

Екатерина Неретина

# Многолика Я

ЖЕНСКИЕ АРХЕТИПИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

# Екатерина Неретина

## Многоликая. Женские архетипические стратегии

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69161260](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69161260)

SelfPub; 2023

### Аннотация

На страницах книги вас ждет увлекательное путешествие в природу женственности. Погружаясь в тайны и мудрость архетипов, вы откроете самое основное свойство женской природы – изменчивость. Книга расскажет вам, что истинная женщина многолика. И чем больше граней проявлено в женщине – тем она ярче, целостнее как личность и блистательнее, подобно ограненному бриллианту. Быть женщиной – значит быть подобной природе, которая сменяет времена года, стихии, погоду, состояния. В книге описаны семь женских архетипических образов, присущие им состояния, и то, как мы, женщины, проявляем силу этих семи архетипов в своей жизни. Также даны инструменты для использования силы этих древних образов. Вы узнаете свои ведущие и вспомогательные архетипические стратегии, поймете в чем ваши сильные стороны, с чем должно быть связано призвание, а также узнаете какие грани женственности требуют вашего внимания. Исследовав себя с

помощью семи женских архетипов, вы откроете формулу своей уникальной женственности.

# Содержание

Предисловие	5
Введение	8
I. Архетипические образы и их стратегии	25
1. Архетипический образ Берегиня	25
1.1. Описание архетипического образа Берегини	25
1.2. Теневые аспекты проявления архетипического образа Берегини	28
1.3. Коррекция теневых проявлений архетипического образа Берегини	34
1.4. Материалы для настройки на архетипический образ Берегини	38
2. Архетипический образ Девочка	62
2.1. Описание архетипического образа Девочки	62
2.2. Теневые аспекты проявления архетипического образа Девочки	65
Конец ознакомительного фрагмента.	70

# Екатерина Неретина

## Многоликая. Женские архетипические стратегии

### Предисловие

Женственность не такое простое явление, как кажется на первый взгляд. Оно выражает больше, чем принадлежность к женскому роду, больше, чем подчеркнутая женская красота... Оно является свидетельством причастности к древней, уникальной, природной энергии.

Женская красота – это сила, но она фальшива без глубины истинной женской природы. Красота без такой глубины мертвая, застывшая, бездушная. Она привлекает, но опустошает, ей нечем наполнить в ответ, она не имеет внутри себя живой благостный источник истинной женственности.

Что же есть эта женская глубина? Есть ли у нее дно? Постижима ли в принципе ее природа?

У женской души природа океана. Необъятная, мистичная, непостижимая разумом.

Я исследую этот океан, и в этом мне помогают символы, образы и архетипы. Они ключи ко многим загадкам нашего подсознания. Женские архетипы – зашифрованные послан-

ния. С их помощью я могу шагать в глубину психической реальности и искать ответы на многие вопросы.

Каждая женщина уникальна, но в своей способности быть непредсказуемой – все женщины похожи.

В книге я пишу свои наблюдения о природе и многогранности женской энергии и привожу исследования этой природы через язык образов и архетипов.

Мы прикоснемся к древним ключам, посланиям о женственности, лежащим в глубинах нашего восприятия, в коллективном бессознательном.



Я – женщина, и, значит, я – актриса.

Во мне сто лиц и тысяча ролей.

Я – женщина, и, значит, я – царица.

Возлюбленная всех земных царей.

Я – женщина, и, значит, я – рабыня.

Познавшая соленый вкус обид.  
Я – женщина, и, значит, я – пустыня,  
Которая тебя испепелит...  
Я – женщина. Сильна я поневоле.  
Но, знаешь, даже если жизнь борьба,  
Я – женщина, я слабая до боли.  
Я – женщина, и, значит, я – судьба.  
Я – женщина, я просто вспышка страсти,  
Но мой удел – терпение и труд.  
Я – женщина, я – то большое счастье,  
Которое совсем не берегут.  
Я – женщина, и этим я опасна.  
Огонь и лед навек во мне одной.  
Я – женщина, и, значит, я прекрасна  
С младенчества до старости седой.  
Я – женщина, и в мире все дороги  
Ведут ко мне, а не в какой-то Рим!  
Я – женщина, я избранная Богом,  
Хотя уже наказанная им...

*Авторство стихотворения не установлено*

# Введение

Архетипические символы являются уникальными ключами к бессознательным аспектам восприятия, в том числе к коллективному бессознательному. Изучение архетипических образов даст вам возможность прийти к пониманию тех поведенческих паттернов, которые вы используете неосознанно благодаря архетипам и их влиянию на ваше сознание. Также вы сможете подружиться с этими силами, дремлющими в бессознательном, и поставить их себе на службу.

Благодаря теории архетипов мы можем оценить, какое огромное значение имеет архетипический образ в процессе восприятия нами окружающей действительности. Он является носителем и источником информации. Образы рассказывают нам истории, образы вызывают у нас желание подражать им, образы могут пугать или привлекать нас, вызывать стойкие ассоциативные ряды и пр. Происходит это за счет того, что через архетипические образы мы получаем доступ к накопленному человечеством опыту, знаниям и мудрости поколений.

*Архетип – это цельный образ, обозначающий могущественный паттерн поведения и подключающий наше подсознание к процессу восприятия объекта. Архетип может обозначать какую-либо фигуру (образ) или ситуацию (некий сложившийся сценарий).*

*Создатель аналитической психологии, знаменитый швейцарский психолог Карл Густав Юнг, назвал архетипами универсальные конструкты человеческой психики, которые представляют собой генетически наследуемую структуру накопленного человечеством опыта. Как писал К.Г. Юнг, «архетипы являются типичными видами понимания, и где бы мы ни встретились с единообразными и регулярно возникающими формами понимания, мы имеем дело с архетипом»<sup>1</sup>.*

Архетипы – это не только отпечатки всегда повторяющегося типичного опыта человечества, но одновременно они ведут себя как некие силы, влияющие на человека и способствующие повторению того самого опыта, то есть действующие по архетипическому сценарию. Ведь всякий раз, когда какой-нибудь архетип появляется в жизни конкретного человека в виде образа или ситуации, он привносит некое собственное влияние, благодаря которому он действует «нуминозно», то есть ослепляюще, завораживающе, и побуждает индивида к определенным поступкам.

Все наше сознание образно и архетипично. Все, что мы воспринимаем, мы невольно сравниваем с коллективными отпечатками в нашем бессознательном. Например, увидев незнакомую женщину, мы неосознанно выстраиваем в уме предположение о том, какими качествами характера она об-

---

<sup>1</sup> Юнг, К. Г. Человек и его символы [пер. с нем.] / К. Г. Юнг, Д. Л. Хендерсон, М.-Л. фон Франц. – М.: Серебряные нити, 1997. – 336 с.

ладает, и даже о том, как она отреагирует на то или иное наше поведение.

Почему мы решили, что именно так? Ведь проходят доли секунды, прежде чем мы выстроили данную стратегию поведения. Потому что сработал механизм, по которому наше сознание обратилось к бессознательному опыту, в том числе к коллективному опыту, запечатленному в каком-либо архетипе, и информация, полученная оттуда, была выдана нам в виде представления о том, кто перед нами, и готовой стратегии, как по отношению к этой женщине нужно себя вести.

Работая с клиентами по методике метафорических карт, либо выполняя практические задания с метафорами с помощью воображения клиента, либо используя образы из системы карт Таро, я во всех случаях наблюдаю следующую цепочку восприятия: наблюдаемый вживую образ – обращение за информацией к ассоциативным рядам, а также к бессознательным каналам восприятия (архетипам) – впечатление от образа на основе полученной информации – стратегия поведения по отношению к наблюдаемому образу.

