



# Дайте себе слово!

Я хочу рассказать вам самую захватывающую историю в моей жизни — историю, которая, надеюсь, никогда не закончится. Она о том, как родилось и росло сообщество «ПРО Женщин», как изменилась моя жизнь и жизнь тысяч женщин только от того, что мы почувствовали, как это прекрасно — своими руками менять жизнь к лучшему. Как приятно знать, что будут встречи, разговоры, проекты, которые рождаются в атмосфере доверия и взаимной поддержки. И как замечательно видеть мир через фильтр возможностей и радости, жить не в мутном потоке общей информации, но в чистой реке новостей от тех, кто с тобой настроен на одни ценности.

Я понимаю, что многие из вас мне не поверят на слово — скажут, что я могла создать себе изолированный мирок. Тогда, скорее всего, вы не поверите и тем историям, которые есть в книге. Что ж, возможно, она попалась вам не вовремя. А для тех, кто еще находится в состоянии смутного недовольства, но уже готов что-то пробовать, самый подходящий момент прочесть эту книгу. Поверьте, жизнь наполняется совсем другим содержанием, когда ты выходишь за пределы ограниченного круга общения и находишь

единомышленниц, оказываешься там, где никто никого не оценивает и ни с кем не сравнивает, но все принимают тебя такой, какая ты есть.

В нашем сообществе принято делиться своими историями, чтобы, рассказав о себе, воодушевить других, не скрывая ни достижения, ни проблемы. Часть из этих историй — искренних, полных радости и взлетов, сложностей и поражений — вошла в книгу. Собранные вместе, они говорят и о ценности объединения, и об уникальности каждой женщины. Прочитав их, вы почувствуете, насколько важно уметь разговаривать, договариваться и помогать друг другу. Не имеет значения, где вы живете, сколько вам лет, замужем вы или разведены, у вас есть бизнес или вы в поиске своего дела, — в какой-то из этих историй вы узнаете себя.

В 2016 году в «Рыбаков Фонде», основанном вместе с моим супругом Игорем Рыбаковым, мы запустили образовательную программу по предпринимательству для женщин и предложили участницам организовываться в группы — а в результате выросло многотысячное сообщество со своими ценностями, практиками, отношениями и даже социальным лифтом внутри. На сегодняшний день более 35 000 женщин в 252 городах и 25 странах мира (данные на июнь 2022 года) нашли и продолжают находить поддержку и стимул к самореализации в сообществе «PRO Женщин».

Все мы словно разомкнули повседневность, добавили в нее еще одно измерение — настолько изменилась к лучшему наша жизнь. В том числе и моя собственная: в ней появилось большое количество людей, с которыми я живу в резонансе. Мы движемся в одном направлении и иногда удивляемся — неужели такое возможно!

В двух словах об особенностях нашего сообщества. Участие в нем абсолютно бесплатно и основано на принципах доверия и сотрудничества. «ПРО Женщин» состоит из небольших групп, каждую из которых объединяют лидеры и ведут по разработанной сообществом методологии. В сообществе действует свой социальный лифт — в зависимости от того, сколько энергии и внимания можешь уделить сообществу, ты выбираешь роль — и значимость твоей деятельности повышается.

В сообщество вступают и школьницы, и студентки, ищущие свою среду и думающие о том, как начать карьерный путь, и специалисты, которые много лет строили карьеру в найме, но поняли, что хотят попробовать себя в другой роли; предпринимательницы, желающие развивать свой бизнес; женщины, оставшиеся одни с детьми; те, кто ищет баланс между семьей и самореализацией; женщины, уже вырастившие детей и накопившие большой профессиональный и жизненный опыт. Сегодня женщины приходят в сообщество для того, чтобы почувствовать твердую почву под ногами, обрести равновесие, понять, куда вкладывать энергию, силы, мысли. И в результате общения в поддерживающей среде у них получается вычленивать, сформулировать смысл своей деятельности.

Я уверена, что женские объединения придают дополнительную прочность социальной ткани, которая делает нас единым обществом. Все предыдущие годы мы нарабатывали связи и сейчас, когда есть сложности, это должно сработать, чтобы удержать общество от опасных разрывов. Внутри сообщества мы говорим о том, что необходимо поддерживать контакты, выстраивать социальные связи, общаться, разговаривать с людьми. Все, на что можно было повлиять, уже произошло вчера, и сегодня надо влиять на то, что

будет завтра. У женщин в этом особая роль, потому что женщины защищают ростки живого и жизнеспособного. Если мы сможем помочь сохранению отношений внутри сообщества и каждая из нас «натренирует мышцу», то у нас получится это сделать и в своей семье, и в своем окружении, и, наверное, в обществе в целом. Ведь не зря наш девиз: «Каждая из нас может многое, вместе мы можем всё!»

