

■  —    —  ■

Тамара Рогачёва

ВОЗВРАЩЕНИЕ НА ПУТЬ ГЕРОИНИ

9 архетипов взросления женщины,
которые помогут раскрыть
потенциал и найти свой путь

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



УДК 159.923.2
ББК 88.52
Р59

Рогачева, Тамара Евгеньевна.

Р59 Возвращение на путь героини / Т. Е. Рогачева. — Москва : Эксмо, 2026. — 448 с. : ил. — (Обретая целостность: книги-помощники души).

ISBN 978-5-04-226710-9

Мы столько знаем о пути героя, но что нам известно о нашем пути, пути героини? Мы постоянно оцениваем себя по критериям, которые по природе не имеют к нам никакого отношения, и с каждым годом все быстрее ломаемся, выгораем и живем не свою жизнь.

Но теперь у вас в руках средство, которое вернет в жизнь опору, — эта книга.

9 архетипов взросления женщины для возвращения на свой истинный путь и проживания яркой жизни, полной красок.

9 квестов, пройдя которые вы обретете истинную целостность и счастье.

Открывайте книгу и отправляйтесь в путешествие к истинной себе.

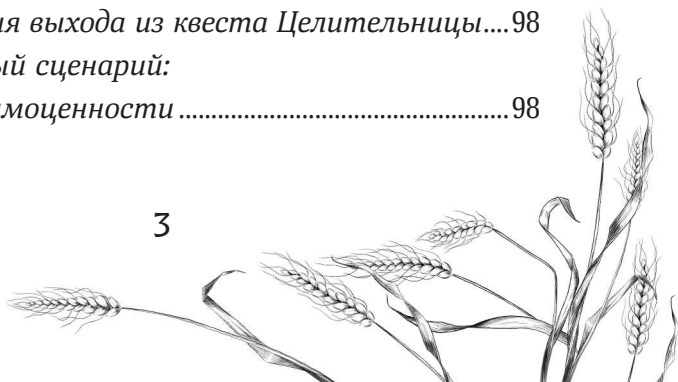
УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-226710-9

© Рогачева Т. Е., текст, 2026
© Кучер С., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	11
Глава 1.....	15
1.1. Возвращение права на свою судьбу.....	15
1.2. Метафора жизненного пути.....	32
1.3. Женские квесты и архетипы взросления на пути героини	37
1.4. Героиня и герой.....	43
1.5. Почему мужские стратегии не приводят женщину к счастью.....	45
1.6. Путь героини как архитектура женской судьбы	53
<i>Кризис смысла как основа развития и движущая сила квеста</i>	56
1.7. Как определить свой актуальный квест и архетип?	66
<i>Линия судьбы.....</i>	80
Глава 2	85
Целительница	85
<i>Основа квеста.....</i>	86
<i>Маркеры Целительницы.....</i>	90
<i>Два сценария выхода из квеста Целительницы....</i>	98
<i>Целостный сценарий: путь к самооценности</i>	98



