

УДК 159.923

ББК 88

Д13

Редактор Ольга Хардина

Давыдова Е.

Д13 Таинственный лес: Как диалог с бессознательным помогает выйти из жизненного тупика / Екатерина Давыдова. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 198 с.

ISBN 978-5-9614-8235-5

Все мы сталкиваемся с ощущением стагнации, отсутствия прогресса или перспектив в жизни. Порой это случается потому, что мы не видим явных способов двигаться вперед или достичь целей, переживаем профессиональную неудовлетворенность, сложности в отношениях или чувствуем гнетущую усталость от монотонности и предсказуемости повседневности. А иногда понимаем, что оказались в заложенниках своего опыта и живем как будто по инерции, следуя чужим правилам и ожиданиям. Как же выйти из жизненного тупика? Юнгианский психолог Екатерина Давыдова предлагает отказаться от привычных способов мышления и отправиться в таинственный лес бессознательного. На примерах из собственного профессионального опыта и произведений массовой и классической культуры она рассказывает, как научиться слушать свою интуицию, доверять снам и использовать потенциал иррационального. Книга поможет читателям установить контакт со своим бессознательным, чтобы найти решение для задач, которые еще недавно казались невыполнимыми.

УДК 159.923

ББК 88

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Давыдова Е., 2024

© ООО «Альпина Паблишер», 2024

ISBN 978-5-9614-8235-5

Содержание

Все понимаю, но сделать ничего не могу. Что такое жизненный тупик?	5
Символическое мышление: как оно работает.....	27
История первая «Я все знаю». Когда эго находится в заложниках у опыта	32
История вторая «Хочу всё и сразу». Фантазии о всемогуществе.....	47
История третья «Внутри я танцую». Жить правильно или джазовать?	66
История четвертая «Собака в песках». Как перестать всех спасать и избавиться от тревоги	86
История пятая Лесной болван. Когда жизнь заставляет задуматься о главном.....	106

История шестая	
«Женщина-мечта». Как выйти из роли и найти себя	126
История седьмая	
«В лес за оленем». Как найти призвание, когда внутренний голос молчит	148
Темный лес бессознательного	170
Какие еще открытия ждут нас при контакте с бессознательным?	178
Благодарности	195
Об авторе	197