

Александр Цапенко

Под редакцией В. В. Джоса

# ТЕНЬ АРХЕТИПА



18+

# Александр Владимирович Цапенко

## Тень архетипа

### Серия «Звезда Рунета (АСТ)»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74020247](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74020247)  
*Тень архетипа / А.В. Цапенко: АСТ; Москва; 2026*  
*ISBN 978-5-17-153258-1*

#### **Аннотация**

Александр Цапенко – кандидат психологических наук, психолог, преподаватель и исследователь глубинной мотивации человека, автор бестселлера «Реальность ведьмы».

Почему одни и те же сценарии повторяются в нашей жизни? Почему мы выбираем похожих партнёров, сталкиваемся с одними и теми же трудностями или неожиданно оказываемся в одинаковых жизненных ситуациях?

Книга «Тень архетипа» раскрывает идею наследственных архетипов – глубинных сил, которые формируют наши желания, страхи, характер и судьбу. Основой исследования стал тест портретных выборов швейцарского психиатра Леопольда Сонди – уникальный метод, позволяющий увидеть скрытые мотивации человека. Автор описывает 16 архетипических сил и их теневые стороны – внутренние программы, влияющие на настроение, здоровье, отношения и жизненные решения.

«Тень архетипа» помогает лучше понять свои сильные и слабые стороны, сделать более осознанный выбор профессии, найти подходящий жизненный стиль и выстроить путь к более гармоничной и комфортной самореализации. Сложная теория судьбоанализа изложена простым и понятным языком и дополнена оригинальным авторским подходом, соединяющим идеи Сонди, архетипическую психологию и практические техники гармонизации внутренних сил.

В книгу также включены комментарии и дополнения переводчика трудов Сонди на русский язык В. Джоса.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Об авторе	7
От автора	9
Введение	13
Мини-опросник для выявления коренных побуждений	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Александр Цапенко

## Тень архетипа

Серия «Звезда Рунета»



Библиотека центра  
психологического консультирования  
и ДПО Александра Цапенко

Отдельная благодарность моей команде за быстрое и профессиональное включение в проект: Василисе Козарезовой – за создание художественных иллюстраций, и Соне Гапбаевой – за финальную редакцию текста.

Под редакцией В. В. Джоса



© А.В. Цапенко, текст, 2026

© Издательство АСТ, 2026

В мире, где от человека ждут чёткой специализации, быть Дивергентом – почти вызов. Эта книга о людях, чьи способности не укладываются в одну линию, и которые не собираются быть «удобными». О тех, у кого есть скрытые предрасположенности: не всегда очевидные, не всегда социально поощряемые, но именно они и формируют подлинный жизненный стиль.

Если способности выражены – их легко признать и встроить в профессию и судьбу. А если нет? Тогда их можно обнаружить, назвать и дать им форму. Книга показывает, как распознавать свои архетипические ядра, как опираться на сильные стороны и при этом развивать недостающие – ровно до уровня, достаточного для решения актуальных задач: отношений, денег, границ, идентичности.

Быть Дивергентом – не значит уметь всё. Иногда это значит перестать считать себя бездарным только потому, что ты не «как все». Возможно, ты не ищешь способности. Возможно, ты уже ими обладаешь – просто сразу в нескольких направлениях.

# Об авторе

Кандидат психологических наук, практикующий психолог с двадцатилетним стажем. Руководитель центра повышения квалификации и профессиональной подготовки для психологов. Действительный член и супервизор ОППЛ, автор учебных программ по дикому психоанализу, работе с психотравмой, РПП, психосоматике, гипнозу, НЛП, архетипической психологии и судьбоанализу.

Создатель оригинального подхода к интерпретации теста Сонди, в котором классическая глубинная диагностика соединяется с архетипическим мышлением, психогенетикой, технологиями нейролингвистического программирования и цифровыми решениями.

Вводит понятие «архетипическое ядро» и перераспределяет сложную теорию в практикоориентированный формат, устраняя ментальные ловушки в учебниках, мешающие пониманию. Создаёт обучающие курсы на профессиональных платформах, щедро делась опытом с учениками и последователями.

Разрабатывает и совершенствует интеллектуальное приложение, основанное на тесте Сонди и возможностях искусственного интеллекта (ИИ), превращая его в точку входа в бессознательное в современном стиле.

Автор научных статей и популярных книг, издаваемых в

крупнейших издательствах (в том числе АСТ).

# От автора

Полагаю важным сразу обозначить, что побудило меня написание этой книги, и для кого она.

Сначала пришла идея написать книгу про архетипы с рабочим названием «Характер и архетип» по мотивам моего нашумевшего курса повышения квалификации «Архетипы и жизненный стиль». Глава про архетипы, упоминаемые в тесте Сонди и те силы, которые реализуются через форму и сценарий архетипов, никак не шла. У меня не получалась корректно ужать такое количество информации в главу или часть книги, и я сделал паузу.

