

в тебе  
все есть



ЕКАТЕРИНА ДАВЫДОВА

# МИФ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ

как распознать свой  
архетип и переписать  
жизненный сценарий

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923  
ББК 88.52  
Д13

**Давыдова, Екатерина.**

Д13 Миф, в котором я живу. Как распознать свой архетип и переписать жизненный сценарий / Екатерина Давыдова. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-170630-2

Нередко мы не понимаем, по каким законам существует наш внутренний мир, и из-за этого все происходящее с нами воспринимаем как судьбу. Сценарий, который мы проживаем, может казаться очень личным, однако, если углубиться в эту тему, можно заметить схожие сюжеты, которые проживают женщины по всему миру. Эти сюжеты есть в древних мифах, народных сказках и старых, как мир, притчах.

Екатерина Давыдова — юнгианский психолог. Методы, которые она использует, позволяют с помощью образов и метафор распознать индивидуальный миф.

Книга приглашает вас в увлекательное путешествие, в котором вы лучше узнаете себя и научитесь корректировать свои установки, чтобы стать автором того жизненного сюжета, который нравится именно вам.

УДК 159.923  
ББК 88.52

© Давыдова Е.В., текст, 2023  
ISBN 978-5-04-170630-2 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ

7

ВВЕДЕНИЕ

9

ЧАСТЬ I

**Судьба и я**

17

Глава 1

ЕСЛИ Я НЕ ПОНИМАЮ, ЧТО У МЕНЯ ВНУТРИ,  
ТО ВСЕ ВОКРУГ КАЖЕТСЯ СУДЬБОЙ

19

Глава 2

РОДИТЕЛИ И ОБРАЗ СЕБЯ

39

Глава 3

ЧУВСТВО ДОМА

97

Глава 4

КАРТИНА МИРА

110

Глава 5

ИДЕЯ ПАРЫ

141

ЧАСТЬ II  
**НА ПУТИ К ЦЕЛОСТНОСТИ**  
167

Глава 6  
СПИЧЕЧНИЦА И ОТНОШЕНИЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ  
169

Глава 7  
ПЯТЬ ВНУТРЕННИХ ПРОТЕСТОВ  
175

Глава 8  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РОЖДЕНИЕ  
226

Глава 9  
РОДИТЕЛИ И НОВАЯ Я  
237

Глава 10  
НАЙТИ ЧАСТИ СЕБЯ  
246

Глава 11  
«В ТЕБЕ ВСЕ ЕСТЬ»  
322

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ  
327

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА  
328

УПОМИНАЕМЫЕ СЮЖЕТЫ  
330

# Благодарности

К сожалению, я не могу поименно назвать всех людей, которые поспособствовали появлению этой книги. Все они — мои учителя, супервизоры, коллеги, члены семьи и друзья — внесли свой незаменимый вклад.

Отдельно хочу выразить признательность моим клиентам. Одни любезно разрешили мне конфиденциально использовать материалы сессий в качестве иллюстраций, другие являются для меня постоянным стимулом в профессиональном развитии, третьи — воодушевляющим примером стремления к целостности, дух которого я постаралась здесь передать.

Я благодарна родителям и сложившимся жизненным обстоятельствам за тот миф, в котором я оказалась изначально, а также моим психотерапевтам за возможность стать собой. Многие из описанного на дальнейших страницах знакомо мне на собственном опыте женщины, находящейся в своем процессе трансформации. Именно психотерапия и, в частности, юнгианский анализ помогли мне соединиться с целительными силами психики, осознать свой жизненный сценарий и начать превращать его в сюжет, созвучный потребностям моей души.

Хочется отметить вклад кота Исы, который долгими вечерами преданно сидел рядом, пока шло создание руко-

## Благодарности

писи. В некотором смысле он если не соавтор, то абсолютно точно вдохновитель процесса.

Безусловно, книга не появилась бы на свет без кропотливой работы редакции издательства, а также помощи моего ассистента. Творческий продукт требует существенной огранки, прежде чем станет достаточно хорошим для читателя.

# Введение

Вопросами, как мы устроены и почему с нами случается то или иное событие, мы обычно задаемся, когда что-то идет не так: отношения не клеятся, сил нет, работа не нравится.

Первым шагом часто является попытка убрать симптом. Мы читаем книги о том, как найти мотивацию для рывка в карьере, проходим профориентационные тесты, чтобы обнаружить и раскрыть свой талант, и курсы женственности, чтобы научиться общаться с мужчинами.

