПСИХОТЕРАПИЯ РУССКОЙ ТРАДИЦИЕЙ,
ИЛИ КАК ЖИТЬ ЛУЧШЕ В ОПОРЕ
НА НАШ КУЛЬТУРНЫЙ КОД



ЕЛИЗАВЕТА ТЮГАЕВА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 39(47):159.9
ББК 63.5(2)+88.4
Т98

Тюгаева, Елизавета Владимировна.

Т98 Ять. Психотерапия русской традицией, или Как жить лучше в опоре на наш культурный код / Елизавета Тюгаева. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с.

ISBN 978-5-04-188159-7

В чем практическая польза русской традиции? Что из крестьянских практик XIX века можно применять сейчас и как? Почему фольклор и психология — идеальная парочка?

Главные герои этой книги — наши бабушки и дедушки, русские крестьяне. Они помогают нам сегодня прожить радости и горести, ценить красоту и время, беречь родных и чувствовать себя частью чего-то большего.

Елизавета Тюгаева превращает русскую традицию из калейдоскопа пестрых стереотипов о домострое, калинке-малинке и глупышках в кошниках — в глубокую философскую систему и психотерапевтическую практику.

Эти принципы и правила жизни мы можем перенести в век сверхзвуковых скоростей и искусственного интеллекта. Зачем? Чтобы мы могли почувствовать опору и нам стало легче.

УДК 39(47):159.9
ББК 63.5(2)+88.4

© Тюгаева Е. В., текст, 2024
© Яковлева А.Б., предисловие, 2024
© Гундлах К.С., Рыжова М.А., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-188159-7

Предисловие Александры Яковлевой

Признайтесь, вы любите смотреть, как солнце встаёт над лесом, как плывёт туман над рекой, как колышутся травы в полях? Замирает ли ваше сердце, когда вы видите на картинах русских художников одиноко стоящую деревянную избушку: в оконце теплится свеча и тоненькая струйка дыма тянется из трубы?

Мы, жители мегаполисов, бегущие на работу, уткнувшись в экраны телефонов, занятые тысячами дел, плохо помним или уже не представляем, как жили те, кто был до нас. Мы ищем ответы на тревожащие нас вопросы в кабинете психолога, обращаемся за советом к друзьям или исследуем разногласия мнений в Интернете. Но мы до сих пор печём блины на Масленицу, вслушиваемся в колокольный звон и красим яйца на Пасху.

У каждого из нас свой путь, но если у вас в руках эта книга, значит, ваша тропинка привела вас к русской традиции. К тем истокам, которые помогали нашим предкам жить, любить и решать сложные психологические вопросы, когда от урожая зависела жизнь, а роженице нужно было отправляться за душой ребёнка в другой мир. Наши предшественники, несмотря на отсутствие электричества и водопровода, знали о жизни то, что забыли мы.

В этой книге заботливо собраны история и опыт поколений. То, что сейчас принято называть «культурный код», и то, чему мы принадлежим, даже если не помним об этом. Эту книгу нужно читать, чтобы прикоснуться к тайному знанию, почти утерянному среди бурь и потрясений, пронесившихся над нашей страной в течение века. Это знание крайне хрупко, ведь оно передавалось не в книгах, а из уст в уста, из песни в песню. Люди переезжали в города, деревня редела, а вместе с этим угасала и память.

Читая эту книгу, вы будете слышать голоса наших бабушек, призывающих дождь, выдающих детей замуж, оплакивающих родных. Вы узнаете, сколько мудрости и силы было в том, что можно назвать «народная психология». Как люди справлялись с горем, как в этом помогали обряды, насколько мощно это наследие проросло в нас и где мы до сих пор встречаемся с памятью предков. Вас ждут удивительные открытия, которые наполнят душу радостью и светом. А может быть, просто дадут ответы на ваши вопросы, позволят взглянуть на жизнь под другим углом.