# Магия женского круга

Свой подростковый возраст я проскочила, не задавая себе вопроса — а что значит быть женщиной? Ответ очевиден: смотри на маму, сестер, знакомых. Все, что я слышала, касалось либо внешности — будь красивой, опрятной, либо поведения — будь воспитанной, образованной. Путь предопределен: надо выйти замуж, родить детей, а по ходу можно строить карьеру. Но это если получится. И в такой заданной траектории я прожила достаточно долго: закончила институт, вышла замуж, родила четверых детей. С профессиональной карьерой не сложилось, мой круг общения был ограничен родными и друзьями. Потребности в том, чтобы задавать себе вопросы о глубине женского, о «сакральной» части своего собственного пола, у меня не было. И, как оказалось потом, я даже не подозревала, что лишаю себя доступа к мощной энергии. Начав много общаться с разными женщинами в сообществе, я получила совершенно другой опыт, начала видеть то, что до этого не замечала.

Например, я почувствовала силу «женского круга». Вот мы собираемся устойчивой группой, говорим о своих проектах, каждая чувствует, как внимательно ее слушают, как готовы ее поддержать.

Здесь можно говорить о проблемах тоже, и никто не скажет, что это пустяковые истории. И в этом взаимном принятии друг друга и тех задач, которые мы, как женщины, решаем, возникает сильное чувство общности. Мы про него не говорим — мы просто ощущаем его как естественное проявление жизни. Признаюсь, без «PRO Женщин» я бы так и не догадалась, что у меня вообще есть потребность в женском круге.

Понятие «женского круга» упоминается в антропологии, но относится скорее к обществам с традиционным укладом. Уже состоявшаяся, с большим опытом счастливой жизни женщина собирала вокруг себя юных девушек, которые только начинали свой путь во взрослой жизни, и создавала для них среду, где они перенимали ее опыт. Юные девушки непринужденно, естественным образом примеряли на себя роли женщины. На посиделках за рукоделием женщины общались, обсуждали важные для них вопросы, шла естественная передача того, что мы сейчас назвали бы социальной компетенцией.

К еще более древним практикам относится женская инициация — символическое «посвящение в женщину», которое проходила девочка, вступая в брачный возраст. Девочку в 12–13 лет готовили к замужеству и рождению детей, и ей нужно было пройти некий символический обряд, чтобы «умереть» для своей семьи и переродиться. В фольклоре разных народов практика инициации описывается похоже: девочку отсылают из дома, она проходит испытания в одиночестве или даже в заточении. После «воскрешения» обычно происходит свадьба, и брачный обряд окончательно закрепляет девушку в статусе «полноценной» женщины.

В современном обществе остались только отдельные элементы ритуалов «инициации» — девичники, выкуп невесты, посыпание

крупой, но уже никто не помнит, что они значат. Смысл инициации утрачен, и что-то вместе с этим пропало: важность подготовки к созданию семьи, принятия роли будущей матери. Практики традиционного общества не воскресить — а глубинная потребность в них есть. Происходит ли с женщинами в группе какой-то психологический процесс, отдаленно напоминающий инициацию? Некоторые психологи, которых много в сообществе, считают, что да. Это, конечно, не драматический переход в новое качество, но многие участницы говорят о том, что им стало приятнее ощущать себя женщиной, что они расцветают от участия в «женском круге».

Большая ценность в современном мире — постоянные женские компании, прочный женский круг. Если у вас это есть, считайте, что вам невероятно повезло. Если нет — то методы сообщества вам помогут. Конечно, мы живем в XXI веке и большинство тем разговоров в группах сообщества касаются бизнес-проектов, продвижения в социальных сетях, новых видов образования, карьеры и саморазвития. Но вместе с тем, мы говорим о личном счастье, о личных проблемах, о проблемах с детьми. Универсальные вечные женские вопросы никуда не исчезают, они с нами. И все ответы, которые к нам приходят, складываются в один общий ответ на вопрос: что значит быть женщиной?

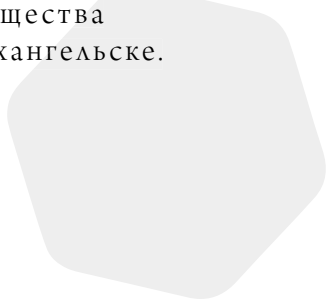
Магия женского круга работает и сейчас — передача силы по женской линии не зависит от времени и пространства. Это было одно из моих поразительных открытий за годы работы с сообществом. И я предвкушаю новые открытия.