Я убедилась, что визуальные образы являются универсальным ключом к бессознательному любого человека. Недаром архетипические стратегии осознанно используют в маркетинге, рекламе, режиссуре. Архетипичность восприятия создает искусство. Именно архетипические образы и стратегии лежат в основе любого произведения искусства: от картин художников до кинематографа и театрального ис-

кусства. Причем они используются авторами в большинстве случаев неосознанно – благодаря описанным выше механизмам влияния коллективного бессознательного. Многие исследователи архетипических образов подробно описывают архетипические паттерны, входящие в индивидуальное сознание из мифов, сказок, народных преданий, легенд. Народный эпос – весьма мощный источник, из которого индивидуальное сознание отдельного человека может формировать представление об архетипах, однако он не единственный. Представление об архетипических образах и об архетипических ситуациях формируется под влиянием семьи и той социальной среды, в которой индивид вырос и в которой он живет длительное время. В частности, представления об архетипах могут быть восприняты из:

- сознания и мировоззрения старшего поколения, особенно тех людей, которые непосредственно принимали участие в воспитании и обучении ребенка (в том числе педагоги учебных заведений). Они передают ребенку представление об образах посредством своих собственных моделей поведения, либо рассказывая ребенку об образах (сказки, истории из жизни и пр.);

- книг: сказок, художественной литературы и других литературных произведений, а также уже описанных выше мифов, легенд, басен, былин, народных сказаний и преданий. Помимо этого, дети воспринимают образы из книжных иллюстраций;

- исторических событий, а также от исторически значимых личностей, которые проявляют какие-либо архетипические стратегии и закладывают представление об архетипе в индивидуальном сознании человека;
- религиозных обрядов, традиций;
- различных форм искусства, песен, театра, кинематографа, мультфильмов – визуальные изображения весьма ярко демонстрируют ребенку архетипические образы и их стратегии;
- сновидений – символика посланий, содержащаяся во снах, часто исходит из архетипических образов и ситуаций;
- знаменитые личности, политики, общественные деятели, актеры театра и кино тоже могут проявлять архетипические паттерны поведения и обращать восприятие индивида к коллективным бессознательным формам знаний.

По сути, любой взрослый человек проявляет архетипические стратегии поведения и может являться моделью для восприятия архетипического образа в глазах ребенка. Зачастую дети сами сравнивают людей в своем окружении с теми первообразами и героями, о которых узнают из сказок, мультфильмов, кинофильмов и т. д. Например, от ребенка можно услышать: «Ты похожа на Фею, а она похожа на Бабу-Ягу». Детское сознание сличает образы людей по имеющимся в его арсенале первообразам, то есть архетипам. Первообраз дает возможность отталкиваться от зашифрованной в нем информации и идти в более детальное изучение объ-

екта оценки, таким образом он служит фундаментом в процессе восприятия нами действительности и в особенности в процессе восприятия личности другого человека.

Поскольку у большинства людей наиболее развит визуальный канал восприятия информации, то максимально ярко мы воспринимаем и запоминаем визуальные образы. Если сравнивать разные исторические эпохи, то источников для восприятия архетипических образов в прошлом было значительно меньше, чем в наше время. По большей части это и был народный эпос, передаваемый в устной форме от поколения к поколению.

Как мы уже выяснили, любой из нас проявляет определенные архетипические сценарии поведения. Каждый человек имеет свой уникальный набор врожденных качеств личности, который также находит отражение в каких-либо архетипических образах и их стратегиях. Эти качества, соединенные с силой архетипа, ощущаются как нечто неведомое и мощное внутри личности, зовущее проявить себя и нередко ведущее нас по жизни. Под воздействием семьи и культурной среды эти стороны личности обретают свой неповторимый способ проявления в мире.

Поскольку я специализируюсь на женской аудитории, я составила классификацию женских архетипических образов, взяв за ее основу *состояние*. Причем не минутное, а устойчивое, длящееся во времени состояние, имеющее характерные особенности поведения, восприятия действитель-

ности и приводящее к определенной жизненной стратегии. Однако полный исчерпывающий перечень женских архетипов привести невозможно.

В своей работе я исследую только те архетипы, которые, на мой взгляд, имеют наиболее сильное влияние в нашей культурной среде. Поэтому я решила опереться именно на них. В свою классификацию архетипических образов я включила следующие: Берегиня, Девочка, Колдунья, Охотница, Королева, Любовница, Муза. Поскольку в книге я рассматриваю архетип только как образ (я не беру для анализа архетипические ситуации), то применяя далее в тексте слово «архетип», я буду иметь в виду архетипический образ.

Я заметила, что очень часто нам, женщинам, свойственно «застревать» в определенных поведенческих сценариях. Мы делаем это неосознанно, не задумываясь о том, что можно жить по-другому. Используемый архетипический сценарий определяет основную модель поведения, а поведение, в свою очередь, определяет отношения с окружающим миром и людьми, жизнь и судьбу. То есть, застревая в каком-либо архетипическом сценарии, мы попадаем в некую программу жизни, ходим по замкнутому кругу, не можем найти выход из ситуации и т. д.

Мои наблюдения также сходятся на том, что эмоциональное состояние, в котором находится индивид, приводит его к определенной ситуации. А жизненная ситуация, в свою очередь, заставляет погрузиться в определенное состояние. И в

этом круговороте состояний и ситуаций мы в силах что-то менять, выбирать, творить свою реальность, поскольку можем осознанно менять свое состояние, используя различные архетипические сценарии.

Как пишет исследователь женских архетипов Александра Сергеева, «воплотить в своей душе некий архетип осознанно, не заигрываясь и не отождествляясь с ним, означает приобрести собственную уникальную возможность контактировать с внешним миром при помощи даруемых им ресурсов»<sup>2</sup>. Иными словами, это означает поставить силу архетипа себе на службу вместо того, чтобы быть слепым рабом архетипического сценария.

Я вижу необходимость не только в использовании состояния архетипа, его сильных сторон и поведенческой стратегии, но и в подчеркивании силы архетипа в своем внешнем облике. Именно такая работа приведет к проживанию архетипической стратегии и созданию целостного облика.

Выбирая применить в своей жизни определенный архетип, мы меняем и внутреннее состояние, и внешний облик. Походка, жесты, манера говорить, взгляд – это элементы образа, которые, как вы знаете, очень сильно могут меняться у одной и той же женщины. Вспомните себя в кроссовках и спортивном костюме или на каблуках и в облегающем платье с пикантным вырезом! Словно две разные женщины! И эти

---

<sup>2</sup> Сергеева, А. А. Дорога в Тридесатое царство: славянские архетипы в мифах и сказках /А. А. Сергеева. – М.: София, 2016. – 368 с.

два разных женских образа привлекают разных людей, разные жизненные обстоятельства, разные события, ситуации.

Поэтому я согласна с теми исследователями архетипических образов и стратегий (в частности, с Джин Шиной Боллен), которые считают, что для достижения гармонии в жизни женщина должна уметь меняться, применять разные архетипические образы, входить в разные эмоциональные состояния. Когда в женщине гармонично сочетаются сила и мудрость разных архетипических паттернов поведения, ее жизнь подобна природе: красива, естественна и циклична, протекает в закономерной смене «времен года», «стихий», «погодных явлений». И все в ней уместно и своевременно, она не давит на своих детей архетипом Королевы, приходя с работы, не воюет с любимым мужчиной из архетипа Охотницы, не включается в невинность Девочки на работе, когда от нее требуется принятие важных решений.

Для меня единственным учителем истинной женственности всегда была и есть природа. Наша планета проявляет свое истинное «женское» поведение через свою цикличность. Ее постоянство – в изменчивости. Так же и мы, женщины, цикличны по своей природе. И мы не должны об этом забывать. Более того, наши жизненные реалии все больше требуют этого от нас. Да и мы сами хотим развиваться в разных направлениях. Не так много женщин среди нас, которых удовлетворяют только традиционные роли хозяйки, матери и жены. Помимо желания иметь семью и быть счастливыми

в личной жизни, мы хотим реализации своего потенциала в профессии, в хобби, в любимом деле или в общественной деятельности. Мы хотим чувствовать удовлетворение от того, что полностью реализуем все качества своей личности, мы хотим жить насыщенной жизнью.

У каждой из нас есть ведущие архетипы, архетипы-помощники (вспомогательные) и непроявленные (или забытые) архетипы. При этом один и тот же архетипический образ может быть проявлен в разных женщинах по-разному. Мы все уникальны, и у каждой женщины своя «формула архетипов», свое уникальное сочетание. Для начала я расскажу о том, что имеется в виду под ведущими и вспомогательными архетипами.

**Ведущие архетипы** – это наиболее часто используемые архетипические стратегии, они олицетворяют основной жизненный ресурс, направленность личности и самую сильную мотивацию, опору. Очень часто ведущие архетипы проявляются в профессии, деле жизни или очень значимом хобби.

