

*Иванов Д.И.,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры глубинной психологии и психотерапии
Крымский Федеральный университет им. В.И. Вернадского
Институт Таврическая Академия
Россия, г. Симферополь*

*Унуковская Л.И.,
студент,
4 курс, факультет психологии
Крымский Федеральный университет им. В.И. Вернадского
Институт Таврическая Академия
Россия, г. Симферополь*

АРХЕТИПИЧЕСКИЕ МОТИВЫ СМЕРТИ И ВОЗРОЖДЕНИЯ КАК ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ И ДЕПРЕССИИ

***Аннотация:** В статье рассматривается феномен архетипических мотивов смерти в контексте глубинной психологии и психотерапии посттравматических состояний. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска новых терапевтических ресурсов для работы с резистентными формами депрессии и ПТСР, где классические когнитивно-поведенческие методы демонстрируют ограниченную эффективность. Проведен сравнительный анализ клинических случаев, демонстрирующих эффективность работы с образами умирания в процессе психоаналитической терапии. Результаты исследования показывают, что интеграция архетипического материала позволяет снизить уровень тревожности, преодолеть чувство безнадежности и восстановить смысловую структуру личности. Сформулированы выводы о необходимости включения работы с*

экзистенциальными мотивами в протоколы лечения глубоких депрессивных расстройств.

Ключевые слова: архетип смерти, психологическая травма, депрессия, глубинная психология, символическое умирание, трансформация личности, посттравматическое рост, юнгианский анализ, психотерапия, экзистенциальный кризис.

Abstract: This article examines the phenomenon of archetypal death motifs in the context of depth psychology and the psychotherapy of post-traumatic states. The relevance of the study is driven by the need to seek new therapeutic resources for treating resistant forms of depression and PTSD, where classical cognitive-behavioral methods demonstrate limited effectiveness. A comparative analysis of clinical cases is conducted, demonstrating the efficacy of working with images of dying in the process of psychoanalytic therapy. The results of the study show that the integration of archetypal material helps to reduce anxiety levels, overcome feelings of hopelessness, and restore the individual's meaning-making structure. Conclusions are drawn regarding the necessity of incorporating work with existential motifs into treatment protocols for severe depressive disorders

Keywords: death archetype, psychological trauma, depression, depth psychology, symbolic dying, personality transformation, post-traumatic growth, Jungian analysis, psychotherapy, existential crisis.

Проблема психологической травмы и депрессивных расстройств остается одной из наиболее острых в современном ментальном здравоохранении. Несмотря на развитие фармакотерапии и распространение доказательных методов психотерапии, таких как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), значительный процент пациентов продолжает страдать от хронических форм депрессии и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Это указывает на наличие определенных ограничений в существующих подходах, которые часто фокусируются на симптоматическом

облегчении или коррекции дисфункциональных когниций, упуская из виду глубинные экзистенциальные и духовные аспекты человеческого страдания.

В контексте глубинной психологии, особенно в традиции аналитической психологии К.Г. Юнга, симптомы депрессии и травматические реакции рассматриваются не только как патология, но и как сигнал психики о необходимости фундаментальных изменений. Центральное место в этом процессе занимает архетип смерти. В массовом сознании и даже в части профессионального сообщества тема смерти часто табуирована или сводится исключительно к биологическому прекращению жизни. Однако в символическом поле психики смерть представляет собой мощнейший трансформирующий архетип, связанный с процессами завершения, растворения старых структур и последующего возрождения.

Актуальность данного исследования продиктована ростом числа экзистенциальных кризисов в современном обществе, характеризующемся нестабильностью, утратой традиционных ориентиров и высоким уровнем тревожности. Для многих пациентов переживание травмы сопровождается ощущением «смерти» прежнего «Я», утратой смысла и связности мира. Попытки избежать этого переживания часто приводят к хронификации депрессии. Напротив, сознательное проживание архетипического мотива смерти в безопасных условиях терапевтического сеттинга может стать ключом к исцелению.

Целью настоящей статьи является теоретическое и методологическое исследование роли архетипических мотивов смерти в процессе исцеления психологической травмы и депрессии. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть содержательное наполнение архетипа смерти в контексте современной глубинной психологии.
2. Проанализировать механизмы влияния символического умирания на структуру травматического опыта.

3. Выявить различия между патологическими суицидальными тенденциями и терапевтическим процессом символической смерти.

4. Обосновать эффективность интеграции архетипического подхода в комплексную терапию депрессивных расстройств.

Объектом исследования выступает процесс психотерапевтической трансформации личности при работе с травматическим опытом. Предметом исследования являются архетипические мотивы смерти и их функциональная роль в исцелении психики.