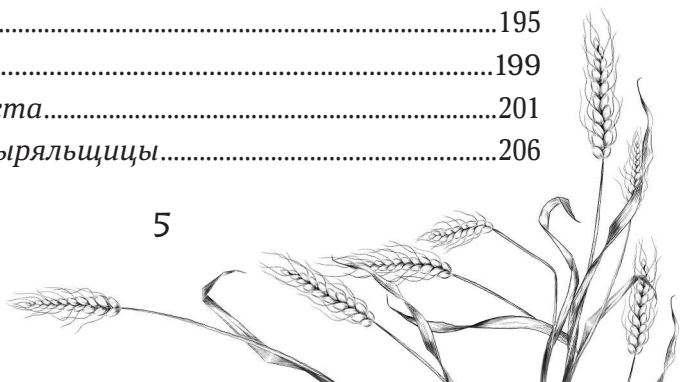


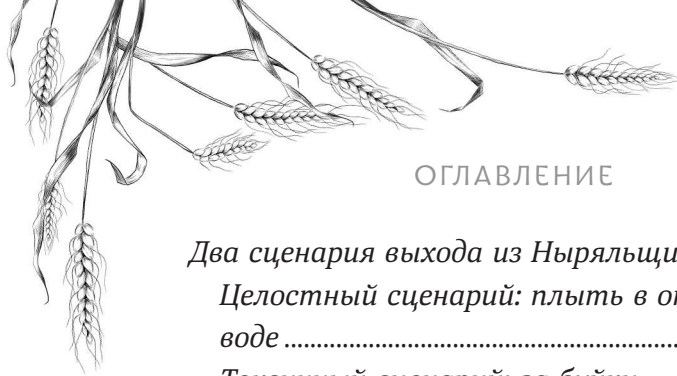
ОГЛАВЛЕНИЕ

Токсичный сценарий:	
иллюзия выхода из кризиса.....	100
Целительница в кино.....	102
Как родители могут помочь девочке прожить Целительницу?.....	106
Стратегии для Целительницы.....	107
Психологические защиты.....	107
Развитие способности быть дружелюбной к себе и формирование навыка позитивного внутреннего диалога.....	109
Сепарация.....	111
Поддержка темного ментора.....	112
Замена модели «жить из страдания» на «жить из любви».....	113
Возвращение в свою жизнь того важного, что было принесено в жертву.....	115
Как понять, что нужно перепроживать Целительницу?.....	117
✿ Любовьница.....	121
Маркеры Любовницы.....	126
Два сценария выхода из Любовницы.....	138
Целостный сценарий: жизнь как процесс.....	138
Токсичный сценарий: казаться, а не быть.....	140
Любовница в кино.....	143
Стратегии для Любовницы.....	145
Феномен доброй воли и открытости.....	145
Идти в отношения в ресурсе, а не в дефиците.....	147

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вдохновляться другими, а не заимствовать чужие жизни.....</i>	149
<i>Какой я хочу быть?.....</i>	150
<i>Никто не знает, как тебе проживать свою жизнь</i>	152
<i>Отказ от костылей</i>	154
<i>Выход из созависимых отношений.....</i>	155
<i>Как определить, что нужно проживать Любовницу?.....</i>	159
<i>✿ Амазонка</i>	163
<i>Основа квеста.....</i>	164
<i>Маркеры Амазонки.....</i>	171
<i>Два сценария выхода из Амазонки.....</i>	177
<i>Пример целостного сценария.....</i>	180
<i>Шаги по токсичному сценарию.....</i>	181
<i>Пример токсичного сценария</i>	182
<i>Амазонка в кино</i>	183
<i>Стратегии для Амазонки.....</i>	184
<i>Смена внутренней мотивации</i>	184
<i>Восстановление контакта с собой через тело.....</i>	185
<i>Сила уязвимости</i>	188
<i>Развитие навыков саморегуляции.....</i>	191
<i>Уместная влияние.....</i>	193
<i>Как понять, что нужно проживать квест Амазонки?</i>	195
<i>✿ Ныряльщица.....</i>	199
<i>Основа квеста.....</i>	201
<i>Маркеры Ныряльщицы.....</i>	206