Я постоянно нахожусь в поиске новых идей, тем и гостей для своего подкаста. Он называется «Психология с Александрой Яковлевой», в нём я обсуждаю с экспертами то, что волнует многих из нас. Благодаря подкасту произошло моё знакомство с Елизаветой Тюгаевой, автором этой книги.

Жарким летом я готовилась с друзьями к празднованию Ивана Купалы. Моими задачами были плетение венков и рассказ об истории этой традиции. Я ездила в поля, собирала цветы, читала о традиции плетения купальских венков. Всё это было полно магии: много красоты, но мало смысла.

Чем глубже я погружалась в историю, тем острее становился вопрос: психология — наука молодая, а как справлялись с проблемами ОНИ? Боль, потери, тревоги, радости были у людей всегда, как же ОНИ переживали всё это? Что помогало? Что берегло? Что было опорой?

Тогда я поняла, что очень хочу найти специалиста, который даст ответы. И я нашла Елизавету. Она собирала знания по крупицам долгие годы. Мне повезло стать маленьким шагом на пути к созданию этой книги: я просто поняла, что то, что делает и о чём говорит Елизавета, должно быть доступно большему количеству людей.

Её просветительство исцеляет душу и облегчает сердце. Работая на стыке психологии и антропологии, она накопила уникальную экспертизу, которой щедро делится с читателями.

Эта книга — возвращение к себе. Путь среди шумных проспектов и безликих многоэтажек к той самой уютной деревянной избушке с резными наличниками, со свечой в окне и с тихим дымом, поднимающимся из трубы.

*Александра Яковлева,
автор и ведущая подкаста
«Психология с Александрой Яковлевой»*

Введение

Эта книга — вход в мир аутентичной русской традиции XVIII–XIX веков для современного человека, который увлекается психологией, историей, самопознанием. Зачем петь старинные песни сейчас? Как управляют нами культурные коды? В кого мы такие? Точно ли русская традиция — это матрёшка, «Калинка-малинка», хороводы вокруг ёлки и «Во поле берёзка стояла»? Или это мощная телесно ориентированная практика, музыкальная терапия и духовный путь в одном флаконе, не уступающие по глубине восточным направлениям? Что ещё мы не знаем о себе?

Я — Елизавета Тюгаева, психолог и музыкальный терапевт из Новосибирска. Десять лет я вместе с обычными людьми исследую психологический потенциал русского фольклора: пою старинные песни, вожу хороводы и выполняю обряды в поисках места архаичным кодам в повседневной жизни.

Для меня русская традиция — это розетка в сейфе, нескончаемый источник энергии, земная твердь, сундук с ресурсами...

ПОЧЕМУ РОЗЕТКА?

Я отношусь к русской традиции как к особому пространству накопленного коллективного опыта поколений. Через фольклорные практики мы получаем доступ к этому полю. Это про ощущение принадлежности к чему-то большему и право распоряжаться ресурсами по факту рождения/принадлежности. Ещё можно обозначить это поле словами «культурный код», «коллективное бессознательное», «эгрегор» — тут каждому по вере.

ПОЧЕМУ В СЕЙФЕ?

Да потому что среднестатистический русский находится в плену стереотипов относительно своей культуры. Многое из того, что современник воспринимает как русскую традицию, ею не является. Это либо советский «фейклор»: атласные сарафаны, хороводы вокруг ёлки, Снегурочка в кокошнике и странные, ужасно весёлые оркестровые аранжировки. Либо новая русская традиция в формате родноверия/неоязычества: колдоваты, ведическая Русь, солнечные хороводы мира, бубны, белые платья, очелья.

Я вам покажу, что подлинная русская традиция не уступает по глубине западным и восточным культурным кодам, просто многие из нас и не в курсе.

