



ПРАКТИКУМ САМОДИАГНОСТИКИ

Пять женских архетипов

какая энергия у вас просела

ДЕВОЧКА · ЛЮБОВНИЦА · МАТЬ · КОРОЛЕВА · ВЕДЬМА

Каждая женщина одновременно несёт в себе пять архетипических энергий — и каждая из них отвечает за свою сферу жизни: радость, чувственность, заботу, границы и интуицию. Этот практикум поможет увидеть, какая из них сейчас нуждается в вашем внимании.

Бесплатный раздаточный материал для самостоятельной работы · Основан на юнгианской модели женских архетипов

Как пользоваться этим практикумом

В глубинной психологии принято говорить, что в каждой женщине одновременно живут пять базовых архетипических энергий — Девочка, Любовница, Мать, Королева и Ведьма (та, что ведает, знает). Каждая из них отвечает за отдельную сферу жизни. Когда все пять энергий в ресурсе и поддерживают друг друга — женщина чувствует себя цельной.

Когда одна из энергий «проседает» (её не хватает) или скатывается в тень (проявляется в искажённой, «минусовой» форме) — это ощущается как конкретная, узнаваемая проблема: хаос в отношениях, выгорание от заботы о других, неспособность отдыхать или, наоборот, неспособность удерживать структуру и границы.

У каждой энергии есть теневой («минус») и ресурсный («плюс») полюс. Это не «плохая» и «хорошая» части — это один и тот же потенциал, который либо заблокирован и проявляется криво, либо свободно течёт и работает на вас.

Прочитайте описание каждого архетипа, честно ответьте на вопросы для самодиагностики (оцените каждое утверждение по шкале от 0 до 3, где 0 — «совсем не про меня», 3 — «очень про меня»), посчитайте сумму по каждому блоку и посмотрите итоговую таблицу в конце практикума.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

0

1

2

3

совсем не про меня

очень про меня

Важно. Это инструмент для самонаблюдения и работы с психологом, а не клинический диагностический тест и не замена консультации специалиста.

*«Когда вы знаете, какая энергия просела —
вы знаете, с чего начать».*



АРХЕТИП 01

Девочка

энергия радости, игры и спонтанности

За что отвечает: Способность радоваться мелочам, играть, творить без цели «продать» результат, быть интересной себе, доверять жизни, принимать заботу и подарки, лёгкость, спонтанность, связь с внутренним ребёнком.

МИНУС / ПРОСЕВШАЯ ЭНЕРГИЯ

- инфантильность, позиция жертвы
- «пусть кто-нибудь решит за меня»
- капризность, истерики из-за мелочей
- отказ от взрослых решений и ответственности
- или наоборот — полное отсутствие радости, «старая не по годам», не умеет играть и отдыхать

ПЛЮС / В РЕСУРСЕ

- спонтанность, лёгкость, юмор
- любопытство к жизни и новому
- творчество ради процесса, а не результата
- умение принимать помощь и подарки
- доверие к жизни, способность отдыхать без вины

Когда Девочка в минусе, а рядом нет ресурсной Королевы (границ) или Матери (заботы) — женщина либо зависает в детских реакциях и ждёт, что кто-то «взрослый» разберётся за неё, либо, наоборот, запрещает себе любую лёгкость и живёт в постоянном «надо».

САМОДИАГНОСТИКА

1. Я давно не делала ничего «просто ради удовольствия», без практической цели. 0 1 2 3
2. Мне трудно принимать помощь, подарки или комплименты — хочется сразу «отблагодарить». 0 1 2 3
3. В сложных ситуациях я жду, что кто-то другой возьмёт ответственность на себя. 0 1 2 3
4. Я редко позволяю себе спонтанность — всё расписано и «правильно». 0 1 2 3
5. Мелкие неудачи вызывают у меня непропорционально сильную обиду или истерику. 0 1 2 3
6. Я не помню, когда в последний раз искренне играла, дурачилась или смеялась до слёз. 0 1 2 3

Чем выше балл — тем сильнее эта энергия нуждается в поддержке.



АРХЕТИП 02

Любовница

энергия чувственности, магнетизма и «заразительности»

За что отвечает: Чувственность, телесность, способность получать удовольствие, привлекательность, творческое самовыражение, харизма — та самая «заразительность», способность зажигать и вдохновлять других своей энергией и теплом.

МИНУС / ПРОСЕВШАЯ ЭНЕРГИЯ

- истеричность, драматизация чувств
- соблазн как манипуляция, а не искренность
- ревность, потребность в постоянном подтверждении своей ценности
- эмоциональная нестабильность, «качели» настроения
- сексуальность используется, чтобы получить любовь или власть

ПЛЮС / В РЕСУРСЕ

- харизма, магнетизм, «заразительность» в хорошем смысле
- способность чувствовать удовольствие и наслаждение
- искренняя чувственность, контакт со своим телом
- творческое самовыражение, умение вдохновлять
- ощущение собственной привлекательности без потребности доказывать

Если Любовница в минусе (истеричность) появляется без опоры на Королеву (структуру и границы), та самая «заразительность» перестаёт быть ресурсом и начинает раскачивать всё вокруг — в отношениях, на работе, в семье возникает хаос: драмы, непредсказуемые реакции, эмоциональные качели, которые утомляют и саму женщину, и окружающих.

