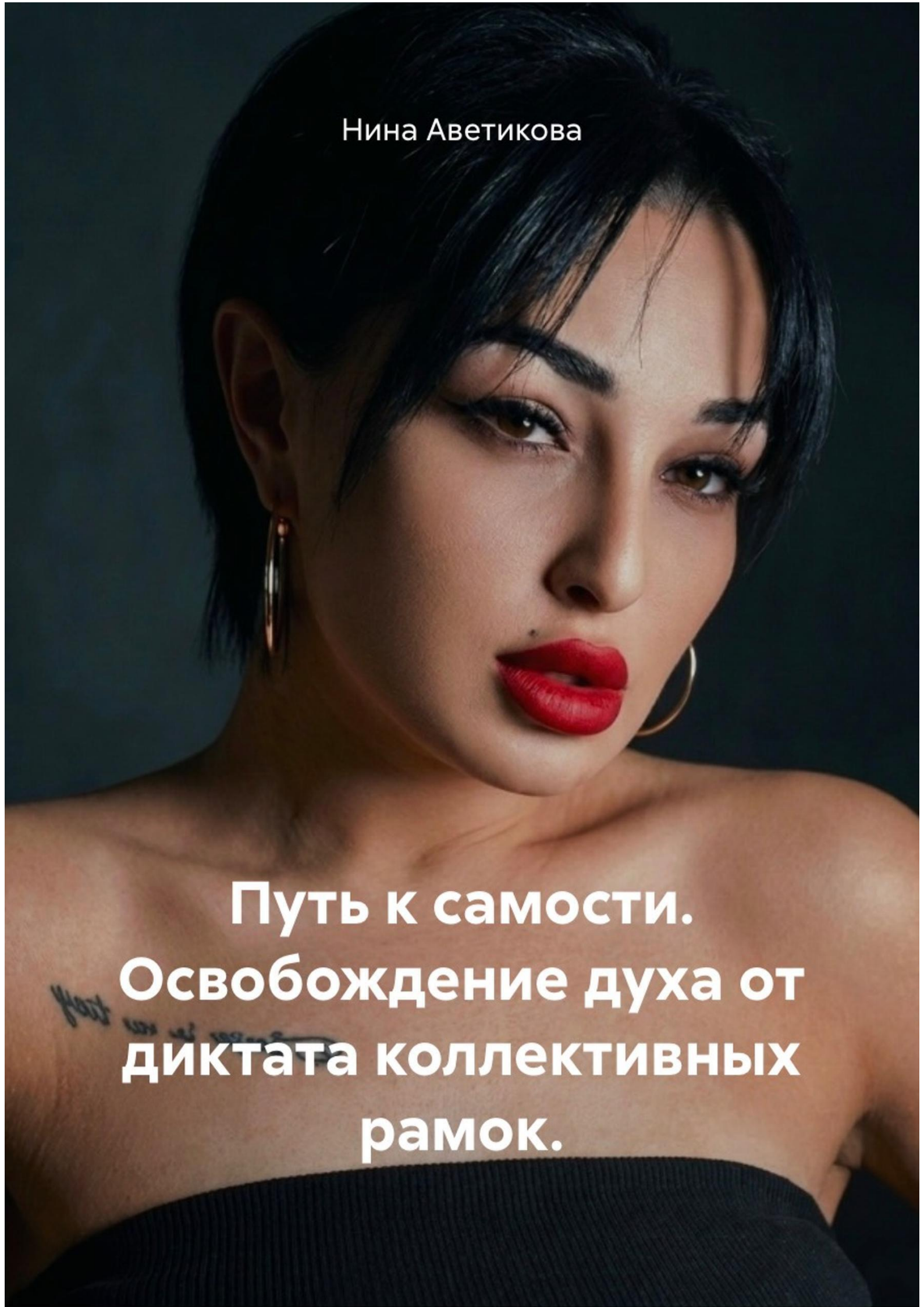


A close-up portrait of a woman with short, dark hair, looking directly at the camera. She has a serious expression and is wearing large, gold-colored hoop earrings and bright red lipstick. Her skin is fair, and she has a small mole on her left cheek. The background is dark and out of focus.

Нина Аветикова

**Путь к самости.  
Освобождение духа от  
диктата коллективных  
рамоч.**

Нина Аветикова

**Путь к самости.  
Освобождение духа от  
диктата коллективных рамок.**

«Автор»

2026

**Аветикова Н. Г.**

Путь к самости. Освобождение духа от диктата коллективных рамок. / Н. Г. Аветикова — «Автор», 2026

Чему нас учат с самого детства? Быть удобными, не спорить, уступать и заглушать собственный голос ради одобрения окружающих. В этой книге автор и исследователь аналитической психологии Н. Г. Аветикова, опираясь на фундаментальные концепции Карла Густава Юнга, обнажает невидимую тюрьму, в которую превращается жизнь взрослого человека, запертого в рамки социальных стереотипов. Эта книга — не сборник поверхностных советов по саморазвитию. Это строгое психологическое исследование того, как формируются деструктивные паттерны, куда уходит наша жизненная энергия, как наше тело бунтует против ментальной лжи и как, пройдя через хирургическую работу со своей Тенью и бессознательным, совершить бунт Самости и вернуть себе право быть Личностью.