**Вспомогательные архетипы** – это часто используемые архетипические состояния, которые служат целям и мотивам личности, то есть укрепляют авторитет ведущих архетипов. Через вспомогательные архетипы мы приходим к самовыражению себя, они также играют большое значение в выборе дела жизни.

А вот менее всего используемый, **непроявленный, архетип** – это наш тайный ресурс и даже, возможно, скрытые та-

ланты! Однако, как правило, наши травмы или страхи мешают нам его проявлять. Очень часто жизненные обстоятельства становятся таковыми, что требуют от нас выражения именно этих качеств личности – непроявленных. Поскольку все в жизни требует баланса. И если мы осознанно не уравниваем свои личностные качества противоположностями, то нас к этому вынуждают обстоятельства.

Каждому архетипическому образу и его стратегии посвящена отдельная глава, в которой я также описываю тень архетипа. Если архетипическая линия поведения выражена некорректно (то есть становится тенью архетипа), то это приводит к патологическим сценариям и негативным эмоциональным состояниям. Теневое выражение архетипического образа может иметь место, когда архетип слишком сильно выражен и становится подавляющим, либо когда вовсе не выражен, либо когда он слабо выражен и попытки проявить архетипический образ не приводят к положительному результату.

Как уравновесить качества личности с помощью архетипических образов мы поговорим отдельно, разбирая каждый архетип. Но для примера могу пояснить, что если ваш ведущий архетипический образ – это, скажем, сильная и независимая Охотница, и она в вашей судьбе олицетворяет дело жизни, то вы можете уравновесить свою напористую и свободолобивую натуру каким-либо спокойным и умиротворяющим хобби: рисованием, вышиванием, йогой или медитацией.

цией, которые олицетворяют Музу, Колдунью.

В конце каждой главы я привожу различные практические материалы, необходимые для настройки на архетип, а также примеры кинофильмов, в которых проявлен определенный архетипический образ, – для того, чтобы мои читатели прониклись состоянием, которое нам дарит тот или иной архетипический образ, и с легкостью смогли применить его стратегию в своей жизни. Я рекомендую использовать этот практикум, ибо теория останется теорией и со временем забудется, а вот познанное на жизненном опыте останется с вами навсегда.

Хочу отметить, что в течение жизни архетипические стратегии могут меняться местами. Например, если карьеристка Королева играла важную роль в первой половине жизни, то после того, как женщина выходит замуж, рождает детей и начинает жить интересами семьи, оставив карьеру, на смену Королеве приходит Берегиня. Часто такое происходит оттого, что женщины учатся использовать несвойственные им жизненные стратегии. Такие пробы и эксперименты обычно завершаются к возрасту 25–30 лет, когда женщина устает быть кем-то, кем ее хотят видеть, ненастоящей собой, и приходит к тому, что ей наиболее приемлемо, – к своим ведущим архетипическим стратегиям. И все-таки чаще всего ведущие архетипы сопровождают нас всю жизнь и являются главной мотивацией, даже когда мы не имеем возможности проявлять их в качестве основного вида деятельности.

Проявление в жизни женщины разных архетипических стратегий можно сравнить с картиной художника, где основной фон и самые крупные цветовые пятна – это ведущие цвета, как ведущие архетипы, а детали, незначительные цветовые вкрапления, отдельные мазки, придающие картине законченность и живописность, – это вспомогательные цвета и оттенки, как вспомогательные архетипические образы, которые вносят игру красок в общий фон жизни женщины.

Проводя тренинги по изучению архетипических стратегий с женщинами, я могу наблюдать, что жизнь участниц тренинга становится насыщеннее и интереснее, когда они осознанно начинают уделять внимание разным архетипическим паттернам поведения, а также могут различить, в каких ситуациях и с помощью каких архетипических образов им удастся достигать наиболее значимых результатов.

Когда женщина учится разным состояниям, она воплощает свою истинную уникальную неповторимую суть – многогранную, как бриллиант. Чем больше у женщины отточено граней, черт ее личности, тем ярче переливается и играет лучами бриллиант ее души! Помочь в огранке этого бриллианта могут знания женских архетипических образов. Опираясь на них как на опыт всех женщин всех времен и всех народов, мы можем прийти к состоянию собственной индивидуальности и свободы выражать себя в любых сферах жизни.

Я предлагаю попробовать обнаружить внутри себя эти состояния, выявить свои ведущие, вспомогательные и забытые

архетипические образы, научиться осознанно входить в нужную архетипическую стратегию и отслеживать проявления архетипов в повседневной жизни. Я хочу, чтобы эта книга помогла вам познать свою неповторимость и открыла вашу формулу уникальной женственности.









# **I. Архетипические образы и их стратегии**

## **1. Архетипический образ Берегиня (Хранительница очага, Мать, Жена, Хозяйка)**

### **1.1. Описание архетипического образа Берегини**

Это один из самых древних, мощных и самых влиятельных архетипов! Он олицетворяет отличительную черту женской природы и связан с великой женской миссией – служение миру. В древних культурных традициях он ассоциируется с Культom Великой Матери. В современном мире этот архетип олицетворяет образ классической женственности и одну из самых социально одобряемых в российском обществе архетипических стратегий для женщин. Это образ женщины мягкой, дарящей, отдающей свое тепло, свою энергию и силы миру, другим людям. Роли Жены, Матери, Хозяйки объединяют в архетип Берегини, поскольку эти качества оди-

наково отражают женскую заботу и сострадание. Проявляясь в Хозяйке дома, женщина заботится о пространстве и домочадцах, поддерживает чистоту, уют, комфорт. Проявляя образ Жены, женщина реализует себя как спутница жизни мужчины, одаривая его своей заботой и вниманием. Ну и самое сильное проявление Берегини – это образ Матери. Безусловная любовь и бескорыстное служение – спутники материнства. Прототипом архетипического образа Берегини являются, например, образы Девы Марии, образ Матери Терезы.

Хочу немного остановиться на том, что такое социально одобряемый сценарий и какова его роль в развитии общества и отдельной личности. В социально одобряемом сценарии закреплён позитивный опыт человечества. Это означает, что такой паттерн поведения прошёл проверку временем, показал свою эффективность и закрепился в коллективном бессознательном как модель поведения, способствующая выживанию и развитию общества. Соответственно, он несёт мощный посыл следовать этому положительному опыту. Но дело в том, что зачастую слепое следование приводит к внутреннему конфликту и невозможности выразить себя в своей истинной природе, особенно когда этот паттерн поведения не совпадает с характером и направленностью личности.

Таким образом, архетипическая стратегия Берегини олицетворяет тот самый положительный опыт, но со стороны общества может иметь место навязывание подобной архетипи-

ческой стратегии как единственно верной и наиболее подходящей для женщины.

По архетипу Берегини мы считываем самые щедрые проявления женской души: смирение, принятие, прощение, терпение, безусловная любовь, ласка, нежность, открытость. Однако этот архетип проявляет себя не только дома, не только с мужем, детьми и близкими. Мы часто пользуемся этим архетипом, когда выражаем сострадание подругам или коллегам, когда помогаем младшим, слабым, больным и беспомощным. Наше сердце всегда открыто великой силе женского сострадания, и мы пропускаем ее энергию через себя, творя добро и сея любовь.

Цель архетипической стратегии Берегини – забота о других, служение миру, благородное и безвозмездное дарение своей энергии.

Дарить, отдавать и делиться – это высшее счастье и наслаждение. Эту мудрость постигли те, кто познал силу архетипа Берегини. Счастье истинно, когда ты разделяешь его с кем-то. У Берегини высокая цель и глубокая, мудрая философия жизни. Как наша планета, она учит дарить и любить, ничего не ожидая взамен.

Очень часто женщины с ведущим архетипом Берегини выбирают социальные «помогающие» профессии: медицинские работники, социальные работники, няни, сиделки, психологи и т. д. Также женщины с ярко выраженной стратегией Берегини могут заниматься благотворительностью, помогать

престарелым, больным, детям-сиротам, животным. Их интересует также защита природы, так как они чувствуют себя Берегинями нашей планеты и в целом жизни на земле.