САМОДИАГНОСТИКА

1. Мне трудно испытывать удовольствие, не чувствуя при этом вины. 0 1 2 3
2. Я замечаю, что устраиваю драму, чтобы привлечь внимание или получить подтверждение любви. 0 1 2 3
3. Моя самооценка сильно зависит от того, считают ли меня привлекательной. 0 1 2 3
4. Я часто чувствую ревность или тревогу в отношениях без явного повода. 0 1 2 3
5. Мне трудно ощущать и выражать чувственность без стыда или напряжения. 0 1 2 3
6. Моё настроение может резко меняться в течение дня без понятной причины. 0 1 2 3

Чем выше балл — тем сильнее эта энергия нуждается в поддержке.



АРХЕТИП 03

Мать

энергия заботы, опоры и умения отпускать

За что отвечает: Способность заботиться — о детях, партнёре, проектах, самой себе; безусловная поддержка и тепло. Но зрелая Мать умеет быть и «мамой» (сливаться, питать, обнимать), и «мачехой» (отпускать, отделять, выдерживать границы) — в зависимости от того, что нужно сейчас.

МИНУС / ПРОСЕВШАЯ ЭНЕРГИЯ

- гиперопека, «удушающая» любовь
- жертвенность, «я всё отдаю ради других»
- вызывание вины у других за недостаточную благодарность
- неспособность отпустить (ребёнка, партнёра, ситуацию)
- или наоборот — холодная, отстранённая «злая мачеха», которая не даёт тепла и поддержки

ПЛЮС / В РЕСУРСЕ

- тёплая, безусловная забота без растворения в другом
- умение поддержать, сохраняя собственные границы
- способность вовремя отпустить и дать пространство расти
- забота о себе так же, как о других
- гибкость: где нужно — обнять, где нужно — выдержать границу

Мать, умеющая быть только «мамой» (только слияние и забота), рискует вырастить зависимого, инфантильного человека рядом с собой — партнёра или ребёнка. Мать, умеющая быть только «мачехой» (только дистанция и требования), оставляет других без тепла. Ресурсная Мать осознанно переключается между этими двумя ролями в соответствии с ситуацией.

САМОДИАГНОСТИКА

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Мне трудно отказать близким, даже когда это истощает меня. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я чувствую вину, когда отдыхаю или забочусь о собственных потребностях. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Мне сложно отпустить контроль над взрослыми решениями детей или партнёра. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Я часто чувствую себя использованной или недооценённой теми, о ком забочусь. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Мне трудно проявлять теплоту и поддержку открыто, без дистанции. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я забочусь о других гораздо больше, чем о себе. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Чем выше балл — тем сильнее эта энергия нуждается в поддержке.



АРХЕТИП 04

Королева

энергия границ, порядка, стратегии и ответственности

За что отвечает: Здоровые границы, умение выстраивать структуру и порядок в своём «королевстве» — доме, работе, отношениях; стратегическое мышление, способность принимать решения и нести за них ответственность, достоинство и спокойное уверенное присутствие.

МИНУС / ПРОСЕВШАЯ ЭНЕРГИЯ

- тирания, чрезмерный контроль, «железная леди» без сердца
- ригидность, перфекционизм, неспособность гибко реагировать
- холодность, изоляция от других
- жёсткость ради жёсткости
- или наоборот — полное отсутствие границ, хаос, «меня все используют»

ПЛЮС / В РЕСУРСЕ

- чёткие, спокойные границы без агрессии
- умение выстроить структуру и порядок
- стратегическое видение, умение планировать наперёд
- спокойная уверенность и достоинство
- способность принимать решения и нести ответственность

Королева — это та энергия, которая «держит» все остальные. Без неё ресурсная Любовница превращается в хаос драм, ресурсная Девочка — в безответственность, а ресурсная Мать — в жертвенность без границ. Именно Королева превращает живые, спонтанные импульсы других архетипов в устойчивую, управляемую структуру жизни.

САМОДИАГНОСТИКА

- | | |
|---|---------|
| 1. Мне трудно говорить «нет», даже когда это необходимо. | 0 1 2 3 |
| 2. Я либо чрезмерно всё контролирую, либо, наоборот, пускаю важные вещи на самотёк. | 0 1 2 3 |
| 3. Мне сложно планировать наперёд и придерживаться собственной стратегии. | 0 1 2 3 |
| 4. Люди часто нарушают мои границы, а я долго это терплю. | 0 1 2 3 |
| 5. Я чувствую себя то тираном для себя и других, то совсем безвластной. | 0 1 2 3 |
| 6. Мне трудно принимать решения и потом спокойно нести за них ответственность. | 0 1 2 3 |

Чем выше балл — тем сильнее эта энергия нуждается в поддержке.