А теперь личная иллюстрация. На одном фольклорном фестивале был коллектив из той же деревни, что и «Бурановские бабушки». Настоящие бабули, слегка квадратные и супербодрые. Плясали три дня без перерыва. Мы, молодые, обходили их стороной, ибо если попадёшь в эту центрифугу, то через пять минут будешь умирать, лёжа на травке. Я всё думала, ну как так-то? Я же пью витамин D, хожу на кинезиофитнес и к остеопатам, и всё равно мне явно далеко до НИХ. ДО БАБУЛЬ! Ничего не понимаю. И вот ОНО МЕНЯ ЗАСОСАЛО. Пляшу в сарафане и вдруг понимаю, что с меня предательски начинают сползать трусы.

Думаю: «Ну фсё, пришёл мне конец, потерять трусы в публичном месте — это несмываемое пятно в биографии». Я, значитесь, боком-боком отползла, и сия участь меня миновала.

С тех пор усвоила две вещи:

- 1) почему в традиции не носили трусов;
- 2) дело не в витамине Д.

Чем больше я погружаюсь в русскую традицию, тем мне очевиднее, что бабули так пляшут и так поют, ибо знают, где «розетка».

Бабушки в деревнях не отвечают на вопрос «почему» («потому что гладиолус!» — но об этом мы с вами ещё поговорим). А в книге вы сможете найти ту самую розетку и варианты объяснений и инструкции, как можно повысить качество жизни в опоре на культурный код. В чём практическая польза фольклора? Что из практик XIX века можно применять сейчас и как? Почему фольклор и психология — идеальная парочка?

Готовьтесь отказаться от стереотипов и погрузиться в аутентичный мир фольклора. Сначала я выдам «этнографический минимум» о разнице мышлений сейчас и век назад (отношение к телу, ко времени, к границам и т. д.), о визуальном коде русского костюма и о жизни как пути из «белого в белое», о гастрономических кодах, квашеной капусте и чёрной соли. Затем обсудим мужское/женское и был ли секс в деревне, потом поговорим про этнографию «дома» и «фэншуй по-русски», рассмотрим песенную терапию фольклором и почему мёртвые молчат, а живые поют. А завершим на обрядовой ноте: вы осознаете, как понимание основных переходов жизненного цикла в традиции (рождение, свадьба, смерть) может помочь современному горожанину.

Эта книга не этнографический трактат, а попытка перевести архаичные смыслы на понятный нам с вами язык. Почти что фольклорный детектив, приправленный личными историями — с огоньком и юморком. У меня нет задачи детального описания каждого региона, такой

информации в Сети огромное количество. Но в этом супермаркете этнографии современник теряется и не может ухватить саму суть, и, по моей любимой прибаутке, вприпрыжку идёт на йогу, ведь там всё просто и понятно.

Передо мной стояла иная задача: выдать точки навигации, рассказать общую логику, правила, принципы. Я создала этакий букварь культурных кодов, чтобы после его прочтения у вас в голове возникала цельная картина мировоззрения русских крестьян позапрошлого века. Да, пришлось опустить детали ради общего вида. Конечно, профессиональный фольклорист или этнограф найдёт свои неточности и места для возмущения. Но эту книгу я пишу для вас, дорогие читатели, не для специалистов. Пусть она окажется вашим личным навигатором в диком лесу фольклора, а быть может, и в личном внутреннем пространстве.



ГЛАВА № 1

БАЗОВАЯ НАВИГАЦИЯ В ДИКОМ ЛЕСУ ФОЛЬКЛОРА

Для начала стоит определиться с основными понятиями, потому что под словосочетанием «русская традиция» каждый видит своё. О каком временном периоде идёт речь? О каком регионе?

Сейчас «русской традицией» называют всё что угодно: от атласных приталенных сарафанчиков а-ля «калинка-малинка» до хороводов в белых платьях с очельями вокруг костра с идолами. Как в этом всё разобраться простому человеку? Что из этого всего на самом деле имеет отношение к русской традиции? Как отличить одно от другого? При чём тут современная психология и почему она выстроена на западном культурном коде? Можно ли петь старинные русские песни человеку другой веры и этнической принадлежности? В этой главе разберём базовые вопросы, чтобы дальше говорить на одном языке.

