

Clarissa Pinkola Estés, Ph.D.

bėgančios su vilkais

Laukinės Moters
archetipas
mituose ir pasakose



Alma littera

PRATARMĖ.....	13
ĮVADAS: KAULŲ GIESMĖ.....	14
I STAUGIMAS: LAUKINĖS MOTERS PRISIKĖLIMAS.....	40
<i>La Loba</i> , Moteris Vilkė.....	40
Keturi rabinai.....	48
II SUSEKTI UŽPUOLIKĄ: PIRMOJI INICIACIJA.....	56
Mėlynbarzdis.....	56
Prigimtinis dvasios grobuonis.....	62
Naivi moteris – auka.....	65
Raktas į pažinimą: uoslės svarba.....	70
Jaunikis žvėris.....	73
Kraujo kvapas.....	75
Išsisukinėti ir mėtyti pėdas.....	81
Šauktis pagalbos.....	83
Nuodėmių rijikai.....	85
Juodas vyras moters sapnuose.....	89

III	SUUOSTI FAKTUS: INTUICIJOS ATGAIVINIMAS KAIP INICIACIJA.....	99
	Lėlė kišenėje: Vasalisa Išmintingoji.....	99
	<i>Pirmoji užduotis: leisk gerajai motulei numirti.</i>	108
	<i>Antroji užduotis: atskleisk tamsų šešėlį.</i>	113
	<i>Trečioji užduotis: rask kelią tamsoje.</i>	117
	<i>Ketvirtoji užduotis: susitikimas su Laukine Ragana.</i>	121
	<i>Penktoji užduotis: tarnavimas neracionalumui.</i>	125
	<i>Šeštoji užduotis: atskirk vieną nuo kito.</i>	131
	<i>Septintoji užduotis: išsiaiškink paslaptis.</i>	133
	<i>Aštuntoji užduotis: stokis ant keturių.</i>	137
	<i>Devintoji užduotis: transformuok šešėlį.</i>	140
IV	PORA: SAJUNGA SU KITU.....	151
	Himnas Laukiniam Vyriui: Manavis.....	151
	Dvilypė moters prigimtis.....	155
	Dviejų galia.....	156
	Vardo galia.....	159
	Atkakli šuniška prigimtis.....	161
	Klastingos pagundų vilionės.....	162
	Kaip tapti nuožmiam.....	165
	Vidinė moteris.....	167
V	MEDŽIOKLĖ: KAI ŠIRDIS - VIENIŠA MEDŽIOTOJA.....	170
	Moteris Giltinė: susidūrimas su meilės prigimtimi – Gyvybe/Mirtimi/Gyvybe.....	170
	Mirtis meilės namuose.....	175
	Pradiniai meilės etapai.....	179
	<i>Netikėtai surastas lobis.</i>	179
	<i>Gaudynės ir slėpynės.</i>	185

<i>Išpainioti skeletą</i>	190
<i>Patiklus miegas</i>	196
<i>Ašaros lašas</i>	200
Vėlesni meilės etapai.....	205
<i>Širdies būgnas ir giesmė</i>	205
<i>Kūno ir sielos šokis</i>	208
VI SURASK SAVUS: LAIMĖ PRIKLAUSYTI.....	215
<i>Bjaurusis ančiukas</i>	215
<i>Kitokio vaiko išvaymas</i>	223
<i>Motinių rūšys</i>	225
<i>Ambivalentiška motina</i>	226
<i>Palūžusi motina</i>	228
<i>Motina vaikas arba motina našlaitė</i>	230
<i>Stipri motina – stiprus vaikas</i>	233
<i>Prasta draugija</i>	235
<i>Netinkama išvaizda</i>	236
<i>Išsaldyti jausmai, išsaldytas kūrybingumas</i>	237
<i>Atsitiktinis praeivis</i>	238
<i>Tremties nauda</i>	239
<i>Gauruotų katinų ir žvairų vištų pasaulis</i>	240
<i>Atmintis ir žūtbutinis atkaklumas</i>	242
<i>Meilė sielai</i>	245
<i>Paklydusi zigota</i>	246
VII KŪNO DŽIAUGSMAI: LAUKINIS KRAUJAS.....	255
<i>Kūno kalba</i>	257
<i>Kūnas stebuklinėse pasakose</i>	262
<i>Strėnų jėga</i>	265
<i>La Mariposa, Moteris Peteliškė</i>	267