Через какое-то время пришла идея разработки приложения, высчитывающего десятикратный тест Сонди с интерпретацией от ИИ, чтобы человек, пройдя тест и ожидая анализа его результатов с судьбоаналитиком, сразу мог получить первичную интерпретацию, даже по конкретному запросу.

Однако ИИ не мог сориентироваться в дебрях учебников по судьбоанализу, и пришлось переписывать их для него с большим разделением понятий. К этому промту хорошо прикладывалась глава из той самой отложенной книги. Оставалось добавить несколько практических примеров, и вот получилась отдельная рукопись.

Кому будет полезна эта книга?

1. Для всех интересующихся психологией и коучингом личностного роста.

Сложные знания даны максимально доступным языком. В книге перечислены не просто мифические образы, а то, что можно быстро измерить и применить. Представлен не просто инструмент диагностики, а концепция и техники коррекции для самостоятельной работы. Книга удовлетворяет нехватку информации о своей природе после прохождения теста Сонди или личной консультации ввиду ограничения времени.

2. Для профессионалов-судьбоаналитиков.

Учебники написаны запутанным языком, информация разбросана, пользоваться для задач не клинической психологии сложно. Некоторые моменты оказались за гранью моего понимания, что ограничивало возможности применения на практике.

Например, название глав «классы опасностей или классы корней» или «классы вентиляей или классы симптомов». В смысле «или»? В смысле классы корней? Корни – в формуле побуждений и это про побуждения, а классы опасности – про группы лиц, охваченных побуждением. Считаются они по-разному, одни прописаны в формуле побуждений, другие – в пропорции латентности, тогда почему описание одно? С симптомами и вентилями то же самое. Задавал вопрос переводчику, может ли проблема заключаться в переводе, нельзя ли было иначе перевести? Сказал, что проблем с переводом

нет, но и на возникшие вопросы ответить не смог. Заметил, что надо бы спросить у Сонди, но, к сожалению, он умер.

Ещё один снос башки: в последних изданиях (хорошо, хоть в ранних этого нет) описание классов опасности дано сначала в разрезе факторов без тенденций, а потом по раздельности со знаками + – (положительная и отрицательная тенденции). Такую диалектику начинающему (это если 2–3 года в теме, кто меньше – считай, не начинали, если идти по стандартному пути обучения) трудно объять, да и для опытного – тяжело.

Поэтому я пошёл по принципу «как удобно, так и понимаю». Может это не понравится кому-то, я не настаиваю на своей концепции разделения коренных и опасностей, это всего лишь мой стиль интерпретации, которым я делюсь. Всё ж лучше, чем переписать портреты и объявить, что они не актуальные времени. Хитро, конечно: раз портреты новые (к слову, абсолютно не валидные), то можно и свою фамилию поставить в авторы теста, а дальше – Сонди – уже в рамках методики. Не будем показывать пальцем, кто знает, тот поймёт о ком речь.

Свои нововведения я согласовывал с В. В. Джосом, главой Российского судьбоаналитического общества, и ему мои идеи показались оригинальными. Затем я создал опросник, результаты которого удивительным образом совпадают с однократным (как минимум) тестом, а также приложение, считающее результат десятикратного теста Сонди, с интерпре-

тацией от ИИ.

# Введение

## **Почему важно не просто знать себя, а узнать свою архетипическую природу?**

Большинство людей, интересующихся темой архетипов и психологией, ищут ответ на вопрос: «Кто я?». Но гораздо точнее спросить: Какая сила во мне действует сейчас? Кем я могу стать благодаря ей? Что со мной будет, если я ей не воспользуюсь?

Обычные определения – «я интроверт», «я тип 5», «я весы», «я манифестирующий генератор», «я Шут», «я Гера» – описывают форму. Но форма без энергии – пустая оболочка.

Эта книга покажет, как за каждой формой стоит желание, унаследованная сила, определяющая жизненный сценарий. Сонди объединил их в группы и назвал Triebe – побуждения.

## **Для профессионалов-судьбоаналитиков**

Книга даёт новый способ интерпретации классического теста Сонди без редукции до психиатрических диагнозов. Кроме того, книга сглаживает неоднозначность формулировок и разброс информации в учебнике по экспериментальной диагностике, которые усложняли глубокое понимание метода.

Вы получите ясную систему представлений о:

- 16 коренных стремлениях факторов (потребностей) как

об архетипических ядрах личности;

- 16 классах опасности как теневых формах этих факторов;
- пропорциях латентности как карте психологических защит;
- краткой формуле как системе компенсаций и симптомов;
- модели разрядки через тело, профессию, отношения;
- индексе социальности;
- соотношении мужского и женского начала;
- авторском методе коррекции и интерпретации с использованием архетипической психологии.

## **Для ищущих себя и не имеющих подготовки в психологии**

Это не просто «про вас». Это про то, чего вы не знали о себе, но чувствовали.