ГОРОД VS ДЕРЕВНЯ

Когда я говорю «русская традиция», имею в виду **деревенский культурный код**, а не городской. То, чем нас приучили гордиться ещё со школьной скамьи, — мир, созданный Пушкиным, Достоевским,

Ахматовой, — это всё ГОРОДСКАЯ РУССКАЯ ТРАДИЦИЯ. А ДЕРЕВЕНСКАЯ русская традиция известна только узкому кругу специалистов, в школе этому не учат, но гордиться там ой как есть чем!

Это два разных культурных кода. Город начал расходиться с деревней века с XV, и к началу XX века — это просто небо и земля, разные планеты! Пока в городах говорили на французском, немецком, носили приталенную одежду и соблюдали свой «устав», деревня жила по собственным правилам: пела, плясала и трудилась. Удивительно, но факт: как и сейчас, так и в XIX веке городские жители не имели должного представления о деревенской культуре и считали её недостойной внимания высокообразованного человека. В целом именно это отношение мы и переняли из классической русской литературы.

В качестве иллюстрации приведу отрывок из дневника гимназистки 1916 года, которая впервые познакомилась с деревенской традицией уже во взрослом возрасте и была поражена увиденным:

«Первая экскурсия в родную старину была в Петрограде, у нас на курсах, когда я слушала бабушку-сказительницу Марию Димитриевну Кривополенову, 72-летнюю старушку, с таким жаром передававшую старины и былины: про “царя Ивана Васильевича”, про “Микитушку Родомановица”, про “Скарлютку-вора”»¹.

Ещё в детстве, читая нашу золотую классику, я всё время думала, почему у деревенских — образ людей третьего сорта и услуги? Это потом я поняла: наша классика написана из позиции «сверху» по отношению к деревне. Что логично, писали же её в основном представители города. Эту «обесценивающую» позицию впитали и мы, ныне живущие, благодаря погружению в шедевры русской литературы.

¹ *Бердических В. А.* Тайны русской души. Дневник гимназистки. — М.: Ломоносовъ, 2015. — 448 с.

Представление о «недалёкой деревне» теперь и топором не вырубешь. Поэтому мы имеем то, что имеем: йогу, даосские практики, тибетские чаши и африканские барабаны...

Когда я открыла для себя мир деревенской традиции, была шокирована её многообразием, глубиной и сложностью. Моя мама, кандидат биологических наук, и я со своими четырьмя дипломами с огромным трудом в первый раз заправили стан для ткачества! До сих пор как вспомню, так вздрогну. А орнаменты? Ума не приложу, как они, эти «недалёкие деревенские женщины», без принтеров ткали все эти узоры. Мы явно не теми глазами смотрим на фольклор. Поэтому я и написала эту книгу: это моя попытка вернуть ценность нашего наследия и выстроить дорожки от ушедшего к настоящему.

По данным переписи 1913 года, 85% населения в России жили в деревнях и сёлах и только 15% — в городах. Это означает, что как минимум 85% читающих эту книгу своими корнями уходят именно в деревню и деревенский культурный код. Но в школе все учили Пушкина, и это могло сформировать неверную картину сословной принадлежности (на всякий случай: деление на сословия моё, авторское).

Смею предположить, что в голове каждого из нас идёт некое противостояние кодовых систем: культурный код города VS культурный код деревни. Для вас, к примеру, блин — это символ солнца или поминальное блюдо? Цвет смерти — чёрный или белый? «Чёрное солнце» — это новый культурный код, а «белое поминание» — архаичный. У современника эти коды причудливым образом уживаются в определённой пропорции. И даже если я — городской житель в третьем поколении, то семейные сценарии и поведенческие установки «деревенского сословия» всё равно живут во мне в фоновом режиме и иногда вступают в конфликт с более «свежими». С этой колокольни «сословных несостыковок» эта книга может выступить недостающим звеном для лучшего понимания себя.