Пожилые женщины, дети и внуки которых выросли, продолжая поиски способов выражения своей миссии Берегини, подкармливают птиц, кошек, собак, ухаживают за растениями. Поскольку забота для них – это потребность, в которой они обретают чувство своего предназначения и ощущают, что мир нуждается в них.

## **1.2. Теневые аспекты проявления архетипического образа Берегини**

1. Как я писала раньше, тень архетипа – это некорректное проявление архетипической стратегии, которая ведет к негативным эмоциональным состояниям и снижает степень эффективности личности. Одной из теневых сторон архетипического образа Берегини являются ситуации, когда архетип проявлен слишком мало. Такой женщине может быть сложно строить отношения с другими людьми. Она часто кажется слишком холодной или расчетливой, меркантильной и недоступной для сильных и глубоких чувств, для близости. Или же чувства у нее присутствуют (например, ярко выражен архетипический образ Девочки), но нет способности принимать других людей такими, какие они есть, – несовершенными и неидеальными. Такая женщина влюбляется в идеал,

затем разочаровывается, узнав, что объект любви и симпатии не соответствует ее представлению о нем. Духовные силы принять возлюбленного таким, каков он есть, у нее отсутствуют, поэтому она снова идет на поиски идеала. И это может продолжаться достаточно долго.

Берегиня же любит искренне и всеобъемлюще, со всеми достоинствами и недостатками. Мужчины неосознанно ищут образ Берегини в той женщине, которую выбирают в спутницы жизни. Каждому мужчине важно быть принятым любимым: и с поражением и провалами, и с победой – то есть быть любимым безусловной любовью, несмотря ни на что. Быть для женщины все время только героем и победителем ни один мужчина не сможет. Поэтому для женщин так важен архетипический образ Берегини – он помогает создать семью и построить гармоничные и счастливые отношения с мужчиной.

*Так, одна из моих клиенток, рассказывала, что мужчины не воспринимают ее как жену. Мужчины или открыто говорят ей, что она не для семьи, или строят отношения с ней таким образом, чтобы не подходить к вопросу узаконивания отношений. Она долгое время не могла понять, что же с ней не так, почему ее изначально рассматривают только как подругу или любовницу. Нам удалось выяснить, что девушка имеет легкий и покладистый характер (ведущий архетип Девочка). Ей свойственно получать от мужчин заботу и внимание, но сама она заботу проявлять не умеет.*

*На бескорыстное служение семье она не настроена, а брак в ее понимании является чем-то романтическим и идеальным. Впоследствии, осознанно работая с архетипом Берегини, девушка начала замечать те моменты, когда она проявляет теневые аспекты этого архетипа. Также она привнесла в свою повседневную жизнь привычки проявления заботы и внимания к другим людям. Самым сложным для нее было не само проявление заботы о других людях, а бескорыстность в этом вопросе. Ей сложно было не ждать ничего в ответ на свою заботу, ей хотелось как минимум похвалы, поощрения своего поведения (это тоже стратегия Девочки). Все же она стала более трезво смотреть на отношения с мужчинами, не строя иллюзий. Впоследствии она вышла замуж и продолжает работать с аспектом Берегини в уже созданном союзе.*

2. Второй теневой аспект Берегини – когда архетип выражен слишком сильно. Данная архетипическая стратегия становится подавляющей, что приводит к неумению говорить «нет» (и, как следствие, к истощению жизненных ресурсов).

Женщина может отдавать энергию бесконтрольно, при этом сильно истощая свои жизненные ресурсы. Взвалив на себя все хозяйство, домашние дела, воспитание детей, заботу о домочадцах и при этом не оставляя в своей жизни места для самой себя, женщина теряет свою целостность, истощается и духовно, и физически. Впоследствии неумение

отказывать в помощи и говорить слово «нет» может привести к различной психосоматике, затаенной обиде на тех, кому женщина «служит», к невыраженному гневу или к потере смысла и к депрессии. Накопленные внутри негативные эмоции могут вырываться наружу спонтанно, превращаясь в неуправляемую разрушительную силу, и обрушиваться на тех, о ком женщина заботится, поскольку они в ее подсознании превращаются в истощающих ее жизненные ресурсы врагов. Хотя на самом деле причины такого состояния – в неумении вовремя остановиться и не доводить себя до крайности.

*Одна из моих клиенток, не имея помощи в домашних делах и являясь молодой мамой, пыталась самостоятельно справиться с воспитанием ребенка, домашним хозяйством, быть заботливой женой – и делать все это в лучшем виде. Она не говорила замечаний дочери, желая оставаться исключительно доброй матерью, и практически потеряла над ней влияние. Она не просила помощи у супруга в домашних делах. В конце концов в ней стала копиться агрессия и раздражение, ибо она начала чувствовать себя служанкой, от которой все хотят только выполнения ее обязанностей по хозяйству. Агрессия начала прорываться неконтролируемыми вспышками эмоций, которые обрушивались на ребенка и супруга и за которые ей впоследствии становилось стыдно. Однако такая стратегия не конструктивна. Женщине в*

*подобной ситуации важно научиться просить помощи, уметь отказывать во внимании и бережно относиться к своим жизненным ресурсам.*

Очень важно вовремя понять, что на свете есть человек, которому жизненно необходима ваша забота и внимание, – это вы сами. Никто, даже самый близкий и любящий человек, никогда не сможет оценить, в каком состоянии вы находитесь, нужна ли вам помощь, поддержка или нет. Поэтому так важно вовремя проявлять заботу о себе и озвучивать близким свои просьбы, рассказывать о своих потребностях.

3. Кроме потери энергии и истощения, еще одним аспектом некорректного проявления архетипа является излишнее заикливание на тех, кому мы служим. Смыслом жизни в таком случае становится любимый мужчина или дети. Выразаться это может в излишней опеке и (или) тотальном контроле. Это также очень опасный поведенческий паттерн, связанный с гиперфункцией архетипа Берегини, который приводит к деструктивным состояниям, разочарованиям. В такой ситуации женщина может испытывать сильную ревность к мужу или к детям, так как они являются олицетворением смысла ее жизни, и ее будет преследовать страх потерять этот смысл.

Матери, уходящей с головой в ребенка, будет сложно адаптироваться в условиях, когда ребенок вырастет и начнет принимать самостоятельные решения, а впоследствии и во-

все перестанет нуждаться в материнской заботе. Возникнет чувство пустоты, которое трудно будет чем-то восполнить, чувство разочарования, неоправданных ожиданий и отсутствия «отдачи» от вложенных трудов.

Что касается отношений с мужчинами, то в случае, если архетипическая стратегия Берегини слишком сильно выражена и направлена на мужчину, он может увидеть в женщине свою мать. Это может или привлечь, или напугать (особенно если мужчина испытал на себе, что такое контролирующая мать, и носит в себе неосознанное желание от этого контроля вырваться на свободу). Но в любом случае для женщины быть матерью своему мужчине – не самая лучшая роль. Мы должны быть Берегинями, но не заменять мужу мать и не ставить его в положение сына. Даже проявляя о нем заботу, относясь к нему с теплотой и вниманием, нам важно оставаться его вдохновением, любимой женщиной, спутницей жизни, любовницей – то есть играть для него не одну роль, а сразу несколько. Тогда отношения будут гармоничными.

Возможны и такие теневые проявления архетипического образа, когда сильно выраженная Берегиня в женщине направлена только на мужа, хотя у женщины есть дети. Или, напротив, только на детей, а мужу забота и ласка жены не достаются вовсе. Или же женщина с нежностью и любовью относится к своим детям, но к чужим не испытывает никаких теплых чувств и может даже быть холодной и жестокой.

То есть энергия Берегини в таких случаях раздается выборочно, что тоже требует коррекции. Проявлять энергию Берегини следует в отношении всех окружающих понемногу, но не душить в своих объятиях кого-то одного.

### **1.3. Коррекция теневых проявлений архетипического образа Берегини**

1. Если Берегиня слабо выражена, полезно дать себе возможность осознанно с помощью Ритуалов Силы архетипа, впустить его энергию в свою жизнь: учиться проявлять заботу, не требуя ничего взамен, учиться безусловной любви. Важно ощутить состояние изобильной женщины, которая отдает другим от избытка. Ибо только через действия и состояние приходит понимание могущественной силы архетипа. Ритуалом Силы я называю действия, активизирующие данную архетипическую стратегию.