АРХЕТИП 05

Ведьма

энергия интуиции, глубины и трансформации

За что отвечает: Контакт с бессознательным, интуиция, скрытая мудрость, способность трансформироваться и трансформировать, работа с циклами — началами и завершениями, связь с природой и собственными инстинктами, личная сила, которой не нужно внешнее подтверждение или разрешение.

МИНУС / ПРОСЕВШАЯ ЭНЕРГИЯ

- манипуляция, контроль через страх
- изоляция, отстранённость от людей
- высокомерие, «я знаю лучше всех»
- использование знаний или интуиции ради власти над другими
- недоверие, подозрительность, скрытность вплоть до паранойи

ПЛЮС / В РЕСУРСЕ

- глубокая интуиция, доверие внутреннему голосу
- контакт с бессознательным, понимание скрытых процессов
- способность отпускать старое и трансформироваться
- мудрость, приходящая с опытом и тишиной
- личная сила, не требующая доказательств и одобрения

Ведьма без опоры на Королеву (структуру, этические границы) рискует превратить глубинное знание в инструмент манипуляции или контроля над другими. Без связи с Девочкой или Любовницей она может стать слишком отстранённой, «холодной» — мудрой, но одинокой.

САМОДИАГНОСТИКА

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Мне трудно доверять собственной интуиции, даже когда она подсказывает верно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я чувствую, что должна скрывать часть себя, потому что окружение этого не поймёт. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Мне сложно отпускать то, что уже отжило — отношения, привычки, старую версию себя. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Я замечаю в себе желание контролировать других через знание того, чего они не знают. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Мне трудно оставаться наедине с собой — тишина и глубина вызывают тревогу. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я редко позволяю себе доверять процессу, не объясняя всё рационально. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Чем выше балл — тем сильнее эта энергия нуждается в поддержке.

Итоговая карта: где ваша энергия просела

Перенесите сумму баллов по каждому архетипу в таблицу. Чем выше балл — тем сильнее эта энергия сейчас в тени или в дефиците и нуждается в вашем внимании.

АРХЕТИП	СУММА БАЛЛОВ (0–18)	НУЖНО ВНИМАНИЕ?
● Девочка		
● Любовница		
● Мать		
● Королева		
● Ведьма		

ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ

- 1 Какая из пяти энергий сейчас у вас самая ресурсная — и как вы это поддерживаете?
- 2 Какая энергия просела сильнее всего? Как именно это проявляется в вашей повседневной жизни?
- 3 Какой минусовой (теневой) реакцией вы чаще всего пользуетесь, когда устали или в стрессе?
- 4 Какой один маленький шаг вы можете сделать на этой неделе, чтобы поддержать именно дефицитную энергию?

Этот практикум — повод для честного разговора с собой.

Если после прохождения хочется разобраться глубже — это хороший повод обратиться к психологу, который работает с юнгианским подходом.

Instagram: [@vik_toriya_bo](#)

Стратегии баланса и интеграции

Для достижения внутренней гармонии важно не застревать в одной роли, а гибко переключать архетипы в зависимости от контекста:

- 1 Включать Девочку — когда нужны творчество, игра, лёгкое отношение к жизни или восстановление после стресса.
- 2 Включать Любовницу — в личных отношениях, творческих проектах и заботе о своём теле.
- 3 Включать Мать — когда нужно позаботиться о близких, дать тепло и поддержку или вовремя отпустить.
- 4 Включать Королеву — при принятии стратегических решений, защите личных границ и продвижении в карьере.
- 5 Включать Ведьму — когда нужно заглянуть вглубь, довериться интуиции, отпустить отжившее и пройти через трансформацию.

Самое важное — дать место в душе каждой части. Вы можете быть и доброй, и строгой; и королевой, и ребёнком. Вы разная — и в зависимости от ситуации проявляете ту сторону, которая нужна именно сейчас.

— Быть любовницей с любимым — прекрасно. Быть любовницей с детьми — проблема.

— Быть жёсткой и непреклонной с теми, кто нарушает ваши границы, — уместно. Быть такой с младенцем — странно.

— Быть любовницей для начальника, а матерью для мужа — это путаница ролей, которая вредит и вам, и отношениям.

Пользуйтесь своими ролями осознанно, с пониманием: вы можете применять и теневую (тёмную) сторону архетипа — если это действительно необходимо и уместно контексту, а не по привычке или без осознания.

Это не единственная модель. Среди других женских архетипов, достойных внимания, — Трикстер (игра с правилами, спонтанная мудрость, разрушение устаревшего) и Амазонка (независимость, сила, способность действовать самостоятельно)