НЕ ТАКАЯ УЖ И АРХАИЧНАЯ

Ещё важно договориться об исследуемом периоде. В книге речь будет идти о русской традиции XX, XIX веков, максимум XVIII. Именно об этом периоде у нас есть достоверные данные этнографических экспедиций, в которых были записаны песни и обряды, собраны наряды и артефакты, хранящиеся в музеях. Опять тут стоит отметить, что город не очень-то интересовался жизнью деревни, не видел в этом ценности. Экспедиции — это что-то на гурманском для интеллектуальных эстетов. Таких энтузиастов оказалось немного, и им большой поклон.

Как деревня жила раньше, мы знаем только ориентировочно. Например, сколько хранится ткань? Не в музейных условиях, а в деревне в естественном бытовании? Двести лет? Тем более с учётом истории нашей страны с войнами, переселениями и другими перипетиями? Да и кто ж в здравом уме хранит рабочее? Вот и получается, что в музеях мы можем найти только праздничную одежду.

А песни? Первая звукозаписывающая аппаратура — фонограф — появилась в 1877 году, и то большая часть раннего архива была утеряна и разрушена из-за хрупкости катушек. Фактически мы имеем тексты старинных песен XVIII–XIX веков, а звучание — только XX века, когда первая волна фольклорного движения вдруг обнаружила архаичный пласт культуры в деревне и ринулась записывать бабушек. Получается, что старинные песни не настолько уж и стары.

В этом месте современный человек обычно очень расстраивается и возражает: «Какая же это архаика! Вы мне лучше расскажите, что было до крещения Руси», «Вот у Ольги Павловны есть родовая книга, которой 600 лет, и там записана подлинная история ведической Руси». Вместо ответа я бы рекомендовала посетить музей в Великом Новгороде, где по этому периоду есть один крохотный зал. Там вы найдёте антропоморфного идола, пару мисок да схему капища. Первая книга — уже церковный текст, псалтырь XI века, также здесь хранится. Как из этой информации рождаются подробные посты в соци-

альных сетях об истинной природе ведической русской женщины? Мне непонятно. В поисках «дохристианского», помимо музея, можно заехать на Труворово городище недалеко от Изборска. Это с виду ничем не примечательный холм, где до XI века располагался древний крупный город, который потом был перенесён по соседству. И вот стоишь на этом холме, взираешь на поля, и действительно чувствуется какая-то другая энергия, атмосфера, но словами это вряд ли можно выразить...

Вот и получается, что позапрошлый век как будто недостаточно древний для восхищения, а действительно древнее совершенно неизвестно.

Однако я уже десять лет плотно исследую русскую традицию и могу ответственно заявить, что нам, современным, достаточно и столетней глубины для культурного шока. Там такое мировоззрение, что порой волосы дыбом встают — то ли от восторга, то ли от ужаса. Если сравнивать не линейкой времени, а относительностью мышления, то деревенская культура даже XIX века — это космос для современника.

ТРАДИЦИЯ МЕНЯЕТСЯ

Ещё одна ошибка восприятия — отношение к русской традиции как к постоянной величине: вот такой сарафан, такие песни, такие обряды и ничего нового, и так тысячу лет. В реальности традиция менялась всегда, это река, плывущая в ногу со временем. А мы с нашей колокольни воспринимаем ту самую традицию как застывшую картину на момент 1917 года, и это создаёт ложное ощущение «культурных скреп».

Есть фольклорная байка, как юные участницы коллектива на глазах у бабушек сняли наручные часы перед выходом на сцену:

— Зачем же вы вышли без часов? — спросили бабушки после выступления.

— Так их же не было.

— Если б были, я бы обязательно надела!