Например, придумать и начать ежедневно выполнять ритуал проявления заботы о ком-то, который не требует много времени и внимания, но тем не менее подключает нужное состояние. Готовить вкусные и полезные завтраки для близких, если раньше вы этого не делали, помочь пожилой женщине донести сумки из магазина и т. д. Вариантов Ритуала Силы множество для данного архетипа.

Я приведу ниже примеры Ритуалов для проявления Берегини, из них можно выбрать один или несколько, которые

вы сможете выполнять систематически какое-то время. Сразу хочу отметить, что применять архетипические стратегии на близких людях бывает сложно. Если в вашем случае это так, начните практиковать настройку на нужную вам архетипическую стратегию на друзьях или коллегах, либо неперсонифицированно (в списке Ритуалов вы найдете такие примеры). Помимо этого, легче всего начинать проявлять заботу о птицах, животных, растениях и о детях, поскольку от них вы точно ничего не ждете взамен. А в отношении взрослых людей – и особенно родственников – как правило много ожиданий. И пока вы от этих ожиданий не избавитесь, будет довольно сложно познать бескорыстную заботу и любовь.

Помимо этого, я рекомендую своим клиенткам смотреть фильмы, в главных героинях которых архетип проявлен наиболее ярко. Это очень хороший способ настройки на архетипический образ. При этом образ актрисы и ее роль должны быть приятны вам, чтобы возникло желание примерить образ на себя.

2. Для тех, у кого теневой аспект Берегини состоит в гиперфункции архетипа и выражен в неумении говорить «нет» и в неконтрольном расходовании энергии, необходимо переключить архетипическую стратегию Берегини на саму себя, вовремя проявлять о самой себе заботу, стать для себя любящей Берегиней-матерью и самым лучшим другом.

Когда женщина умеет о себе позаботиться, она не дове-

дет себя до истощения, она сможет вовремя остановиться и побеспокоиться о том, чтобы быть в наполненном и бодром состоянии тела и духа, – так она сможет нести дальше в мир свои благодатные дары.

Также необходима работа с подключением других архетипических стратегий, особенно Девочки, поскольку в состоянии Девочки мы принимаем от мира помощь, энергию, дары. Таким образом, возникает баланс давать-брать, и вы уже не только бесконечно дающая женщина, но и принимающая благодарность от других людей и от мира, то есть гармоничная женщина.

Также в случаях, когда стратегия Берегини гипервыражена, важно умение выстраивать личные границы, создавать свои правила в быту, в семье и в любых отношениях, что возможно благодаря использованию архетипической стратегии Королевы. Королева учит социальной дистанции и самодостаточности, без этого навыка сложно сохранять свой энергетический ресурс.

3. Если архетипический паттерн выражен в чрезмерном контроле и навязывании помощи и внимания, то тогда на место контролирующей тени Берегини мы учимся ставить любящую и заботливую по отношению к другим людям Берегиню, которая помогает по зову сердца, не навязывает себя никому и принимает в других людях несовершенство. Важно также сместить внимание с «объекта служения» (мужа, де-

тей, племянников и т. д.) на саму себя, на внимание и заботу о себе, на свою ценность, свои интересы, увлечения, хобби и т. д. Необходимо чаще задавать самой себе вопросы: чего я хочу для самой себя? если я не буду контролировать других, то во что тогда я буду вкладывать свое время, силы и энергию? в чем еще моя ценность, кроме заботы о других? что я могу делать исключительно для самой себя?

Необходимо осознанно делать усилие, чтобы отпустить контроль в некоторых ситуациях, особенно в тех, где решение должен принять другой человек и ему важно сделать это самостоятельно, даже если это ваш ребенок (речь, конечно, не о малолетних детях). Дети больше всего страдают от вмешательства матерей с паттерном усиленного контроля, поскольку они не имеют возможность вовремя научиться принимать решения, а во всем следуют за матерью. Последняя же часто получает обвинения от уже взрослых детей в том, что не давала им в детстве права выбора.

Как только вы понимаете, что вновь хотите держать ситуацию под контролем, внутренне говорите самой себе: «Я отпускаю ситуацию и понимаю, что она сложится наилучшим образом без моего вмешательства». В таком случае ревность и попытки все контролировать отступают. Для работы с данным теневым аспектом архетипа Берегини нам также необходимо будет привлечь стратегии других архетипических образов: Музы, Королевы, Девочки.

Стратегия Музы необходима, чтобы переключить внима-

ние с близких людей на самую себя, свои интересы, хобби, саморазвитие. Стратегия Королевы поможет выстроить личные границы и не сливаться с близкими людьми, не пытаться жить за них их жизнь и делать так, чтобы они жили вашей жизнью. Стратегия Девочки же поможет относиться ко всему легче, радоваться мелочам, не быть слишком серьезной и научит доверять окружающему миру.

## 1.4. Материалы для настройки на архетипический образ Берегини

*Живая, изобильная, дарующая свою любовь, светящаяся изнутри своим непрерывным потоком света.*

*Разве оскудеет твой источник оттого, что ты подаришь свою улыбку?*

*Разве ты потеряешь что-то, если протянешь руку помощи?*

*Разве отнимет силы твоя открытость объятиям?*

*Разве ты ослабеешь от молитвы вместо битвы?*

*Вот истинная сила Берегини.*

*Мы воюем с другими, пытаюсь изменить их, и забываем, что можем изменить лишь себя.*

*Никто не станет другим, только потому что нам так хочется. Другой человек может измениться, только когда созреет для этого, когда у него появятся внутренние силы для перемен, когда возникнет*

*истинная потребность в этом и когда эти перемены уже невозможно будет сдерживать.*

*Не воюйте с близкими, убеждая их стать лучше. Мягкая сила Берегини способна творить чудеса. Попробуйте почувствовать ее, женщину-берегиню. Попробуйте отыскать эту силу, этот свет в своей душе.*

*Она не самоутверждается за счет других: «Вот, я же тебе говорила!» Не душит своими наставлениями. Она смотрит спокойно, с печальной улыбкой, позволяя другому человеку проходить его путь ошибок. Она знает, что каждый, пройдя этот путь, становится взрослее, мудрее, чище и ближе к своей сути. Она заботится о близких без вмешательства в этот сакральный процесс и в эти сакральные отношения между человеком и его судьбой.*

*Она как путеводная звезда. Освещает путь, но не толкает в спину. Ее свет не слепит и не обжигает, не гонит вперед, но открывает глаза тем, кто идет в темноте.*

Поскольку архетипический образ Берегини, как я уже писала, находит наибольшее социальное одобрение в нашем обществе, то у многих возникает недоумение относительно того, зачем нужно учиться заботиться о других, – это же и так очевидно. Однако я в своей практике неоднократно сталкиваюсь с ситуациями, когда женщине трудно проявить заботу о ком-либо. Берегиня остается забытой стратегией, и женщина не понимает, почему ей сложно строить отноше-

ния с другими людьми. Присутствует страх отдавать свои силы, страх, что, отдав другим, она сама останется без жизненных ресурсов. Возможно, многие женщины видели примеры, когда их матери или бабушки, растворяясь в заботе о близких, ничего социально значимого в своей жизни не добились: остались на всю жизнь домохозяйками или устроились на работу не по призванию, а по необходимости. Однако этот страх – иллюзорный: отдавая кому-либо частицу своей теплоты, мы обретаем. А чтобы не раствориться в служении другим, мы будем работать с разными архетипическими стратегиями и стремиться к гармоничному их сочетанию в своей жизни.

