




КАМИЛЛ СФЕЗ



ДИКАЯ,
СВОБОДНАЯ,
НАСТОЯЩАЯ

МОГУЩЕСТВО
ЖЕНСКОЙ ПРИРОДЫ

2-е издание, исправленное

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.52
С91

LA PUISSANCE DU FÉMININ:

Libre, sereine et sacrée : renouez avec vos forces profondes

by Camille Sfez

© 2018, Éditions Leduc, 76 boulevard Pasteur, 75015 Paris — France

Published by arrangement with Lester Agency & Associates

Сфез, Камилл.

С91 Дикая, свободная, настоящая. Могущество женской природы / Камилл Сфез ; [перевод с французского А.И. Порошиной]. — 2-е издание, исправленное. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-226687-4

Камилл Сфез — психолог-клиницист и основательница тренингов «Женские круги». Она убеждена, что вопреки всему в каждой из нас живет Дикая Женщина.

Цель ее книги — обнаружить в себе фундаментальную, доисторическую «дикую силу», которая выражается в полной уверенности в себе и контроле над своими мыслями и чувствами. Открыв этот замечательный путь трансформации, каждая сможет поменять старые негативные установки и предубеждения, связанные с сексом, женским циклом, деторождением, возрастными изменениями на положительные, увидеть в этом божественность женской природы, ее магию и красоту.

УДК 159.922.1
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-226687-4

© Порошина А.И.,
перевод на русский язык, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Значение пиктограмм / 6

- Предисловие** от Моник Гранд / 9
Вступление. Мой первый круг женщин / 13
Введение. Священное женское / 18

Часть 1

ВОССОЕДИНИТЬСЯ С БОГАТСТВОМ СВОЕГО ЖЕНСКОГО ТЕЛА

1. **Принять свое тело** / 49
2. **В гармонии со своим циклом** / 69
3. **Праздновать изменения своего тела** / 87

Часть 2

ВСТУПИТЬ В КОНТАКТ СО СВОИМ ГЛУБИНЫМ ЖЕНСКИМ

1. **Проявить силу своей женственности** / 105
2. **Замедлиться, чтобы услышать свое женское** / 116
3. **Путешествовать к священной сексуальности** / 131
4. **Путешествовать к материнству** / 149

Часть 3

ГАРМОНИЯ ЖЕНСТВЕННОСТИ И ДУХОВНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

1. **Открыться магии своей творческой силы** / 175
2. **Открыть для себя женские круги** / 186
3. **Присоединиться к движению «Красных шатров»** / 201

Заключение. Беречь свое открытое сердце / 215

Список предложенных ритуалов / 218

Благодарности / 219

Библиография. Чтобы идти дальше / 221

Значение пиктограмм



**Свидетельство участницы
круга женщин**



**Интервью женщины-
вдохновительницы**



**Ритуал для практического
применения**



**Ключевое понятие,
чтобы двигаться дальше**

*«Встреча с женским не связана
с приобретением знаний.
Это встреча с тайной вещей».*

Анник де Сюзенель¹

¹ Le Féminin de l'être, Annick de Souzenelle, Albin Michel, 1997.

Предисловие

от Моник Гранд, автора игры «Женственность: исследование тайн вашей внутренней сущности»

Перед вами книга, автор которой осмеливается говорить об энергии, одновременно желанной и демонизированной, — о женской силе. Написанные рядом, эти слова превращаются в табу и наводят страх! Тем не менее в глубине души многие женщины хотели бы воплощать женственность более страстно и искренне. Но о какой женственности и о какой силе мы говорим?

Это издание является свидетельством реального поиска женщин, часто попадающих в ловушку между установками воительницы (ошибочно воспринимаемыми как сила) и поведением жертвы (напротив, уподобленным недостатку силы). Описывая истории участниц своего исследования, Камилл Сфез описывает три вместилища женственности: буйный котел нашего тела, таинственный тигель¹ нашей души и золотую чашу нашей духовной жизни. Она рассказывает о том, как сама пыталась воплотить свою мечту о подлинной женственности.