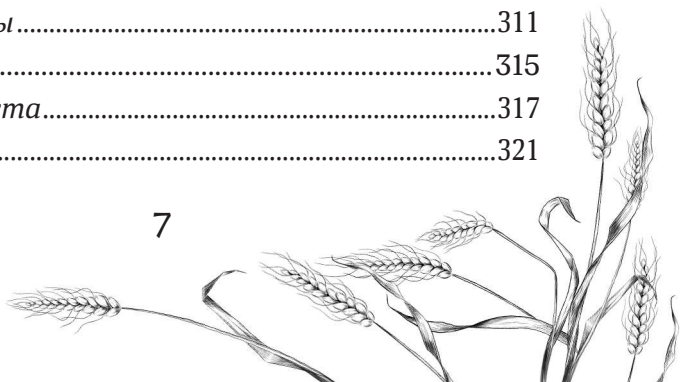


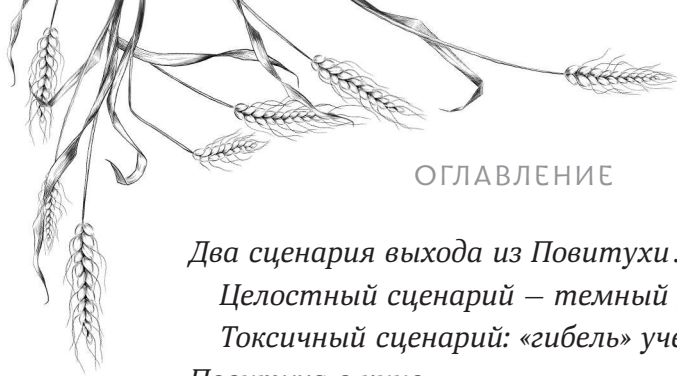
ОГЛАВЛЕНИЕ

Два сценария выхода из Ныряльщицы.....	213
Целостный сценарий: плыть в открытой воде	213
Токсичный сценарий: за буйки не заплывать.....	216
Ныряльщица в кино	219
Стратегии для Ныряльщицы.....	221
Прыжок веры.....	221
Ориентация на процесс.....	222
Тело в дело!.....	223
Точка входа в историю.....	225
Выход за границы.....	228
Нет одного ответа.....	230
Плыть, пока не устанешь.....	231
Как понять, что нужно проживать квест Ныряльщицы.....	232
Ткачиха.....	237
Основа квеста.....	238
Маркеры Ткачихи	244
Два сценария выхода из Ткачихи	252
Целостный сценарий: жизнь как сотворение	252
Токсичный сценарий: отравление прошлым.....	255
Ткачиха в кино.....	257
Стратегии для Ткачихи.....	260
Достаточность всего.....	260
Честность.....	262
Принятие всего.....	263

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Интеграция вместо выбора</i>	265
<i>Вывоз мусора</i>	267
<i>Новый план чувствования жизни</i>	269
<i>Как понять, что нужно проживать квест</i>	
<i>Ткачихи</i>	270
 <i>Рассказчица</i>	273
<i>Основа квеста</i>	274
<i>Маркеры Рассказчицы</i>	280
<i>Два сценария выхода из Рассказчицы</i>	288
<i>Целостный сценарий: проявление</i> <i>и масштабирование себя для общего блага</i>	288
<i>Токсичный сценарий: отрыв</i> <i>от реальности</i>	289
<i>Рассказчица в кино</i>	292
<i>Стратегии для Рассказчицы</i>	296
<i>Переоценка и присвоение прожитого опыта</i>	297
<i>Пересборка себя как точка роста</i>	298
<i>Различение категорий</i>	300
<i>Разрешение конфликта «Я все про себя</i> <i>знаю, а они ничего не понимают»</i>	301
<i>Феномен дара и готовность встречи с ним</i>	303
<i>Выбор способов передачи своего знания/</i> <i>опыта/Дара в мир</i>	305
<i>Сила намерения и действия</i>	309
<i>Как понять, что нужно проживать квест</i>	
<i>Рассказчицы</i>	311
 <i>Повитуха</i>	315
<i>Основа квеста</i>	317
<i>Маркеры</i>	321





ОГЛАВЛЕНИЕ

Два сценария выхода из Повитухи	330
Целостный сценарий – темный ментор	330
Токсичный сценарий: «гибель» ученицы.....	333
Повитуха в кино	335
Стратегии для Повитухи	340
Где можно быть ментором и как выбирать учениц.....	340
Духовный гид	344
Делай для себя	345
Создание пространств и горизонтальные связи	347
Здоровая альтернатива состраданию.....	349
Отталкивать лодки	351
Феномен права.....	353
Жница	357
Основа квеста.....	359
Маркеры	369
Два сценария выхода из Жницы.....	377
Целостный сценарий: свидетельница	377
Токсичный сценарий: безумная старуха – убивающая мать.....	379
Жница в кино	381
Стратегии для Жницы.....	386
Разные подходы в сопровождении героя и героини.....	386
Нет ресурса всепрощения	389
Женищина без страстей	391
Сила благословения.....	395
Пить свою жизнь.....	398