*Ярким литературным примером проявления архетипического образа Берегини является образ Джейн Эйр из одноименного романа Ш. Бронте. Образ сам по себе чрезвычайно богатый. Джейн проявляет и стойкость характера, силу духа и временами даже бунт (Охотница), и приверженность правилам и стержню своей личности (Королева), и мечтательность (Девочка), и способность предвидеть события во снах (Колдунья). Но мы видим главную мотивацию Джейн – служить другим, заботиться о людях, которую она проявляет, уже будучи ребенком (момент, где она остается рядом с умирающей подругой). Сент-Джон убеждает Джейн, что она обладает качествами, необходимыми для жены миссионера («Вы прилежны, понятливы, бескорыстны,*

*правдивы, постоянны и бесстрашны») и выражает мысль о том, что ее душа «испытывает наслаждение в возбуждающем пламени жертвы». Это связано с отношением Джейн к доставшемуся ей наследству, которое она разделила между Сент-Джоном и его сестрами. И когда Джейн соглашается выйти замуж за своего возлюбленного, но уже слепого калеку Рочестера, последний говорит, что она «находит радость в жертве».*

Общечеловеческими яркими примерами проявления стратегии архетипа Берегини являются различного рода благотворительные организации и фонды, занимающиеся помощью бедным, больным, жертвам катастроф, эпидемий и войн, а также организации и общественные движения по защите и сохранению окружающей среды. Ибо это такое же выражение миссии Берегини, только в лице организаций. И часто люди, работающие в таких организациях или имеющие отношение к подобного рода деятельности, также служат миссии Берегини.

Таковыми организациями можно назвать Международный комитет Красного Креста, Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца, Международную Ассоциацию милосердия, международную неправительственную экологическую организацию «Гринпис» и др.

Из личных примеров женщин, движимых миссией Берегини, можно назвать Маргарет Браун, получившую прозвище Непотопляемая. Она одна из выживших пассажиров «Ти-

танника», которая во время катастрофы предпринимала активные меры по спасению других людей. Впоследствии вся ее жизнь была связана с благотворительностью, актами добродетели и служением другим людям.

Также своим личным подвигом сострадания прославилась англичанка Флоренс Найтингейл – сестра милосердия и общественный деятель, организовавшая за свой счет военно-полевой госпиталь в период Крымской войны. Она родилась в богатой аристократической семье, но свое главное предназначение видела в избавлении людей от болезней и смерти. В 20 лет решила стать сестрой милосердия, но мечта ее смогла осуществиться только через 13 лет, так как родители и близкие были категорически против такого решения – профессия не соответствовала ее положению в обществе. Преодолев сопротивление семьи, Флоренс получила сестринское образование и в октябре 1854 года, в период Крымской войны, Флоренс вместе с 38 помощницами, среди которых были монахини и сестры милосердия, отправилась в полевые госпитали сначала в Стамбуле, а затем в Крыму. Крымская война сделала Флоренс национальной героиней. Вернувшиеся с фронта, солдаты рассказывали о ней легенды, называя ее «леди со светильником», потому что по ночам с лампой в руках она сама обходила палаты с больными.

Немало примеров женских добродетелей в нашей истории. Так, например, великие русские княгини занимались созданием и развитием подобных организаций в Российской

Империи.

Великая княгиня Елена Павловна в 1853–1856 годах выступила одной из основательниц Крестовоздвиженской общины сестер милосердия с перевязочными пунктами и подвижными лазаретами. Ею было обнародовано воззвание ко всем русским женщинам, не связанным семейными обязанностями, с призывом о помощи больным и раненым. В распоряжение общины, под склад вещей и медикаментов, были предоставлены помещения Михайловского замка. Вопреки нравам общества, не одобрявшего такого рода деятельность женщин, великая княгиня ежедневно ездила в больницы и своими руками перевязывала кровоточащие раны.

Пример женской храбрости и добродетели нам известен в лице Даши Севастопольской (Дарья Лаврентьевна Михайлова). Во время Крымской войны и обороны Севастополя восемнадцатилетняя Дарья Михайлова, не имевшая медицинского образования, в числе первых среди «севастопольских патриоток» – жен, сестер, дочерей участников обороны – оказывала помощь раненым и больным защитникам Севастополя. На свои средства она оборудовала первый походный перевязочный пункт. У нее в повозке нашлось белье для перевязки, уксус и вино, которое она раздавала для подкрепления ослабевших. Как и Крестовоздвиженская община сестер милосердия, Дарья Михайлова стоит в ряду всемирно знаменитых подвижниц.

Императрица Александра Федоровна была примером без-

условной любви и сострадания. Ее облик олицетворяет и любящую жену, и мать (она родила 5 детей своему возлюбленному супругу), и хранительницу духовных традиций. Сквозь личную переписку императорской четы струится небывалая нежность и любовь даже спустя 20 лет совместной жизни. В 1915 году в разгар Первой мировой войны Александра Федоровна вместе с дочерьми Ольгой и Татьяной прошла обучение сестринскому делу у княжны Веры Гедройц, а затем они ассистировали ей при операциях в качестве хирургических сестер.

Александра Федоровна писала своему супругу, Государю, на фронт в 1914 году: *«Ухаживать за ранеными – мое утешение, вот почему даже в прошлое утро я ходила в госпиталь, пока у тебя был прием, чтобы окончательно не упасть духом и не расстроить тебя. Пусть и немного уменьшится их страдание – это помогает тоскующему сердцу. Кроме всего, через то, что я прохожу с тобой и нашей любимой страной и людьми, я страдаю и за мою «старую маленькую родину», за ее войска, за Эрни и Ирэн и многих скорбящих там друзей – но сколько людей проходят через то же самое?»*

*...Скоро 20 лет, как я принадлежу тебе, и каким блаженством быть твоей верной женушкой. Как хорошо, что ты увидишь милую Ольгу (сестра Государя; она была на фронте сестрой милосердия – прим. авт.). Это и ее подбодрит, и тебе будет приятно. Я дам тебе для нее письмо с благодарностями для*

раненых.

*...Мы всегда ставим свечи перед тем, как идти в госпиталь, и я с любовью молюсь Богу и Пресвятой Богородице, чтобы они благословили нашу работу и наши руки принесли исцеление больным.*

*Мне кажется, что это одна из наших главных женских обязанностей – пытаться приблизить людей к Богу, заставить их понять, что Он нам близок и доступен и ждет, что мы с любовью и доверием обратимся к Нему... Я принимала искалеченных мужчин с ужасными ранами... даже было страшно смотреть, насколько они изранены... У меня болит сердце за них – я не буду больше описывать подробности, это так грустно. Я им особенно сочувствую, как жена и мать».*

В собственном Ее Величества Императрицы Александры Федоровны лазарете находились не какие-то титулованные и привилегированные больные, а обычные офицеры и солдаты, которых с поля боя привозили санитарные поезда Императрицы. Она практически всех знала в лицо и поименно. Пролежавший целый год в этом лазарете офицер пулеметной команды С.П. Павлов позднее вспоминал, что Государыня в общении была проста и сердечна: *«Она говорила с нами почти обо всем. Каждый пустяк Ее интересовал. Часто она, например, раненого расспрашивала о его домашней жизни, о том, где он ранен, есть ли у него родные и как живут. И са-*

*ма часто делилась своими личными и мыслями и думами»*<sup>3</sup>. Она была «матерью милосердия» по зову своей души и стремилась в госпиталь, несмотря на большое количество других обязанностей, соответствующих ее статусу.

В истории много других случаев женской безусловной любви и готовности принести себя в жертву ради других. Например: подвиг жен декабристов, легендарная благотворительница XX века Мать Тереза, знаменитая Принцесса Диана и другие великие женщины. Я думаю, вы тоже знаете немало историй женщин с любящими и открытыми миру сердцами. Я призываю восхищаться и вдохновляться их примером и использовать в своей жизни силу мощного, древнего и щедрого архетипического образа Берегини!

### **Примеры Ритуалов Силы Берегини:**

- земледелие, уход за растениями, посадка деревьев или перевод средств в лесничество, где на ваши средства посадят деревья и вышлют вам отчет;
- письма с открытками, отправленные в дом престарелых к празднику;
- подарки детям-сиротам или инвалидам, помощь детскому дому или помощь творческому детскому кружку;
- благотворительность в любом другом виде, например, в виде дарения вещей или покупки вещей многодетным или

---

<sup>3</sup> Боханов, А. Н. Александра Федоровна / А. Н. Боханов. – М.: Вече, 2008. – 384 с. – (Императорская Россия в лицах).