Автор освещает тему по-своему, колеблясь иногда между «я» и «мы», показывая при этом реальные вопросы женщин, их потребности и попытки достичь существования

¹ Сосуд из огнеупорного материала для плавки металлов или для прокаливания чего-н. на сильном огне (Прим. ред.).

Моник Зранд

за пределами социальных установок. Она обогащает повествование доступными откликами: свидетельствами женщин, интервью со специалистами, вдохновляющими ритуалами и многочисленными понятиями, необходимыми для нашей эволюции.

Какая женщина может похвастаться тем, что не сталкивалась в ключевые моменты своего существования с поиском равновесия между настойчивостью и мягкостью, между силой и хрупкостью, чтобы наконец задать себе важный вопрос: «Почему я не могу быть собой?» Да, почему женщинам так трудно верить в свои таланты, выражать свои убеждения, реально воплощать то, чем они являются? Мы, современницы, не располагаем никакими подсказками для поиска своего пути. Кажется, только три фигуры женщин скрыто влияют на наше подсознание: Ева с ее первородным грехом, Мария Магдалина, падшая женщина, и Мария, родившая ребенка, оставаясь девственной и непорочной. Скучные образцы для женщин, которые сегодня динамично совмещают карьеру, личную жизнь, воспитание детей, втайне мечтая о более прочной связи со своей внутренней природой.

Женская сила заключается во внутреннем мире, восприимчивости и чувствительности. Могущественная женщина — прежде всего женщина сердца, и она не имеет никакого отношения к ранжированию самых влиятельных женщин в мире, чье могущество основано на их состоянии, образовании и известности. Современный мир полон неукротимых амазонок, все еще отмеченных печатью феминизма, женщин вдохновленных, но с осторожностью относящихся к идее самоутверждения.

Предисловие

Однако остро не хватает женщин, уверенных в себе, сияющих и творческих, желающих принести больше мудрости и мира.

Эта книга предлагает нам преодолеть страх показаться излишне дерзкими всякий раз, когда мы используем глагол «осмелиться» в первом лице. Риск, конечно, присутствует, но желание остается, и оно имеет право быть слегка безумным! Вопреки всему в нас танцуют Созидательница, Дарительница, Любительница Наслаждений и Мудрая Женщина. Наши ресурсы прекрасны, и они здесь. В женских кругах, как в красных шатрах, женщины слушают и поддерживают друг друга. Сердца открываются. Тела освобождаются. Души становятся легче. Затем наступает время умиротворения. Женщины, одновременно укрепившиеся в мудрости тела и стремящиеся к воплощению силы любви, начинают свой полет. И когда энергия раскрывается, она переходит границы иерархии и непрерывно развивается. Сила спускается сверху и исчезает в центре, который излучает тепло. Женское начало становится очищающейся водой, питающимся ручьем, рекой, которая течет и соединяется с великим целым.

В этом подходе к женской власти есть что-то захватывающее и обнадеживающее, и мне нравится думать, что Камилла Сфез хочет показать нам, как сделать



*Вопреки всему
в нас танцуют
Созидательница,
Дарительница,
Любительница
Наслаждений
и Мудрая
Женщина.*



Моник Гранд

женственность верным союзником. Без сомнения, она хочет показать, как мир сиротлив без женственности и как эпоха женско-мужского дрожит от нового дыхания. После эпохи матриархата с поклонением великим богиням-матерям, после столетий патриархата, в котором бог един и имеет мужское лицо, нынешняя тенденция отмечена поиском равновесия между женщинами и мужчинами. Мужская энергия, посвященная по своей сути распространению и сиянию женских энергий, побуждает каждого (каждую) из нас отражать, исцелять и изменяться, чтобы следовать по пути единства.

Как не последовать за автором в этом укрощении женской энергии, благословляющей человечество лаской? Войдите, в свою очередь, в эту книгу, как в коридоры лабиринта. Осмельтесь потерять себя и найти в контакте с вашей нежной силой, женским изобилием и мудростью. Последуйте за этим приглашением, соткните золотое полотно вашей силы, чтобы сотворить из него уютное гнездо, благоприятствующее неизбежному возрождению.