Нередко человек обращается к психологу с запросом «устранить плохое самочувствие». Некоторые первые сессии с новыми клиентами начинаются именно с этого. В такие моменты я, безусловно, вижу душевное страдание человека. Но вместе с сопереживанием приходит чувство радости: еще один человек услышал зов души и, возможно, захочет с этим что-то сделать.

У знаменитого психотерапевта Карла Густава Юнга, на которого я буду многократно ссылаться, есть прекрасные слова: «Если мы не слышим потребности души, она найдет, как нас заставить»\*. В этом смысле, видя мучительный

---

\* Холлис Дж. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. 2016.

симптом, будь то повышенная тревожность, панические атаки или депрессивное состояние\*, я стараюсь смотреть глубже, туда, где душа стремится к контакту с человеком.

Далеко не все готовы отправиться в путешествие навстречу себе, ведь это может занять месяцы, а иногда и годы. Но те, кто достаточно смел, погружаются в весьма увлекательный процесс исследования себя. Иногда он начинается как в «Матрице», когда нужно выбрать красную или синюю таблетку, и назад пути нет. Бывает, человек проваливается в самопознание, словно в кроличью нору, и не может сопротивляться. А временами это происходит постепенно, и тогда он будто входит в воду: сначала по щиколотку, потом по пояс.

Решившись основательно разобраться с причинами своего душевного страдания, вместо того чтобы пытаться его нейтрализовать, человек обнаруживает множество связей между прошлым, настоящим и будущим, между детством и взрослостью, между тем, что у него в голове, и тем, что в окружающей реальности.

---

\* Здесь и далее под терминами вроде «депрессивное состояние», «повышенная тревожность», «психологическая травма» и др., употребляемыми как в медицине, так и более широко, я имею в виду исключительно психологический смысл понятия, а не психиатрический термин. Описания, использованные в данной книге, не могут являться основой для постановки себе какого-либо диагноза. При возникновении любых вопросов относительно вашего состояния стоит прежде всего обратиться к специалисту по психическому здоровью: врачу-психотерапевту, психиатру, психологу.

В какой-то момент появляется ощущение, словно ты действуешь по какому-то сценарию, название которого не знаешь, но замечаешь, что случающиеся в жизни события и совершаемые поступки связаны между собой причинно-следственными связями в единый сюжет.

Продвинувшись еще дальше в исследовании себя, можно заметить сходство эпизодов своей биографии, своих снов и фантазий с древними мифами, народными сказками, современными фильмами и литературными произведениями. Тогда мы понимаем, что, несмотря на всю индивидуальность переживания, наша тема в некотором смысле стара как мир.

Китайская Книга Перемен «И цзин»\*, признанная наиболее ранним китайским философским текстом (около 700 г. до н. э.), состоит из 64 гексаграмм. Считается, что они символизируют 64 жизненных сюжета, через которые можно описать практически все происходящее в мире. Не так много, согласитесь? То, что сценарии, по которым мы живем и взаимодействуем, не бесконечны, мы видим и в кинематографе, где число жанров также ограничено. Кто-то называет это установкой или жизненным сценарием, когда мы словно подстраиваем реальность под собственные представления, а затем убеждаемся, что правы. Лично я предпочитаю слово «миф» просто потому, что мифы существовали задолго до появления психологии, а значит, являются прообразами и сюжетов, и сценариев, и установок.

В первой части книги я предлагаю погрузиться в миф вашего прошлого, влияющего на настоящее. Отец и мать,

---

\* Вильгельм Р., Вильгельм Г. Понимание «И цзин». 2022.

как те, кто «построили нашу лодку и спустили на воду, дав имя»\*, безусловно, участники этих сюжетов, а среда, в которой вы росли, — сцена, где все начиналось.

Во второй части перейдем к осознанию того, как опыт и уже сложившийся жизненный сюжет влияют на вас и держат взаперти. Вас будут сопровождать учителя: мудрость мировой женщины, сама природа, душа и дух, сила мужского и даже киногерой Форрест Гамп. Они посоветуют, как выйти из неподходящего вам сюжета и создать тот, который отражает вашу индивидуальность.

В качестве иллюстраций я буду обращаться к примерам из сказок, мифов, популярных фильмов и мультфильмов. В этих историях мы последуем за героями и получим подсказки, как действовать в той или иной ситуации. Мы увидим развитие сюжета, узнаем себя и даже предскажем будущее. Например, осознав себя героиней сказки о Синей Бороде, когда девушка строит отношения с абьюзивным партнером, можно предугадать дальнейшее развитие событий, а значит, вовремя предостеречь себя. Все знают, чем сказка закончилась.