VIII SAVISAUGA: KAIP ATPAŽINTI SPĄSTUS, VILKDUOBES IR UŽNUODYTĄ JAUKĄ.....	275
Sulaukėjusi moteris	275
Raudonos kurpaitės.....	277
Žiauri netektis stebuklinėse pasakose.....	282
Savadarbės raudonos kurpaitės.....	285
Spąstai.....	288
<i>Spąstai Nr.1: paaukuota karieta, bevertis gyvenimas.....</i>	288
<i>Spąstai Nr.2: sudžiūvusi senoji dama, senatvinė jėga.....</i>	290
<i>Spąstai Nr.3: sudegintas lobis ir kambre del alma, dvasinis badas.....</i>	293
<i>Spąstai Nr.4: pažeisti instinktai — nelaisvės pasekmė.....</i>	298
<i>Spąstai Nr.5: mėginimas vogčiom įgyti lobį, asmenybės susidvejinimas.....</i>	302
<i>Spąstai Nr.6: nuolaidžiavimas kolektyvui ir šešėlinis maištas.</i>	309
<i>Spąstai Nr. 7: apsimetinėjimas, pastangos „būti gerutei“ ir pateisinti tai, kas nenormalu.....</i>	313
<i>Spąstai Nr.8: nevaldomas šokis, apsėdimas ir priklausomybė.....</i>	319
Priklausomybė.....	321
Prie budelio namų.....	324
Pavėluotas bandymas nusiauti kurpaites.....	324
Grįžimas į savadarbį gyvenimą — pažeistų instinktų gydymas.....	325

IX	NAMO: GRĮŽIMAS Į SAVE.....	330
	Ruonio kailis, sielos oda.....	332
	Sielos pojūčio praradimas kaip iniciacija.....	338
	Odos praradimas.....	341
	Vienišas vyras.....	347
	Dvasinis vaikas.....	351
	Džiūvanti ir nykstanti moteris.....	353
	Išgirsti senolio šauksmą.....	357
	Neužsibūti per ilgai.....	360
	Ištrūkti ir nerti gilyn.....	366
	Moteris tarpininkė: kvėpavimas po vandeniu.....	372
	Išnirimas iš gelmių.....	374
	Savanoriškos vienatvės praktika.....	377
	Igimta moterų ekologija.....	382
X	TYRAS VANDUO: KŪRYBINIO GYVENIMO PENAS.....	384
	<i>La Llorona</i>	389
	Laukinės sielos tarša.....	391
	Nuodai upėje.....	393
	Gaisras upėje.....	396
	Vyras ant upės kranto.....	400
	Kaip atgaivinti upę.....	408
	Aiškus tikslas ir svajonių fabrikas.....	412
	Mergaitė su degtukais.....	413
	Kūrybinės vaizduotės suvaržymai.....	414
	Kaip atgaivinti kūrybos ugnį.....	423
	Trys auksiniai plaukeliai.....	424

XI	KARŠTIS: SUSIGRAŽINTI SAKRALŪJĮ SEKSUALUMĄ	431
	Purvinosios deivės	431
	Baubo – pilvotoji deivė	434
	Kojotas Dikas	439
	Kelionė į Ruandą	442
XII	PAŽENKLINTI TERITORIJĄ: PYKČIO IR ATLAIDUMO RIBOS	446
	Mėnulio lokys	446
	Pyktis – mokytojas	452
	Žiniuonės patarimas: kopti į kalną	455
	Dvasios lokys	460
	Transformuojanti ugnis ir teisingas elgesys	461
	Teisėtas pyktis	464
	Sausuoliai medžiai	465
	Descansos	469
	Pažeisti instinktai ir pyktis	472
	Kolektyvinis pyktis	473
	Seno pykčio supančiotos	474
	<i>Keturi atleidimo etapai.</i>	477
XIII	KOVŲ RANDAI: NARYSTĖ VETERANIŲ KLUBE	481
	Paslaptys žudikės	482
	Mirties zona	485
	Auksaplaukė	486
	Atpirkimo durtinys	496

XIV LA SELVA SUBTERRANEA: ĮVESDINIMAS	
Į POŽEMINĮ MIŠKĄ.....	498
Berankė mergelė.....	498
<i>Pirmas etapas: neišmanėlio sandėris.....</i>	507
<i>Antras etapas: nukirtimas.....</i>	516
<i>Trečias etapas: klajonės.....</i>	528
<i>Ketvirtas etapas: meilė požeminiame pasaulyje.....</i>	535
<i>Penktas etapas: sielos kančios.....</i>	551
<i>Šeštas etapas: Laukinės Moters valdos.....</i>	571
<i>Septintas etapas: laukinė nuotaka ir jaunikis.....</i>	578
XV SĖLINIMAS: CANTO HONDO, SLĖPILINGA GIESMĖ.....	585
XVI VILKO BLAKSTIENA.....	592
PABAIGOS ŽODIS: PASAKA - KAIP VAISTAI.....	597
PAPILDYMAS.....	607
PASTABOS.....	613
JAUNOS VILKĖS PRADŽIAMOKSLIS: BIBLIOGRAFIJA.....	646
PADĖKA.....	656
RODYKLĖ.....	663