нуждающимся, сильная помощь пожилым соседям;

- забота о птицах и животных, посещение и оказание помощи приютам для животных, питомникам, лесничествам, любые виды волонтерства;

- организация домашних праздников и почтение семейным традициям. Очень важную роль в создании атмосферы Берегини играет совместное времяпровождение с близкими. Вы можете придумать свои праздники, свои семейные традиции. Например, сделать традицией устраивать вечера для душевных бесед и воспоминаний, отмечать важные семейные даты и т. д. Вы – Берегиня вашего рода и ваших семейных ценностей; самые простые домашние обряды Берегини – это осознанная и бескорыстная забота о домочадцах. Это подручный и в то же время самый сильный Ритуал Берегини! Заботиться о животных и растениях или оказывать помощь людям опосредованно (как в случае с материальной помощью детскому дому) порой намного легче, чем позаботиться о родном человеке. Это происходит в силу возникающих в близких отношениях ожиданий относительно поведения тех, о ком мы заботимся. И все же приготовление еды, устройство пространства, врачевание, создание атмосферы уюта и доброжелательности для близких – это те способы настройки на образ Берегини, которые всегда доступны. Основное, что отличает Берегиню, – она делает это с удовольствием и искренним желанием сделать приятное своим близким.

## **Литература для изучения образа Берегини**

Для настройки на архетип Берегини я рекомендую читать литературу, которая способствует погружению в соответствующее этому архетипу состояние и проникновению в суть данной архетипической стратегии. Это может быть как художественная, так и научно-популярная литература. Невозможно ограничить способы познания архетипов!

Например, в книге Г. Чепмена «Пять языков любви», относящейся к жанру популярной психологии, вы можете узнать о том, какие есть способы выражения любви к другим людям. Особенно актуальна эта книга при работе над отношениями с близкими: супругами, родителями, детьми. Я рекомендую прочесть ее для совершенствования архетипической стратегии Берегини.

В художественной литературе наиболее яркие образы, отражающие архетипическую стратегию Берегини, это образ Джейн Эйр из романа Ш. Бронте, образ бабушки из романа Р. Брэдбери «Вино из одуванчиков», образ Аннет из романа «Очарованная душа» Р. Роллана (последняя ярко выражает две архетипические стратегии – Берегини и Охотницы).

Большое количество женских образов с проявлением качеств Берегини мы наблюдаем в различных сказках народов мира. Например, «Золушка» – это история про девушку скромную и с любящим сердцем, которое делает ее особенной, выделяет из толпы. Во французской сказке «Красавица и чудовище» (русский вариант сказки «Аленький цветочек»

С.Т. Аксакова) главная героиня за счет качеств Берегини – способности безусловной любви – снимает заклятье с заколдованного принца. Это очень символично, поскольку любящее и жертвенное сердце поистине способно преобразовывать и трансформировать недостатки других людей в достоинства, настоящая любовь способна преобразовывать и исцелять.

**Художественные фильмы:** фильмы о сострадании и безусловной любви могут служить настройкой на состояние Берегини. Но особенно рекомендую те картины, в главных героинях которых образ Берегини читается особенно хорошо:

- «Однажды двадцать лет спустя» 1980 г. В сюжете фильма главная героиня Надежда Круглова – многодетная мама, у которой десять детей, – попадает на встречу выпускников. Каждому из выпускников нужно ответить на два вопроса: «Что было самым главным в вашей жизни?» и «Чего еще вы ждете от жизни?» Слушая рассказы одноклассников, Надежда вспоминает свои будни многодетной матери и понимает, что для нее в этих буднях всё главное – быть мамой для нее призвание. А на второй вопрос она отвечает «Я жду ребенка»;

- «Джейн Эйр» – все экранизации романа о самоотверженной Джейн и ее безусловной любви и сострадании к мистеру Рочестеру;

- «Королевское Рождество» 2015 г., где заботливая Элли попадает на работу в королевскую резиденцию в качестве гувернантки для юной королевской особы. Элли находит подход к девочке, у которой весьма сложный характер, и, сама того не ведая, покоряет сердце ее отца, принца;

- «За бортом» 1987 г.: главная героиня – капризная и привыкшая к роскоши светская дама – теряет память и попадает в совершенно другую атмосферу, превращаясь в «многодетную мать». Ей приходится учиться качествам Берегини, что кардинально поменяет ее личность, и она уже не сможет стать прежней.

- «Отпуск по обмену» 2006 г.: обе героини в ходе развития сюжетной линии начинают проявлять качества Берегини и обретают личное счастье.

Различные экранизации вышеупомянутых сказок – «Красавица и чудовище», «Золушка» – прекрасно помогают настроиться на образ. В фильме «Малифисента» 2014 г. проявление главной героиней, помимо качеств Колдуньи, безусловной любви Берегини станет тем чудом, которое спасет принцессу.

Фильм о необычной Мэри Поппинс 1984 г. (также вмещающей в свой образ черты Колдуньи и Берегини), а также «Мария Магдалина» 2018 г., «Святая Джуди» 2018 г. и др.

**Атмосфера:** Берегиня создает атмосферу уюта, теплоты и душевности, в ее окружении и ее пространстве всегда чув-

ствуешь себя в безопасности, чистоте и комфорте. Она заботливо поправит одеяло, укроет пледом, принесет теплый ароматный чай, выслушает и утешит, если нужно.

Для проявления стратегии Берегини не нужно практически ничего, кроме желания делиться своей энергией и заботиться. Однако для настройки на образ, возможно, будут полезны какие-либо предметы интерьера, делающие его особенно уютным. Например, пледы, диванные подушки, полезные напитки, гостевые принадлежности, которые будут говорить о вашем желании проявить заботу. Возможно, вы любите травяные чаи и сами собираете сборы. Предложив приехавшему гостю с дороги такой полезный напиток, вы окажете ему заботу, и он будет тронут вашим вниманием.

**Образы и прототипы:** Культ Великой Матери, Дева Мария, Принцесса Диана, Мать Тереза, жены декабристов, Золушка.

**Одежда и внешность:** с классической женственностью ассоциируются мягкие линии и приятные мягкие фактуры, кардиганы, шали, платки, шарфы, свитера, юбки свободного кроя, тона приглушенные, неброские. Также в прическе и макияже присутствует естественность и натуральность (примеры выражения архетипического образа приведены в иллюстрациях, рис. 1–7).





*Рис. 1. Образ Березины читается в заботливой, нежной женственности.*



*Рис. 2. Сердце женщины-Березины способно оберегать других...*



*Рис. 3. Нежность, забота и любовь. Материнство раскрывает в женщине дар Берегини.*



*Рис. 4. Для настройки на образ Березини подходят мягкие силуэты, струящиеся ткани, подчеркивающие женственность.*



*Рис. 5. Бергиня несет свою энергию в мир, проявляя любовь ко всему живому.*



*Рис. 6. В лице женщины, проявляющей архетипическую стратегию Березины, всегда читается открытость и готовность выслушать и утешить.*



*Рис. 7. Женщина-Берегиня отзывчива ко всем, кто ее окружает. Ее дар окутывать своей мягкой энергией, как покрывалом, ощущают все, в том числе животные.*



## **2. Архетипический образ Девочка (Непосредственный Ребенок, Подросток, Принцесса)**

### **2.1. Описание архетипического образа Девочки**

Этот архетипический образ олицетворяет энергию детства и юности, весны, легкости, праздника, беззаботности, веселья и живости. Главная цель у этой архетипической стратегии – принимать дары от мира, принимать заботу о себе от других людей.

Вечная юность характерна для женщин, проявляющих стратегию Девочки. Всегда готовая к приключениям, легкая, позитивная, с хорошим чувством юмора, склонная к мечтам и фантазиям, выдумщица. Она может подобно ребенку выражать нетерпение получить что-то, что принесет ей радость, и зачастую ждет от других людей подарков или поощрений, искренне выражает свои чувства, открыта другим людям. Стратегия Девочки выражается по-разному: она может быть спокойной и послушной, а может – непоседой и «торопышкой».

Архетип Девочки способен снимать напряжение и напол-

нять жизнь красками! Он, так же как и архетип Берегиня, важен в близких отношениях, поскольку эти две архетипические стратегии помогают установить близость. Например, если между супругами присутствует дух игры, милых шалостей, совместных развлечений – в их союзе будут легко преодолеваются трудности и жизненные невзгоды.

Также архетип Девочки – это то, что очень ценят дети в своих матерях. Когда мама может беззаботно резвиться и играть в салочки, поддерживать разные бесшабашные идеи – это истинное счастье и самые яркие и запоминающиеся моменты для ребенка. В этот момент мама ассоциируется с подругой, сверстницей.