© Аветикова Н. Г., 2026

© Автор, 2026

# Нина Аветикова

## Путь к самости. Освобождение духа от диктата коллективных рамок.

ПУТЬ К САМОСТИ:

Освобождение духа от диктата коллективных рамок

**Автор:** Н. Г. Аветикова *Посвящается всем, кто ищет дорогу домой — к самому себе.*

АННОТАЦИЯ

Чему нас учат с самого детства? Быть удобными, не спорить, уступать и заглушать собственный голос ради одобрения окружающих. В этой книге автор и исследователь аналитической психологии Н. Г. Аветикова, опираясь на фундаментальные концепции Карла Густава Юнга, обнажает невидимую тюрьму, в которую превращается жизнь взрослого человека, запертого в рамки социальных стереотипов. Эта книга — не сборник поверхностных советов по саморазвитию. Это строгое психологическое исследование того, как формируются деструктивные паттерны, куда уходит наша жизненная энергия, как наше тело бунтует против ментальной лжи и как, пройдя через хирургическую работу со своей Тенью и бессознательным, совершить бунт Самости и вернуть себе право быть Личностью.

ОГЛАВЛЕНИЕ

**Введение.** Манифест потерянного «Я»

**Глава 1.** Ловушка Персоны: как мы теряем себя в детстве и как этот капкан захлопывается во взрослой жизни

**Глава 2.** Голос из глубины: встреча с Теневой стороной и возвращение заблокированной силы

**Глава 3.** Психический код: эволюция ДНК, архетипы и структуры коллективного бессознательного

**Глава 4.** Духовная пластичность: механизмы деконструкции паттернов и финальное освобождение Самости

**Заключение.** Человек как мощная энергетическая волна

**ВВЕДЕНИЕ.** Манифест потерянного «Я»

Человек, потерявший себя в мире жестких рамок, стереотипов и коллективных правил, никогда не сможет обрести внутреннюю целостность. Он отрезан от своего истинного «Я» — от того, что Карл Юнг называл Самостью.

Большую часть жизни мы подчиняемся бессознательным психологическим паттернам. Мы изнуряем себя попытками примерить социальные маски — Персону, — чтобы понравиться всем вокруг, но совершенно забываем о том, как важно повернуться лицом к самому себе. А ведь по своей природе человек — это мощная энергетическая волна, способная менять реальность, но только тогда, когда он живет в согласии со своими собственными внутренними законами.

Наше тело — это не просто временная оболочка и не плоский скафандр. Это уникальный материальный образ, доставшийся нам генетически. В нашей ДНК зашифрована память сотен поколений, великое коллективное бессознательное наших предков. Этот биологический чертеж неизменен, его нельзя переписать по первому желанию, как бы человек ни хотел. Но там, где бессильна биология, торжествует дух. Нам дана великая свобода — свобода трансформировать свою духовную составляющую, пройти путь индивидуации и сквозь пламя испытаний обрести подлинную свободу духа.

**ГЛАВА 1.** Ловушка Персоны: как мы теряем себя в детстве и как этот капкан захлопывается во взрослой жизни

Каждому из нас от рождения дан великий дар — выбор. Мы приходим в этот мир как чистая, мощная энергетическая волна, готовая расти, развиваться и заявлять о себе. Но горький парадокс человеческой жизни заключается в том, что именно в процессе этого мнимого «развития» и социализации мы и теряем свою Самость.

Нас начинают заковывать в рамки с самых первых лет, незаметно и методично. Нам навязчиво демонстрируют социальные трафареты: «делись игрушками», «уважай взрослых», «не перечь», «не спорить». Ребенку директивно объявляют, что такое «хорошо» и что такое «плохо» исключительно с точки зрения удобства для окружающих. Внедряются жесткие, калечащие запреты: «не плачь», «меньше говори», «больше делай». Именно здесь, в стерильных коридорах чужих правил, закладываются те самые рамки, которые пускают глубокие корни в нашу душу и со временем начинают жить вместо нас.

Но что, если изменить саму суть воспитания? Что, если перестать заставлять ребенка делиться — не ради того, чтобы вырастить эгоиста, а ради того, чтобы впервые показать ему, что такое личные границы и право на собственность? Что, если бы в школах детям разрешили высказывать свое истинное мнение — не то, которое от них ждут учителя ради хорошей оценки и тишины в классе, а то, которое рождается в их собственной глубине? Что, если дать им возможность изучать то, к чему тянется их природа, а не то, что «нужно» абстрактному обществу?

Тогда изменилось бы и наше понимание морали. Быть добрым — вовсе не значит безропотно уступать и жертвовать собой. Иногда подлинная доброта заключается в том, чтобы дать другому человеку шанс увидеть и понять жесткую правду. Добро — это не всегда сладкая иллюзия, которую мы хотим видеть; часто это зеркало, показывающее нам реальное, порой неприглядное положение вещей. Самое опасное заключается в том, что истинное зло почти никогда не выступает под своим именем — оно всегда скрывается под ликом ложного добра. Когда кто-то с улыбкой говорит тебе: «У тебя всё получится!», прекрасно понимая, что это действие ведет тебя к краху и плачевному исходу — разве это добро? Нет. Это абсолютное зло, замаскированное под поддержку. И пока мы не научимся отличать навязанные маски от подлинной сути, наша Самость будет оставаться в плену.

## **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.