Вступление

Мой первый круг женщин

Открыв глаза, я оказалась в храме. В тени, с двадцатью другими женщинами всех возрастов, мы были в кругу, каждая со свечой в руке. Их освящали, одну за другой, некие жрицы со знаками принадлежности одному племени. Я была заинтригована, испытывала смутное желание тоже носить эти жемчуга, ткани, перья, которые свидетельствовали бы о моем посвящении.

Когда темнота исчезла, пришла песня, заполнившая пространство, песня — призыв ко всем женщинам мира вспомнить себя. Какая память должна была возникнуть? Пели ли они о детстве, или о мифическом прошлом, или о чем-то ином? Я просто чувствовала: что-то росло во мне, как явь или правда, о которых мне забыли рассказать и которые мне были показаны тогда. Все вокруг украшали ткани, цветы, подушки. Ароматы шалфея наполняли воздух, все было сделано для того, чтобы мы чувствовали себя принятыми и чтобы захотели остаться, со своим оружием и бременем. Я чувствовала себя в чем-то вроде кокона, вне времени, будто в центре Земли.

Больше всего меня тронули взгляды этих женщин, казалось, видевших все наши сокровища, силу, слабость. О чем они знали? Откуда пришли, так точно

Камилл Сфез



**Это пробудило
мою мечту о простых,
доверительных
отношениях с другими
женщинами, далеких
от знакомого мне
соперничества.**



понимающие, что значит быть могущественной женщиной? С какой глубиной встретились внутри самих себя? Я видела соучастие, которым нас окружали, это пробудило мою мечту о простых, доверительных отношениях с другими женщинами, далеких от знакомого мне соперничества.

Когда песня остановилась, седовласая женщина с улыбкой волчицы произнесла: «Время пришло, женщины готовы. Готовы создавать общности, в которых будут почитать наши пути, слушать старых женщин и принимать молодых девушек. Нам нужны эти общности, чтобы стать самими собой, показать себя, найти свою власть. Кто знает, куда она нас приведет?» Прошло время, и я в свою очередь приветствую женщин в кругах. Кто приходит впервые, удивляют меня интуицией, с которой они пытаются «вспомнить себя». Как будто в какой-то момент Истории вмешался механизм забвения, и передача была прервана. В глубине души внутренний голос говорит им, что их истинную природу скрывала завеса, настало время поднять ее. Это ли не призыв раскрыть лучшее в своей сущности?

Сейчас пишется история нового вида феминизма, возникающего по всей планете: женщины собираются вместе, чтобы идти к полному открытию своего потен-

циала, с искренностью и уважением к другим. Они не мыслят себя в противостоянии мужчинам и еще меньше считают себя их жертвами. Они возвращают власть, возможность правильного общения, выбора своего места в обществе, заботы, с которой относятся к своим телам и к планете, осознавая, что связаны с другими. Они примиряют свои внутренние конфликты, и в этом главный смысл: только изменив себя, они меняют мир. И поэтому работают, чтобы покончить с собственными трудностями. Они хотят иметь возможность быть одновременно сильными и уязвимыми, выстраивать объединение с другим полом и со своим, и чувствуют, что, только восстанавливая внутреннее равновесие, излечат все поколения.



«У меня сложилось впечатление, что я всегда играла роль женщины»

Мод¹, 36 лет, первый раз пришла в женский круг: «Что это такое — мое женское начало? Мне задал этот вопрос терапевт, и я не знала, что ответить. У меня сложилось впечатление, что я всегда играла роль женщины, придерживаясь готовых образов. Сейчас, в 36 лет, начинаю задумываться над вопросом материнства. — Несколько секунд она молчала. — Я прихожу сюда, чтобы понять, что это значит,

¹ Все свидетельства в книге услышаны в женском кругу, имена изменены.