Архетип Девочки может иметь разные аспекты выражения:

– **Непосредственный Ребенок** – олицетворяет радость от контакта с миром и людьми, общительный, позитивный, познающий мир тактильно. Радость и веселье здесь происходит от прикосновения к вещам, предметам, людям, то есть от тактильных ощущений, поглаживаний. Этому проявлению Ребенка соответствует жизнерадостность, наивность, невинность, непосредственность (можно сравнить это состояние с периодом раннего детства);

– **Принцесса** – олицетворяет активное воображение, радость от состояния игры, способность что-то выдумывать, фантазировать, делать сюрпризы. Можно провести парал-

лель с возрастом от 5 лет, когда у ребенка активно включается воображение и самую главную радость в этом возрасте он получает от выдумывания игр и от самого процесса игры. Например, девочка представляет, что она принцесса, а шкаф – это тайная комната, сад – это заколдованный лес и т. д. Здесь основные проявления – это мечтательность, фантазии, игривость.

– **Девочка-Подросток** – юный исследователь, «дочь полка», «пацанка». Здесь присутствуют прежние детские цели – испытать радость, получить удовольствие от жизни. Только, аналогично с подростком, данному проявлению архетипа Девочки радость доставляют уже не игры с воображением, а более активные, спортивно-соревновательные игры (как у подростков дворовые «вышибалы» или «лапта», например). Также за счет более развитого мировоззрения этот аспект Ребенка стремится к расширению собственных границ, открытию и познанию новых территорий, приключениям, его тянет делать шаги в неизведанное. Девочке-Подростку интересно ходить туда, где она еще не была, открывать новые маршруты, узнавать новых людей и т. д. То есть она проявляет детское любопытство с целью получить удовольствие от жизни благодаря новым впечатлениям.

Очень часто Девочка в аспекте Подростка проявлена в женщинах, в ведущих архетипических стратегиях которых прослеживается образ Охотницы, поскольку она придает женщине дух соревновательности и самостоятельный, неза-

зависимый характер.

Женщина может использовать в своей жизни все аспекты архетипического образа Девочки. Однако чаще бывает так, что больше проявлен какой-то один аспект. По моему мнению, неважно, какие аспекты архетипа женщина использует, важен сам факт его использования и способность проживать свойственные ему состояния. Без проявления архетипа Девочки мир кажется скучным и неинтересным, жизнь безрадостна, отношения безвкусны, дела слишком серьезны.

## **2.2. Теневые аспекты проявления архетипического образа Девочки**

Тень архетипа Девочки может быть выражена в следующих паттернах поведения.

1. Гиперфункция архетипического образа Девочка приводит к отсутствию ответственности за слова и поступки, эгоизму, самовлюбленности, инфантильности, наивности, доверчивости, податливости, виктимности. Девочка зависит от людей и от мнения о себе, излишне мечтательна, и ее фантазии часто оторваны от жизни (не хватает реального взгляда на вещи). Ей свойственно додумывание фактов и историй. У нее может присутствовать склонность приврать или приукрасить события, чтобы выставить их в нужном свете, а также манипулирование своим слабым и зависимым положением. Кроме того, имеет место постоянный поиск новых

впечатлений, приводящий к зависимости от ярких эмоций. Причем не обязательно этот поиск будет вести к алкоголю и наркотикам. Это может выражаться в пристрастии к еде (например, к сладкому), к шопингу (спонтанные покупки), к постоянной смене обстановки. Например, регулярное хождение по тренингам личностного роста тоже может быть проявлением Девочки, когда целью является развлечение, а не использование полученных знаний в жизни.

Ярким прототипом теневого проявления архетипического образа Девочки является стрекоза из басни И. Крылова – та, что «лето красное пропела», а по пришествии зимы постучалась к трудолюбивому муравью. Или похожая на стрекозу Ольга Ивановна из повести А.П. Чехова «Попрыгунья»: «Для него, простого и обыкновенного человека, достаточно и того счастья, которое он уже получил...», – говорит она о своем муже. Или: «Пусть осуждают там, проклинают, а я вот на зло всем возьму и погибну, возьму вот и погибну... Надо испытать все в жизни. Боже, как жутко и как хорошо!» Так ярко и образно демонстрируют эти фразы Ольги Ивановны теневую сторону Девочки, которая думает только о своих развлечениях и удовольствиях, капризна и эгоцентрична, невнимательна к другим людям.

В состоянии Девочки мы очень часто позволяем себя обманывать, додумывая, достраивая образ человека, на самом деле не обладающего теми качествами, которыми мы его наделили, будучи увлеченными фантазиями. Но достаточно

включить логику, и становится очевидным, что на самом деле мы просто поддались созданной своим воображением иллюзии, а человек на самом деле действует совершенно иначе, порой вразрез с нашим вымышленным представлением о нем.

*Так, одна из моих клиенток несколько лет проживала историю патологической влюбленности в одного мужчину. Это были отношения на расстоянии. Он жил в другом городе, и их общение сводилось к переписке раз в неделю и крайне редким звонкам. Но каждый раз ее воображение достраивало обрывки фраз и прибавляло к ним несуществующие порывы со стороны мужчины. Таким образом, за несколько лет фантазии девушки построили целую вымышленную историю о любви и даже вымышленный персонаж – своего возлюбленного. Каково же было ее разочарование, когда по прошествии времени она узнала о настоящей истории, о настоящем человеке, качества личности которого шли вразрез с ее идеалом, а в отношении нее никаких серьезных намерений вовсе не существовало. Она осталась наедине со своим вымышленным героем, сетуя на потраченные годы и мечты о несбывшейся любви. Достаточно было немного проанализировать его поведение, его редкие звонки, долгие ответы на сообщения, в конце концов, его нежелание пригласить ее в свою жизнь – и стало бы абсолютно понятно, что он не имеет никаких намерений строить с ней совместное будущее.*

Помимо этого, теневая сторона архетипа Девочки может проявляться в двух мощных комплексах: в комплексе «хорошая девочка», или в комплексе «девочка-проказница».

Социально одобряемое проявление архетипического образа Девочки – это образ хорошей, послушной девочки, которая все делает так, как ей скажут взрослые. И нередко эти ожидания накладывают на девочку сильнейший отпечаток и формируют в ее сознании целый комплекс. Так, она, уже будучи взрослой женщиной, продолжает жить с синдромом «хорошей девочки», боясь сделать что-то не так, обидеть кого-то и ожидая порицаний за «плохое» поведение. При этом, когда все в жизни женщины идет в спокойном ритме и она не сталкивается с ситуациями, порочащими комплекс «хорошей девочки», то этот комплекс не вызывает трудностей. Но как только ситуация провоцирует ее стать для кого-то плохой – ее жизнь начинают отравлять сильные эмоциональные переживания.

Женщины с комплексом «девочки-проказницы» пытаются все время кому-то что-то доказать, выделиться, продемонстрировать миру, что они не такие, как все. Это позиция протеста. И выражается она преимущественно в социально неодобряемом поведении. Словно девочка, которую наказали за плохое поведение, решила, что «раз уж я плохая, то буду вести себя соответствующе!» И это решение не быть больше хорошей девочкой она забирает с собой во взрослую жизнь. Этот комплекс ведет к существенным трудностям во

взаимодействии с другими людьми и с обществом в целом. Все время идти против течения, чтобы не быть «послушной девочкой», – достаточно трудная задача.

2. Еще один теневой аспект архетипа Девочка проявляется, когда архетип присутствует в жизненной стратегии женщины, но он подавлен и травмирован. Тогда Девочка превращается в ноющее, подверженное страхам, ночным кошмарам и неврозам существо. Это запуганный ребенок, и его воображение направлено уже не на игры, фантазии и познание мира, а является мощным источником страхов и страданий. Присутствует заниженная самооценка, глубоко укорененное чувство вины, стеснительность, неудовлетворенность своей внешностью, нелюбовь к телу, взгляд на мир сквозь призму недоверия и страха, ощущение, что никто не способен полюбить запуганного ребенка, чувство ничтожности и никчемности, беспомощности и одиночества. Такое мироощущение зачастую приводит к различным заболеваниям и психосоматическим синдромам. Например, бессонница, ночные кошмары, панические атаки могут быть вызваны таким некорректным проявлением архетипической стратегии Девочки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.