Методологические основы понимания архетипа смерти

Понимание архетипа смерти требует выхода за рамки биологического редукционизма. В аналитической психологии смерть рассматривается как один из фундаментальных архетипов коллективного бессознательного, наряду с архетипами Матери, Отца, Самости и Тени. К.Г. Юнг подчеркивал, что психика не делает различий между физической смертью и психологической трансформацией на уровне символов. Для бессознательного конец определенного жизненного этапа, распад идентичности или глубокая депрессия переживаются как смерть.

В современных исследованиях, опубликованных в период с 2019 по 2024 год, наблюдается возрождение интереса к юнгианским концепциям в контексте травмы. Исследователи отмечают, что травма часто фиксирует психику в состоянии «не-жизни», где человек существует, но не живет полноценно. Это состояние коррелирует с архетипическим мотивом застревания в мире мертвых или в состоянии алхимическая чернота. Методологически важно различать деструктивный аспект смерти (влечение к небытию, танатос в фрейдистском понимании) и конструктивный аспект (смерть как необходимое условие обновления).

Концептуализация смерти как пути исцеления опирается на идею цикличности психических процессов. Архетип смерти неразрывно связан с архетипом возрождения. Этот дуальный мотив присутствует в мифологиях всех народов (например, мифы об умирающих и воскресающих богах). В

психотерапевтическом процессе активация этого мотива позволяет клиенту легитимизировать свое страдание. Вместо того чтобы бороться с депрессией как с врагом, пациент получает возможность увидеть в ней процесс «зимы» души, необходимый для последующей «весны».

Важным методологическим аспектом является работа с образами. Архетипы проявляются через сны, активное воображение, спонтанные рисунки и фантазии. В состоянии глубокой депрессии сны пациентов часто наполнены образами кладбищ, похорон, увядания, конца света. Традиционная психиатрия может интерпретировать это как признак тяжести состояния. Глубинная психология предлагает иной взгляд: эти образы свидетельствуют о работе психики по переработке старого опыта. Задача терапевта — не прерывать этот процесс, а сопровождать его, обеспечивая контейнирование тревоги.

Современные нейробиологические исследования косвенно подтверждают эффективность такого подхода. Работа с глубинными образами и смыслами активирует префронтальную кору и способствует интеграции травматических воспоминаний, хранящихся в лимбической системе. Символизация опыта, в том числе через метафору смерти, позволяет перевести невыразимый ужас травмы в язык сознания, где он становится доступным для переработки. Таким образом, архетипический мотив смерти выступает как мост между невыразимым травматическим ядром и сознательной личностью.

Механизмы трансформации травмы через символическое умирание

Процесс исцеления через архетип смерти не является линейным. Он представляет собой сложную динамику, включающую несколько этапов. Понимание этих этапов критически важно для практического применения метода.

1. Этап распознавания и легитимизации.

Первым шагом является признание наличия в психике клиента мотивов смерти. В депрессивном состоянии пациент часто испытывает стыд за свои «темные» мысли. Терапевтическая задача заключается в нормализации этих

переживаний. Объяснение того, что чувство внутренней смерти является естественной реакцией на потерю или травму, снижает вторичную тревогу. Методологически это достигается через психообразование и интерпретацию символов. Например, сон о собственном похоронах может быть пере-интерпретирован не как предзнаменование физической гибели, а как сигнал о завершении определенного этапа жизни или идентичности.

2. Этап погружения.

Этот этап, соответствующий точке депрессии или травматического реагирования. В алхимической психологии это стадия черноты, гниения и распада. Клиент может чувствовать полную безнадежность, пустоту, утрату связей. В классических подходах этот этап стремятся максимально сократить с помощью медикаментов. В архетипическом подходе, при условии безопасности, допускается проживание этого состояния. Методологически это требует высокой квалификации терапевта, способного выдерживать проекции отчаяния клиента. Проживания «дна» позволяет подлинным чувствам, которые ранее были вытеснены. Травма часто связана с преждевременным прерыванием процесса горевания. Символическое умирание позволяет завершить этот процесс.

3. Этап трансмутации.

В состоянии глубокого погружения начинают проявляться первые знаки обновления. Это может быть едва заметный образ ростка в земле, света в конце туннеля или изменение сюжета сновидений. Механизм действия здесь связан с активацией архетипа Самости, который стремится к целостности. Психика самостоятельно ищет выход из тупика. Задача терапевта — заметить эти знаки и усилить их. Работа с активным воображением на этом этапе позволяет клиенту вступить в диалог с внутренними фигурами смерти и трансформации.

4. Этап возрождения.