Также вы увидите упоминания случаев из жизни моих клиентов. Стоит отметить, что все примеры приведены с их любезного разрешения. Некоторые истории дополнены деталями для повышения уровня конфиденциальности конкретных людей. Прошу считать любые совпадения случайностью. Кроме того, вы заметите, что

---

\* Холлис Дж. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. 2016.

в тексте неоднократно используются слова «терапия», «психотерапия». Вокруг них ведутся дебаты в русскоязычном пространстве, поэтому обозначу: в моем случае речь идет о так называемой немедикаментозной психотерапии, психокоррекции, психологическом консультировании, то есть деятельности, которой традиционно занимаются психологи.

Но вернемся к сказкам, мифам и легендам. Они всегда имеют несколько пластов. При поверхностном взгляде сюжеты могут казаться детскими, однако это не совсем так. Давайте остановимся, чтобы понять, в чем психологическая суть вечных историй, которые передаются из уст в уста и при этом не теряют своей актуальности на протяжении нескольких поколений.

Простой пример. Согласитесь, для нас естественно, что в мультфильме о короле льве король именно лев, а не, например, суслик. Король суслик даже произносить будто нелогично. Или, например, история о Белоснежке. Было бы странно, если бы победила злая мачеха. Мы бы почувствовали, что сказка «неправильная». Или если бы в сказке о Золушке за принца вышла замуж средняя дочь, — нам бы тоже показалось, что что-то не так. А когда брак заключается между Золушкой, прошедшей свой путь трансформации, и принцем, все как надо.

Дело в том, что сказки (прежде всего речь идет о народных и всемирно известных) и мифы — это элементарные идеи человечества, ДНК социального взаимодействия или, как говорят в юнгианской психологии, **архетипические сюжеты**.

Здесь и далее я буду обращаться к понятиям из юнгианской и других направлений психологии и пояснять их простыми словами. Если вы захотите углубиться в теорию по темам, которые будут обсуждены на дальнейших страницах, приглашаю ознакомиться со списком дополнительной литературы, а также обратить внимание на библиографические ссылки.

Начну, пожалуй, с ключевых понятий.

Итак, если представить психику как круг, разделенный на две части горизонтальной линией, то находящееся сверху можно условно назвать сознанием, а снизу — бессознательным. Это в этом случае будет как бы центром сознательной области. Оно представляет собой комплекс наших представлений о себе, своем теле, собственной биографии... Задача это — обеспечивать ориентацию во внешнем мире (что делать, чтобы заработать, как себя вести, чтобы завести отношения...), а также устанавливать связь с миром внутренним, ведь если на что-то, например на наши нераскрытые способности, не будет обращено внимание, оно так и останется не у дел.

Под **бессознательным** мы можем понимать все то, о чем мы знаем, но не думаем; что мы забыли; что было, но не зарегистрировалось сознанием (например, опыт младенчества)\*, там же находятся архетипы и комплексы. Нераскрытый творческий потенциал, качества, которые считаются плохими, а потому отрицаются (их называют общим словом **тень**), инстинктивные влечения, иррациональные страхи и фобии также связаны с зоной бессознательного.

---

\* Юнг К. Г. Тавистокские лекции. 2020.

Под **архетипом** (от др.-греч. «первообраз, оригинал, образец») можно понимать некий принцип жизни, энергетически заряженный образ. Например, нам интуитивно понятно, что такое «мама», это даже не нужно объяснять. Младенец с самого рождения имеет «заготовку» в психике быть ребенком матери, и чтобы мама у него была. То есть идея отношений «мать — дитя» как бы встроена заранее и активируется, когда человек входит в этот мир и начинает обрастать социальными ролями.

Постепенно архетипическая заготовка в психике ребенка начинает наполняться опытом взаимодействия с реальной мамой, и в его внутреннем мире образуется так называемая материнская фигура. В юнгианской психологии это называется **материнский комплекс** — образование в психике, состоящее из сознательных и бессознательных мыслей, чувств, суждений на тему всего, что связано с идеей матери и отношений «мать — ребенок».

Аналогично существуют заготовки под отца, сестру, брата, ребенка, врага, друга, душу, дух, Бога, дьявола и так далее. Эти слова нам тоже интуитивно понятны. Мы почувствуем что-то неправильное, если дьявола вдруг нарисуют белым и пушистым. Нам покажется странным, если сказка будет начинаться: «Жили-были король и его пять сыновей», ведь для нашей психики естественна идея трех братьев. Эти роли, сюжеты, принципы архетипичны, они словно являются частью человеческой природы и существуют тысячи лет. Поэтому мы чувствуем, когда они «правильны», а когда нет, ведь для нас это так же естественно, как то, что снег холодный, а солнце греет.