



ПРАКТИКУМ САМОДІАГНОСТИКИ

П'ять жіночих архетипів

яка енергія у вас просіла

ДІВЧИНКА · КОХАНКА · МАТИ · КОРОЛЕВА · ВІДЬМА

Кожна жінка водночас несе в собі п'ять архетипні енергії — і кожна з них відповідає за свою сферу життя: радість, чуттєвість, турботу і межі. Цей практикум допоможе побачити, яка з них зараз потребує вашої уваги.

Безкоштовний роздатковий матеріал для самостійної роботи · Заснований на юнгіанській моделі жіночих архетипів

Як користуватися цим практикумом

У глибинній психології прийнято говорити, що в кожній жінці одночасно живуть п'ять базових архетипних енергій — Дівчинка, Коханка, Мати, Королева і Відьма (та, що відає, знає). Кожна з них відповідає за окрему сферу життя. Коли всі п'ять енергій в ресурсі й підтримують одна одну — жінка відчувається цілісною.

Коли одна з енергій «просідає» (її бракує) або скочується в тінь (проявляється у спотвореній, «мінусовій» формі) — це відчувається як конкретна, впізнана проблема: хаос у стосунках, вигорання від турботи про інших, нездатність відпочивати чи, навпаки, — нездатність утримати структуру і межі.

Кожна енергія має тіньовий («мінус») та ресурсний («плюс») полюс. Це не «погана» і «хороша» частина — це той самий потенціал, який або заблокований і проявляється криво, або вільно тече і працює на вас.

Прочитайте опис кожного архетипу, чесно дайте відповідь на питання для самодіагностики (оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 3, де 0 — «зовсім не про мене», 3 — «дуже про мене»), порахуйте суму по кожному блоку і подивіться підсумкову таблицю в кінці практикуму.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ



Важливо. Це інструмент для самоспостереження й роботи з психологом, а не клінічний діагностичний тест і не заміна консультації фахівця.

«Коли ви знаєте, яка енергія просіла — ви знаєте, з чого почати».



АРХЕТИП 01

Дівчинка

енергія радості, гри та спонтанності

За що відповідає: здатність радіти дрібницям, гратися, творити без мети «продати» результат, бути цікавою собі, довіряти життю, приймати турботу і подарунки, легкість, спонтанність, зв'язок із внутрішньою дитиною.

МІНУС / ПРОСІЛА ЕНЕРГІЯ

- інфантильність, позиція жертви
- «хай хтось вирішить за мене»
- примхливість, істерики через дрібниці
- відмова від дорослих рішень і відповідальності
- або навпаки — повна відсутність радості, «стара до часу», не вміє гратись і відпочивати

ПЛЮС / У РЕСУРСІ

- спонтанність, легкість, гумор
- цікавість до життя і нового
- творчість заради процесу, а не результату
- уміння приймати допомогу і подарунки
- довіра до життя, здатність відпочивати без провини

Коли Дівчинка в мінусі, а поруч немає ресурсної Королеви (меж) чи Матері (турботи) — жінка або зависає в дитячих реакціях і чекає, що хтось «дорослий» розбереться за неї, або, навпаки, забороняє собі будь-яку легкість і живе в постійному «треба».

САМОДІАГНОСТИКА

- | | |
|--|---------|
| 1. Я давно не робила нічого «просто заради задоволення», без практичної мети. | 0 1 2 3 |
| 2. Мені важко приймати допомогу, подарунки чи компліменти — хочеться одразу «віддячити». | 0 1 2 3 |
| 3. У складних ситуаціях я чекаю, що хтось інший візьме відповідальність на себе. | 0 1 2 3 |
| 4. Я рідко дозволяю собі спонтанність — усе розписано і «правильно». | 0 1 2 3 |
| 5. Дрібні невдачі викликають у мене непропорційно сильну образу чи істерику. | 0 1 2 3 |
| 6. Я не пам'ятаю, коли востаннє щиро гралася, дуркувала чи сміялася до сліз. | 0 1 2 3 |

Чим вищий бал — тим сильніше ця енергія потребує підтримки.



АРХЕТИП 02

Коханка

енергія чуттєвості, магнетизму й «заразності»

За що відповідає: чуттєвість, тілесність, здатність відчувати задоволення, привабливість, творче самовираження, харизма — та сама «заразність», здатність запалювати і надихати інших своєю енергією й теплом.

МІНУС / ПРОСІЛА ЕНЕРГІЯ

- істеричність, драматизація почуттів
- спокуса як маніпуляція, а не щирість
- ревності, потреба у постійному підтвердженні своєї цінності
- емоційна нестабільність, «гойдалка» настроїв
- сексуальність використовується, щоб отримати любов чи владу

ПЛЮС / У РЕСУРСІ

- харизма, магнетизм, «заразність» у хорошому сенсі
- здатність відчувати задоволення й насолоду
- щира чуттєвість, контакт зі своїм тілом
- творче самовираження, вміння надихати
- відчуття власної привабливості без потреби доводити

Якщо Коханка в мінусі (істеричність) з'являється без опори на Королеву (структуру і межі), та сама «заразність» перестає бути ресурсом і починає розхитувати все навколо — у стосунках, на роботі, у родині зчиняється хаос: драми, непередбачувані реакції, емоційні гойдалки, які втомлюють і саму жінку, і оточення.