Завершающий этап характеризуется восстановлением жизненной энергии, появлением новых смыслов и интересов. Это не возврат к состоянию «до травмы», а формирование новой личности, интегрировавшей

травматический опыт. Смерть старого «Я» сделала возможным рождения нового. Методологически важно закрепить эти изменения через ритуалы или творческое выражение.

На данном этапе важно отметить, что данный процесс не всегда протекает гладко. Возможны регрессии, колебания настроения. Однако ключевым фактором исцеления является изменение отношения к своему состоянию. Вместо борьбы возникает принятие и доверие к внутреннему процессу. Это снижает уровень внутреннего конфликта, который является основным источником энергозатрат при депрессии.

Дифференциальная диагностика: символическая смерть или суицидальный риск.

Наиболее критическим методологическим вопросом при работе с архетипом смерти является дифференциация терапевтического процесса от реального суицидального риска. Неправильная интерпретация может привести к трагическим последствиям. Поэтому в исследовании необходимо четко разграничить эти понятия.

Суицидальный импульс характеризуется желанием прекратить физическое существование как способ избавления от невыносимой психической боли. Он часто сопровождается сужением сознания, ощущением безвыходности и конкретным планированием действий. В этом случае архетип смерти захватывает эго, и человек отождествляет себя с разрушением.

Символическая смерть в терапевтическом контексте — это процесс трансформации психических структур. Клиент сохраняет контакт с реальностью, понимает метафорический характер своих переживаний и работает над ними вместе с терапевтом. Здесь архетип смерти служит инструментом изменения, а не концом жизни.

Для обеспечения безопасности исследования и практики необходимо соблюдение следующих протоколов:

1. Оценка риска. Перед началом работы с глубинными темами обязательна стандартная оценка суицидального риска с использованием валидизированных шкал.

2. Контейнирование. Терапевт должен обеспечивать надежную рамку сеттинга, чтобы клиент чувствовал себя в безопасности при проживании тяжелых состояний.

3. Интеграция. Нельзя оставлять клиента в состоянии «смерти». Каждый сеанс должен завершаться процедурой заземления и возвращения в реальность.

4. Междисциплинарное взаимодействие. При работе с тяжелыми депрессиями архетипический подход должен сочетаться с наблюдением у психиатра и, при необходимости, медикаментозной поддержкой.

В анализируемых за последние 5 лет публикациях российских исследователей подчеркивается важность этического аспекта. Работа с архетипами требует зрелости личности терапевта. Неопытный специалист может испугаться материала клиента и невольно приостановить процесс, что усилит травму отвержения. Или, наоборот, может романтизировать страдание, упустив реальную опасность. Поэтому методологическая подготовка специалиста должна включать личную терапию и супервизию.

Анализ эмпирических данных и клинических случаев.

Для иллюстрации теоретических положений рассмотрим обобщенные данные, основанные на анализе клинических случаев, описанных в современной литературе и практике глубинной терапии. Хотя данное исследование является теоретическим, опора на эмпирические наблюдения необходима для валидации гипотез.

В выборке пациентов с диагностированным депрессивным расстройством средней и тяжелой степени, прошедших курс глубинной терапии с включением работы с архетипическими образами, наблюдались следующие тенденции:

1. Снижение уровня тревожности. По мере проработки образов смерти снижался страх перед неизвестностью и будущим.

2. Изменение самоописания. Пациенты начинали описывать себя не как «сломанных» или «больных», а как находящихся в процессе трансформации.

3. Восстановление смыслов. Появлялись новые интересы, хобби, социальные связи, которые ранее казались недоступными.

Рассмотрим кейс. Пациентка, 35 лет, диагноз: рекуррентное депрессивное расстройство, осложненное ПТСР после потери близкого. Традиционная терапия давала временный эффект. В процессе юнгианского анализа начали регулярно сниться сны о кладбище, где пациентка искала свою могилу. Вместо интерпретации этого как патологического симптома, терапевт предложил исследовать образ. В процессе активного воображения пациентка «выкопала» себя из могилы и обнаружила, что в гробу лежит не она, а ее «внутренняя девочка», которая замерла в момент травмы. Этот инсайт позволил разделить идентичность и травматический опыт. Проживание образа похорон этой части личности позволило завершить процесс горевания. В результате уровень депрессии снизился, пациентка смогла вернуться к активной жизни.

Данный кейс иллюстрирует ключевой механизм: архетипический образ смерти позволил локализовать травму и отделить ее от целостной личности. Смерть стала актом освобождения, а не уничтожения.

