

Наталия Павловская

**ГЛУБИННАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ  
И ПУТЬ  
К СЕБЕ**

Как почувствовать  
СМЫСЛ В ЖИЗНИ

УДК 159.964.2  
ББК 88.1(2)61-736  
П12

*Публикуется впервые*

**Павловская, Наталия**

П12 Глубинная психология и путь к себе. Как почувствовать смысл в жизни / Наталия Павловская. — Москва : МИФ, 2026. — 288 с. — (Глубины души. Психология символов и архетипов).

ISBN 978-5-00250-546-3

Эта книга о том, как находить смысл в повседневных переживаниях и кризисах. Наталия Павловская — юнгианский аналитик, сценарист и преподаватель — показывает, как агрессия, сексуальность, тревога, бессонница, боль утраты, конфликты в отношениях и усталость указывают путь к целостности. Выполняя предложенные в книге практики, вы сможете понять подсказки бессознательного и ощутить направление в жизни, глубокий контакт с собой и свободу.

УДК 159.964.2  
ББК 88.1(2)61-736

Книга не пропагандирует  
употребление алкоголя и табака.  
Употребление алкоголя и табака  
вредит вашему здоровью.

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-546-3

© Павловская Н., 2026  
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

# Оглавление

«В начале было слово» . . . . .	7
Подсказки и приглашения духовного . . . . .	27
Где еще сегодня искать духовность и ее ритуалы? . . . . .	49
Зачем зло? . . . . .	76
Страдания и радости тела. При чем здесь духовность? . . . . .	103
Конфликты отношений . . . . .	124
Духовные загадки сексуальности . . . . .	141
Агрессия — необходимая и разрушительная . . . . .	162
Когда «сил нет» . . . . .	181
Бессонница. Почему и для чего? . . . . .	202
Тревога. Уместно и вместо . . . . .	224
Переживание утраты . . . . .	246
Задачи предназначения . . . . .	266
«Альфа и омега, начало и конец». Завершение . . . . .	282

Текст, который вы будете читать, подобен калейдоскопу или мандале — символическому узору жизни. Он создан из множества деталей: из драгоценных впечатлений, историй из жизни людей, из книг и трактатов, из мифов и фантазий, из практик и размышлений. И складывается он, как и узор в калейдоскопе, всякий раз иначе, по-новому, неожиданно — у каждого человека и даже у одного человека в разные периоды жизни и в разном настроении. В этом и есть задача книги: чтобы каждый обретал собственный уникальный узор картины мира, души, чувств и мыслей, показывающий и проясняющий то, что необходимо, целительно и интересно именно сейчас.

Все имена и детали жизненных обстоятельств реальных людей, описанных в книге, изменены.