Про повторяющиеся роли в отношениях, странную тягу к определённым темам, профессиям, людям. Про силу, которая пугает, но ведёт. Про тень, которую важно назвать, иначе она будет править тобой.

Про богатство, бедность и как правильно формулировать цели, используя принцип удовольствия.

**Предупреждение!**

В этой книге вы встретите прямые формулировки, иногда жёсткие, из анализа судьбы Сонди. Автор не приукрашивает: тень не метафора, а реальность.

Но он не оставит вас наедине с ней, ведь у каждой тени есть источник силы. А у каждого сильного желания – путь воплощения без разрушения.

Всегда интереснее читать про себя, чем про кого-то, поэтому предлагаем пройти тест, который сразу покажет то, что на поверхности, и вы сможете определить архетипическое влияние и то, насколько вы его используете в важных для вас сферах жизни.

# Мини-опросник для выявления коренных побуждений

Сонди бы не одобрил мою инициативу с опросником, но уверен, он не помешает. Его можно быстро пройти и уже использовать эту книгу для понимания результатов. Достаточно посмотреть, какие факторы в коренных, а какие – в опасностях (если есть), и прочитать о них во второй и третьей частях этой книги. Потом можно сверить полученные данные с настоящим тестом, который надо будет пройти 10 раз по одному разу в день в приложении MySzondi\_bot <sup>1</sup>, рассчитывающим результат автоматически:

**Инструкция для испытуемого:** Прочитайте каждое утверждение и отметьте, насколько оно соответствует вам.

---

<sup>1</sup> [https://t.me/MySzondi\\_bot?profile](https://t.me/MySzondi_bot?profile). На момент чтения книги приложение может быть перенесено на другую платформу – уточняйте на сайте <https://tsapenko.club>.



**Используйте шкалу от 1 до 5:**

- 1 – Совсем не про меня
- 2 – Скорее не про меня
- 3 – И то, и другое
- 4 – Скорее про меня
- 5 – Очень про меня

Отвечайте быстро, полагаясь на первое ощущение. Здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов.

**Утверждения:**

**m<sup>+</sup> (Оральность, принятие, радость)**

- 1. Мне важно наслаждаться вкусной едой, напитками или

другими телесными удовольствиями.

2. Я быстро доверяю людям и легко сближаюсь.

3. Я люблю делиться тем, что у меня есть, даже самым последним.

### **m<sup>-</sup> (Оральность отрицательная, отвержение)**

4. Мне трудно принимать заботу – я скорее откажусь, чем соглашусь.

5. Я часто ощущаю, что меня не понимают или отвергают.

6. В трудные моменты я предпочитаю быть один.

### **h<sup>+</sup> (Эрос, любовь и нежность)**

7. Мне важно ощущать близость и тепло любимого человека.

8. Я проявляю свои чувства открыто и охотно.

9. Без отношений, наполненных нежностью, мне трудно быть счастливым.

### **h<sup>-</sup> (Гуманизм, альтруизм)**

10. Я часто думаю о том, как помочь другим, даже если сам устану.

11. Я чувствую ответственность за чужую боль.

12. Иногда я забываю о себе, когда рядом есть кто-то нуждающийся.

### **s<sup>+</sup> (Садизм, власть, контроль)**

13. Мне нравится руководить другими и устанавливать правила.

14. Я чувствую удовольствие, когда моя воля превалирует.

15. Мне трудно отказаться от стремления доминировать.

**s<sup>-</sup> (Мазохизм, подчинение, терпение)**

16. Мне легче уступить, чем вступать в открытый конфликт.

17. Иногда я даже нахожу удовлетворение в том, что терплю.

18. Я скорее подстроюсь под чужие желания, чем буду настаивать на своём.

**e<sup>+</sup> (Закон, долг, справедливость)**

19. Мне важно соблюдать правила, даже если это неудобно.

20. Чувство долга для меня сильнее личных желаний.

21. Я уважаю закон и порядок.

**e<sup>-</sup> (Каин, разрушение через справедливость)**

22. Я не могу спокойно смотреть на ложь и обман – во мне загорается ярость.

23. Иногда я бываю беспощаден, когда речь идёт о справедливости.

24. Если вижу неправду, мне хочется разрушить источник зла до основания.

**hy<sup>+</sup> (Трикстер, артистизм, игра, привлекательность)**

25. Мне нравится быть в центре внимания.

26. Я часто думаю о том, какое произвожу впечатление на других.

27. Мне доставляет радость, когда мной восхищаются.

**hy<sup>-</sup> (Шпион, скрытность, маска)**

28. Я предпочитаю наблюдать из тени, чем действовать открыто.

29. Мне сложно раскрыть своё истинное «я» даже близким.

30. Я часто скрываю свои чувства за маской.

**k<sup>+</sup> (Архитектор, накопление, порядок)**

31. Мне важно создавать прочный фундамент – в делах, в доме, в жизни.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.