ОГЛАВЛЕНИЕ

 Великая мать	401
<i>Основа квеста</i>	404
<i>Маркеры Великой Матери</i>	408
<i>Два возможных сценария реализации</i> <i>архетипа Великой Матери</i>	419
<i>Целостный сценарий: торжество жизни</i>	419
<i>Токсичный сценарий: утрата бессмертия</i>	419
<i>Примеры судебных реальных женщин</i>	420
<i>Стратегии для Великой Матери</i>	421
<i>Объединить троих</i>	421
 Глава 3	425
Чтобы прошлое не определяло будущее	425
 Заключение	436

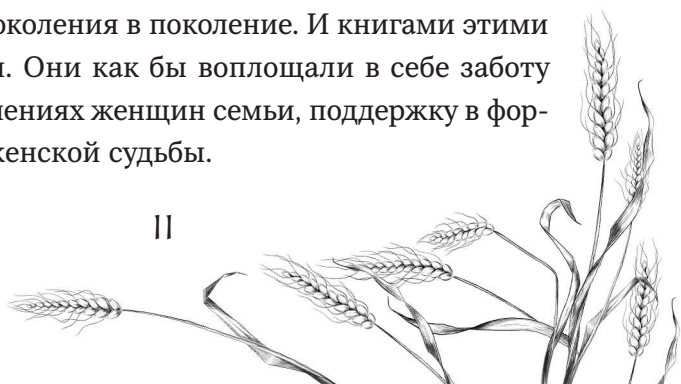




ВВЕДЕНИЕ

Возможно, вы помните в силу возраста, что почти в каждой советской семье бережно хранилось несколько книг: «Советы молодой хозяйке», «Кулинарные рецепты», «Домоводство» или им подобные. Книги эти, обычно пятидесятых-шестидесятых годов издания, когда-то доставшиеся бабушке по большой удаче и внесшие неоценимый вклад в быт семьи, затем были подарены при замужестве вашей маме, чтобы и из нее вышла хорошая хозяйка. И вот они ждали в семейном шкафу, когда подойдет ваша очередь получить это наследство. В моей семье к кулинарной книге прилагалось еще и золотое колечко с искусственным рубином.

Так нехитрое, доступное нашим мамам и бабушкам знание о жизни и необходимых женщине навыках, передавалось из поколения в поколение. И книгами этими очень дорожили. Они как бы воплощали в себе заботу о будущих поколениях женщин семьи, поддержку в формировании их женской судьбы.





ВОЗВРАЩЕНИЕ НА ПУТЬ ГЕРОИНИ

Мне хотелось бы, чтобы и эта книга приходила в семьи и становилась таким же талисманом для всех поколений женщин. Чтобы дом, где она есть, становился местом силы для его дочерей, местом, где они получили знание о себе и поддержку в самые сложные периоды жизни, местом, где им говорили: «С тобой все нормально! Доверяй себе!» Местом, где взрослые женщины знают, как давать поддержку себе и своим матерям. Местом, где женские судьбы расцветают во всём многообразии и многогранности — без условностей, вины и ограничений.

Мне хотелось бы, чтобы здоровых (имею в виду не только физическое благополучие), целостных и счастливых женщин становилось больше!





ГЛАВА I

I.1. ВОЗВРАЩЕНИЕ ПРАВА НА СВОЮ СУДЬБУ

В сентябре 2018 года я ехала в Питер абсолютно разбитая, в надежде, что найду ответ на вопрос: как мне дальше справляться со своей жизнью...

Мне было 40 лет, и собственные идеи к этому времени у меня закончились, а от экспериментов и эмоциональных метаний в своей судьбе я порядком устала. Хотелось какой-то стабильности и предсказуемости.

Кризис ощущался мной во всех сферах жизни: я чувствовала, что не могу идентифицировать и определить себя, прошлое выглядело как кладбище надежд, а будущее — как черная дыра, в которую было страшно заглянуть. Ко всему перечисленному добавлялось чувство вины за то, что я такая нескладная и бестолковая, не живу нормально и сама поломала все, ведь уже не первый раз приняла решение радикально изменить свою