САМОДІАГНОСТИКА

1. Мені складно відчувати задоволення, не відчуваючи при цьому провини.	0	1	2	3
2. Я помічаю, що влаштовую драму, аби привернути увагу чи отримати підтвердження любові.	0	1	2	3
3. Моя самооцінка сильно залежить від того, чи вважають мене привабливою.	0	1	2	3
4. Я часто відчуваю ревності або тривогу в стосунках без явного приводу.	0	1	2	3
5. Мені важко відчувати і виражати чуттєвість без сорому чи напруги.	0	1	2	3
6. Мій настрій може різко змінюватись протягом дня без зрозумілої причини.	0	1	2	3

Чим вищий бал — тим сильніше ця енергія потребує підтримки.



АРХЕТИП 03

Мати

енергія турботи, опори і вміння відпускати

За що відповідає: здатність піклуватися — про дітей, партнера, проєкти, себе саму; безумовна підтримка й тепло. Але зріла Мати вміє бути і «мамою» (зливатися, жити, обіймати), і «мачухою» (відпускати, відділяти, витримувати межі) — залежно від того, що потрібно зараз.

МІНУС / ПРОСІЛА ЕНЕРГІЯ

- гіперопіка, «задушливе» кохання
- жертовність, «я все віддаю заради інших»
- провина в інших за недостатню вдячність
- нездатність відпустити (дитину, партнера, ситуацію)
- або навпаки — холодна, відсторонена «зла мачуха», яка не дає тепла й підтримки

ПЛЮС / У РЕСУРСІ

- тепла, безумовна турбота без розчинення в іншому
- вміння підтримати, зберігаючи власні межі
- здатність вчасно відпустити і дати простір рости
- турбота про себе так само, як про інших
- гнучкість: де треба — обійняти, де треба — витримати межі

Мати, яка вміє бути лише «мамою» (тільки злиття й турбота), ризикує виростити залежну, інфантильну людину поруч із собою — партнера чи дитину. Мати, яка вміє бути лише «мачухою» (тільки дистанція й вимоги), залишає інших без тепла. Ресурсна Мати усвідомлено переключається між цими двома ролями відповідно до ситуації.

САМОДІАГНОСТИКА

1. Мені важко відмовити близьким, навіть коли це виснажує мене.	0	1	2	3
2. Я відчуваю провину, коли відпочиваю чи дбаю про власні потреби.	0	1	2	3
3. Мені складно відпустити контроль над дорослими рішеннями дітей чи партнера.	0	1	2	3
4. Я часто почуваюся використаною або недооціненою тими, про кого дбаю.	0	1	2	3
5. Мені важко проявляти теплоту й підтримку відкрито, без дистанції.	0	1	2	3
6. Я піклуюся про інших набагато більше, ніж про себе.	0	1	2	3

Чим вищий бал — тим сильніше ця енергія потребує підтримки.



АРХЕТИП 04

Королева

енергія меж, порядку, стратегії й відповідальності

За що відповідає: здорові межі, вміння вибудовувати структуру й порядок у своєму «королівстві» — домі, роботі, стосунках; стратегічне мислення, спроможність приймати рішення й нести за них відповідальність, гідність і спокійна впевнена присутність.

МІНУС / ПРОСІЛА ЕНЕРГІЯ

- тиранія, надмірний контроль, «залізна леді» без серця
- ригідність, перфекціонізм, нездатність гнучко реагувати
- холодність, ізоляція від інших
- жорсткість заради жорсткості
- або навпаки — повна відсутність меж, хаос, «мене всі використовують»

ПЛЮС / У РЕСУРСІ

- чіткі, спокійні межі без агресії
- вміння вибудувати структуру і порядок
- стратегічне бачення, вміння планувати наперед
- спокійна впевненість і гідність
- здатність приймати рішення й нести відповідальність

Королева — це та енергія, яка «тримає» усі інші три. Без неї ресурсна Коханка перетворюється на хаос драм, ресурсна Дівчинка — на безвідповідальність, а ресурсна Мати — на жертовність без меж. Саме Королева перетворює живі, спонтанні імпульси інших архетипів у стійку, керовану структуру життя.

САМОДІАГНОСТИКА

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Мені важко говорити «ні», навіть коли це необхідно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я або надмірно все контролюю, або, навпаки, пускаю важливі речі на самоті. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Мені складно планувати наперед і дотримуватись власної стратегії. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Люди часто порушують мої межі, а я довго це терплю. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Я почуваюся або тираном для себе й інших, або зовсім безвладною. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Мені важко приймати рішення й потім спокійно нести за них відповідальність. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Чим вищий бал — тим сильніше ця енергія потребує підтримки.