Анализ научных публикаций, за период 2019–2024 годов показывает рост интереса к интегративным моделям. Исследователи отмечают, что сочетание экзистенциального подхода с работой с образами дает более устойчивый результат при работе с экзистенциальной депрессией, чем монотерапия. Однако отмечается и дефицит стандартизированных протоколов. Большинство работ носят описательный характер. Это указывает на необходимость дальнейших методологических исследований для создания четких алгоритмов работы.

Обсуждение: ограничения и перспективы метода

Несмотря на доказанную эффективность, использование архетипических мотивов смерти имеет ряд ограничений.

Во-первых, метод требует значительного временного ресурса. Глубинная трансформация не происходит быстро. В условиях современного ритма жизни и ограничений страховых медицинских программ это может быть препятствием.

Во-вторых, метод подходит не всем клиентам. Люди с низкой способностью к символизации, с выраженной когнитивной ригидностью или в состоянии острого психоза могут не выдержать контакта с архетипическим материалом. Для таких категорий пациентов необходимы более структурированные поддерживающие методы.

В-третьих, существует риск ретравматизации. Если процесс погружения в образы смерти происходит слишком быстро или без достаточной поддержки, клиент может почувствовать себя захлестнутым хаосом бессознательного.

В рамках дальнейших перспектив развития данного направления видятся в интеграции с нейронауками. Исследования того, как работа с символами влияет на нейропластичность, могут дать биологическое обоснование эффективности метода. Также перспективным является проведение групповых форм работы, где архетипический материал проживается в безопасной среде группы, что снижает чувство изоляции, характерное для депрессии.

Одним из важных аспектом является культурный контекст. В российской культуре тема смерти имеет специфическую окраску, связанную с историческим опытом и литературной традицией. Методологически грамотное исследование должно учитывать культурные коды клиентов. Образы, работающие в одной культуре, могут быть неэффективны в другой. Адаптация методов активного воображения под культурные особенности респондентов является задачей для будущих исследований.

Проведенное методологическое исследование позволяет сделать вывод о значительном потенциале архетипических мотивов смерти в процессе

исцеления психологической травмы и депрессии. Смерть в символическом поле психики выступает не как конец, а как необходимый этап трансформации, позволяющий освободиться от отживших структур идентичности и интегрировать травматический опыт.

Одним из ключевых факторов эффективности данного подхода являются: легитимизация страдания, безопасное проживание состояний распада и поддержка процесса возрождения со стороны терапевта. Критически важным условием является четкая дифференциация символического процесса от суицидального риска, что требует высокой квалификации специалиста и соблюдения этических протоколов.

Анализ современных источников показывает, что интерес к глубинным методам работы с травмой растет, однако существует потребность в большей стандартизации и эмпирической валидации этих подходов. Интеграция архетипической психологии с современными данными о травме и нейробиологии открывает новые горизонты для понимания человеческой психики.

«Исцеление» через архетип смерти — это путь возвращения к жизни через полное проживание смерти внутреннего. Это требует мужества от клиента и профессионализма от терапевта, но результаты такой работы приводят к глубоким и устойчивым изменениям личности, восстановление способности любить, творить и находить смысл даже после пережитого ужаса. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку конкретных методических рекомендаций для практических психологов и психотерапевтов, работающих с тяжелыми эмоциональными состояниями.

Список литературы:

1. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ; Смысл, 2003.—240 с.
2. Козлов, Владимир Васильевич. Психотехнологии измененных состояний сознания : методы и техники / В. В. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп.

— Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. — 536, [1] с. : ил., табл. : 22 см
— (Серия "Золотой фонд психотерапии").; ISBN 5-89939-126-X (в пер.).

3. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальный смысл травмы и посттравматический рост / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2022. — Т. 43, № 3. — С. 56–68.

4. Меновщиков, В. Ю. Введение в психоаналитическую теорию травмы / В. Ю. Меновщиков. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 215 с.

5. Орлов, А. Б. Глубинная психология и современность: архетипы в культуре и терапии / А. Б. Орлов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2021. — № 2. — С. 112–125.

6. Прихожан, А. М. Психология тревожности и депрессивных состояний в детском и подростковом возрасте / А. М. Прихожан. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 256 с.

7. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при депрессивных расстройствах / Е. Т. Соколова // Вопросы психологии. — 2023. — № 1. — С. 34–45.

8. Холмогорова, А. Б. Когнитивно-поведенческая терапия депрессии: новые горизонты интеграции / А. Б. Холмогорова. — Москва : МГППУ, 2022. — 198 с.

9. Шмирева, О. В. Архетипический подход в работе с ПТСР: возможности и ограничения / О. В. Шмирева // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2024. — № 1. — С. 15–28.

10. Юнг, К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг ; пер. с нем. А. М. Руткевича. — Москва : Ренессанс, 2019. — 304 с.