## Ирина Карелина,

директор фонда  
«ПРО Женщин»  
и экс-региональный  
представитель  
сообщества  
в Архангельске.



36

Екатерина Рыбакова

Бабушка Ирины выросла в бедной семье. В 6 лет она уже работала в поле наравне со взрослыми, в 11 была няней в «чужих людях», а в 16, когда началась война, пошла работать в колхозы в Архангельской области. После войны была разнорабочей — вахтером, помощницей печника. Имела лишь три класса образования: война и постоянная работа не дали возможности учиться дальше. С детства Ирина слушала рассказы бабушки и даже представить не могла, как это — жить не с мамой, а у чужих людей, нянчиться с двумя совсем маленькими детьми... Но бабушка рассказывала свою историю просто, без желания вызвать жалость или попытаться научить жизни.

Бабушка умерла в 97 лет, и до последних дней она следила за своей внешностью — красила брови, волосы, делала химическую завивку. Каждое утро, вставая с постели, полностью одевалась, ни-

когда не выходила в ночной рубашке. Бабушка безумно смешно рассказывала анекдоты, а все слушали и хохотали, причем из 15 минут из 10 она хохотала сама. Хотя жизнь была сложная, она много смеялась, обожала целоваться. Все родные и друзья семьи были зацелованы, даже почти случайных людей она могла искренне целовать и обнимать — это давало ей радость жизни.

Бабушка каждый день благодарила высшие силы за то, что наступил новый день, что она проснулась и может это сказать. И каждый вечер благодарила за то, что день прошел. Сейчас о том, что нужно быть в моменте, быть благодарными, говорят мастера личностного роста или психологи, не называя это обращением к высшим силам. Но Ирине с детства бабушка передала установку: поблагодарить язык не отвалится.

Мама никогда ничего специально не передавала, не говорила: «Так, садись, дочь, сейчас я тебе расскажу...» Ирина смотрела и делала как она. И этот уровень доверия она перенесла на отношения со своей дочерью. Принято считать, что мать должна быть «сверху», а дети всегда «снизу». Но дети растут, и однажды Ирина поняла, что дочь в каких-то вопросах мудрее ее.

Когда женщины садились за стол — бабушка, мама, сама Ирина, ее сестра и дочь, — всегда ощущалось, что этот родовой круг — круг поддержки. Поддержка происходит неявно, через разговоры, через действия, через прикосновения, мимолетные улыбки и спонтанные объятия. Так женщины передают друг другу нечто жизненно важное.

*«Результат прихода в наше сообщество похож на инициацию — у нас нет «достигаторства», «прокачки», криков «давай-давай!»,*

нет очевидных, радикальных изменений, но женщины приходят и чувствуют, как их энергию дополнили, будто немного изменили «химический» состав. Они начинают ощущать себя чуть-чуть другими, и у всех это происходит по-разному: кто-то становится немного смелее, у кого-то появляется больше радости в жизни, для кого-то краски становятся ярче.

Мы начинаем быть счастливыми от того, что мы женщины. Мой муж называет женский круг «амортизационная сеть защитных связей». Женское сообщество помогает нам обойти острые углы, которые выставляет жизнь, не поцарапавшись о них и не травмировав себя. Мы пропитываемся женской энергией, прорастаем, становимся наставницами для других женщин, взаимно поддерживаем друг друга — и так происходит личностный рост.

На Севере есть термин «большуха» — женщина, которая держит какой-то круг или род. И лидер в сообществе «ПРО Женщин» — как «большуха». Она никого не учит, она просто держит круг. А в этом кругу кто-то растет, растет, растет — и становится такой же «большухой» уже для других женщин. Женщины в сообществе не только ближайший круг считают своим — они начинают считать своим все сообщество.

Когда мы иницированы, мы понимаем, что любое женское сообщество, любой женский коллектив — это тоже круг. Круги становятся все больше и больше, тогда мы перестаем бояться женских коллективов, не считаем их «серпентариями», не избегаем женских конференций, форумов — такого, как был в Сочи в 2021 году. 150 женщин — ни одного мужчины — и такая свобода! Многие говорят: нам комфортно в женском кругу, мы счастливы в нем. А я понимаю, что дальше станет комфортно и в мужском кругу, это ощущение вне гендера.