АРХЕТИП 05

Відьма

енергія інтуїції, глибини та трансформації

За що відповідає: контакт із несвідомим, інтуїція, прихована мудрість, здатність трансформуватися й трансформувати, робота з циклами — початками і завершеннями, зв'язок із природою та власними інстинктами, особиста сила, яка не потребує зовнішнього підтвердження чи дозволу.

МІНУС / ПРОСІЛА ЕНЕРГІЯ

- маніпуляція, контроль через страх
- ізоляція, відстороненість від людей
- зверхність, «я знаю краще за всіх»
- використання знань чи інтуїції заради влади над іншими
- недовіра, підозрілість, скритність аж до параної

ПЛЮС / У РЕСУРСІ

- глибока інтуїція, довіра внутрішньому голосу
- контакт із несвідомим, розуміння прихованих процесів
- здатність відпускати старе і трансформуватися
- мудрість, що приходить із досвідом і тишею
- особиста сила, яка не потребує доведення чи схвалення

Відьма без опори на Королеву (структуру, етичні межі) ризикує перетворити глибинне знання на інструмент маніпуляції чи контролю над іншими. Без зв'язку з Дівчинкою чи Коханкою вона може стати надто відстороненою, «холодною» — мудрою, але самотньою.

САМОДІАГНОСТИКА

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Мені важко довіряти власній інтуїції, навіть коли вона підказує правильно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я відчуваю, що маю приховувати частину себе, бо оточення цього не зрозуміє. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Мені складно відпускати те, що вже віджило — стосунки, звички, стару версію себе. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Я помічаю в собі бажання контролювати інших через знання того, чого вони не знають. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Мені важко бути на самоті з собою — тиша й глибина відчуваються тривожно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я рідко дозволяю собі довіряти процесу, не пояснюючи все раціонально. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Чим вищий бал — тим сильніше ця енергія потребує підтримки.

Підсумкова карта: де ваша енергія просіла

Перенесіть суму балів по кожному архетипу в таблицю. Що вищий бал — то сильніше ця енергія зараз у тіні або в дефіциті й потребує вашої уваги.

АРХЕТИП	СУМА БАЛІВ (0–18)	ПОТРЕБУЄ УВАГИ?
Дівчинка		
Коханка		
Мати		
Королева		
Відьма		

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

- 1 Яка з чотирьох енергій зараз у вас найбільш ресурсна — і як ви це підтримуєте?
- 2 Яка енергія просіла найсильніше? Як саме це проявляється у вашому повсякденному житті?
- 3 Якою мінусовою (тіньовою) реакцією ви частіше за все користуєтесь, коли втомлені чи в стресі?
- 4 Який один маленький крок ви можете зробити цього тижня, щоб підтримати саме дефіцитну енергію?

Цей практикум — привід для чесної розмови з собою.
Якщо після проходження вам хочеться розібратися глибше — це гарний привід звернутися до психолога, який працює з юнгіанським підходом.

vik_toriya_bo

Стратегії балансу та інтеграції

Для досягнення внутрішньої гармонії важливо не застрягати в одній ролі, а гнучко перемикаати архетипи залежно від контексту:

- 1 Вмикати Дівчинку — коли потрібні творчість, гра, легке ставлення до життя або відновлення після стресу.
- 2 Вмикати Коханку — в особистих стосунках, творчих проєктах та турботі про своє тіло.
- 3 Вмикати Матір — коли потрібно подбати про близьких, дати тепло й підтримку, або вчасно відпустити.
- 4 Вмикати Королеву — при прийнятті стратегічних рішень, захисті особистих меж і просуванні в кар'єрі.
- 5 Вмикати Відьму — коли потрібно зазирнути углиб, довіритися інтуїції, відпустити віджиле й пройти крізь трансформацію.

Найважливіше — дати місце в душі для кожної частини. Ви можете бути і доброю, і суворою; і королевою, і дитиною. Ви різні — і залежно від ситуації проявляєте ту сторону, яка потрібна саме зараз.

- Бути коханкою з коханим — прекрасно. Бути коханкою з дітьми — проблема.
- Бути жорсткою і непохитною з тими, хто порушує ваші межі, — доречно. Бути такою з немовлям — дивно.
- Бути коханкою для начальника, а матір'ю для чоловіка — це плутанина ролей, яка шкодить і вам, і стосункам.

Користуйтеся своїми ролями зважено, з розумінням: ви можете застосувати й тіньову (темну) сторону архетипу — якщо це дійсно необхідно й доречно контексту, а не за звичкою чи без усвідомлення.

Це не єдина модель. Серед інших жіночих архетипів, вартих уваги, — Трикстер (гра з правилами, спонтанна мудрість, руйнування застарілого) та Амазонка (незалежність, сила, здатність діяти самостійно).