

## ПРОГРАММА КУРСА «ПУТЬ ИНДИВИДУАЦИИ И РЕСУРСЫ АРХЕТИПОВ»

Человек находится в поиске себя всю жизнь. В первой половине жизни – важно найти свое место в мире, найти себя в профессии, в семье, в социальной иерархии.

Во второй половине жизни – важно собрать себя заново, интегрировать опыт, найти согласие с собой. К.Г. Юнг называл этот процесс **ПУТЕМ ИНДИВИДУАЦИИ**.

Внутренний потенциал человека динамично развивается, раскрывается слой за слоем. И так человек может прийти к своему истинному Я.

В среднем возрасте поиск себя часто становится особенно острым, человек становится на ПУТЬ ИНДИВИДУАЦИИ. Важно заново ответить на вопросы:

- КТО Я?
- КУДА ИДУ?
- ЧТО МНЕ ВАЖНО?

Недаром многие люди переживают этот период как кризис и как этап больших изменений.

Кто-то меняет работу или профессию, кто-то уходит из семьи, кто-то переезжает. В середине жизни многим важно открыть новую страницу в жизни, дать возможность произойти тому важному, что было отложено на долгие годы.

**ПУТЬ ИНДИВИДУАЦИИ можно описать с точки зрения взаимодействия шести больших архетипов:**

**ПЕРСОНА И ТЕНЬ, АНИМА И АНИМУС, ЭГО И САМОСТЬ** в непрерывном взаимодействии определяют то, кем человек становится и насколько доволен жизнью.

Работа с архетипическими образами всегда очень глубокая и ресурсная.

Она позволяет понимать себя, достичь согласия с собой, запустить «внутренний компас», который безошибочно ведет к тому, что важно и дает ресурсы для обновлений.

### **В программе тренинга:**

- **20** Занятий (продолжительностью 2 часа и 4 часа)
- **60** практических методик работы с архетипическими образами
- Практика на каждом занятии
- Сертификат участника (**72** акад. часов)

### **Мы разберем последовательно 14 важных тем:**

- ☀ Сокровищница Тени: от страхов к ресурсам
- ☀ Маски и наряды Персоны
- ☀ Хаос и порядок. Архетип Трикстера в период перемен
- ☀ Сила Эго-Героя и достижение целей
- ☀ Архетип Мага: созидательная сила преобразований
- ☀ Свет и Тень Внутренней женщины
- ☀ Силы и слабость Внутреннего мужчины
- ☀ Золотое сияние Самости. Ось Эго-Самость
- ☀ Анима и Анимус: алхимический союз. Ценность мужского и женского
- ☀ Архетип Раненого Целителя
- ☀ Пуэр и Сэнекс: от юности к мудрости
- ☀ Ресурсы Внутреннего Ребенка
- ☀ Путь становления зрелости (архетипы К. Пирсон)
- ☀ Квадрат целостности Я (Самость-Сила-Дитя-Мудрость, Т.Четуинд)

### **Шесть мифов, которые помогут понять внутренние процессы психики:**

- ✚ «Эрос и Психея»
- ✚ «Один и поиск Мудрости. Руны Одина»
- ✚ «Лабиринт Минотавра»
- ✚ «Инанна и Эрешкигаль: нисхождение»
- ✚ «Золотая колесница Фрейи»
- ✚ «Гермес: проводник между мирами»

### **Шаг за шагом на онлайн-тренинге:**

- Пройдем к центру своего Лабиринта, чтобы обнаружить там сокровища Души;
- Научимся доверять своему Мудрому голосу внутри;
- Встретимся с теньвыми страхами, запретами и ограничениями;
- Обратимся к неисчерпаемому источнику энергии и творчества в Персоне и Тени;
- Научимся быть в согласии с собой на пути к целям и мечтам;
- Обретем силу внутреннего Героя, чтобы преодолевать прокрастинацию;
- Выйдем из качелей внутренних конфликтов;
- Получим доступ к скрытому потенциалу личности.

Сила и слабость, мужское и женское, внешнее и внутреннее должно быть в согласии, чтобы человек почувствовал больше гармонии с собой и с миром.

# ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ КУРСА

## Вводное занятие 1. «Путь индивидуации и сила архетипов»: быть в согласии с собой

- 🌿 Путь индивидуации в аналитической психологии К.Г. Юнга
- 🌿 Средний возраст: столкновение двух миров
- 🌿 Ресурсы мудрости среднего возраста
- 🌿 Индивидуальность человека и критерии внутренней зрелости
- 🌿 6 архетипов во взаимодействии: Персона и Тень, Эго и Самость, Анима и Анимус

## Вводное занятие 2. «ЭГО-Герой и самореализация: путь становления зрелости»

- 🌿 Героический сценарий и путь преодоления в первой половине жизни
- 🌿 Путь Героя Дж. Кэмпбелла: мужской и женский вариант самореализации
- 🌿 Что означает "позволить себе быть собой"?
- 🌿 Становления Героя в концепции К. Пирсон
- 🌿 Открытие внутренней силы и ресурсы архетипов на пути индивидуации
- 🌿 Квадрат Самости Т. Четуинда

## Занятие 1. Человек в поиске себя. К.Г. Юнг и концепции аналитической психологии

- ✓ Детство и юность К.Г. Юнга. Период среднего возраста и поиски себя.
- ✓ Две личности К.Г. Юнга и путь индивидуации. Красная книга К.Г. Юнга
- ✓ Взаимодействие сознательного и бессознательного. Понятие синхронии
- ✓ Человек в поиске себя. Герой нашего времени.

## Занятие 2. (2 часа) Пространство образов, архетипов во внутреннем мире человека

- ✓ Символьно-образное мышление. Амбивалентность символов.
- ✓ Особенности бессознательного и его влияние на поведение и самовосприятие
- ✓ Архетипы и комплексы. Архетипические образы. Ключевые понятия.
- ✓ Амбивалентность архетипов и их иерархия
- ✓ Архетипы с т.зр.нейрофизиологии, этологии, эпигенетики, философии и психологии.
- ✓ Понятие комплекса. Проявление комплексов и их влияние
- ✓ Карта внутреннего мира и реальности: ассоциации, амплификации, образы и сновидения.

## Занятие 3. (2 часа) Шесть архетипов К.Г. Юнга, определяющих индивидуальность.

- ✓ 6 архетипов Души во взаимодействии: Персона и Тень, Анима и Анимус, Эго и Самость
- ✓ Влияние Персоны и Тени на самовосприятие и уверенность в себе
- ✓ Персона и Тень: проявления в сновидениях и активном воображении
- ✓ Архетипы контрсексуальности: Анима и Анимус. Проявление во снах и образах.
- ✓ Ось Эго-Самость. Инфляция Эго и слабость Эго. **Древний сон Гильгамеша.**
- ✓ Активация архетипа и методики встречи с архетипическими образами

#### **Занятие 4. (4 часа) Ресурсы Эго: внутренний Герой на пути к целям**

- ✓ Герой нашего времени и мифы об Одине: путь индивидуации разный
- ✓ Три способа выйти из зоны комфорта: как снизить тревогу неопределенности
- ✓ Путь Героя и мономиф Дж. Кэмпбелла: отражение в повседневной жизни
- ✓ Путь Героя: вызовы, задачи и ловушки на каждом этапе. Как помочь себе пройти "коридор изменений" в жизни
- ✓ Танец Эго, Души и Самости. Четыре архетипа ЭГО К. Пирсон
- ✓ Архетип Героя в сказках и мифах. Четыре особенности Героя: от сироты к полубогу
- ✓ Сила Эго и достижение целей. Сила Эго и спонтанность Внутреннего Ребенка
- ✓ Темница страхов и стратегии Героя в преодолении страхов на пути к цели
- ✓ Внутренние и внешние сражения Героя: поиски себя
- ✓ Опоры и ресурсы для того, чтобы справиться со страхами на пути к целям
- ✓ Архетипические образы: помощники и проводники на пути к целям

#### **Занятие 5. (2 часа) Персона и ее гардероб ролей**

- Функции и проявления Персоны
- Творческая адаптация и палитра ролей Персоны «на каждый день»
- Персона в дружбе, в любви и в профессии
- Вызовы Персоны. Идентификация Эго с Персоной. Подмена ценностей
- Лакированный фасад и внутреннее чувство пустоты.
- Невроз отчужденности и его проявления






#### **Занятие 6. (2 часа) Хаос и порядок. Архетип Трикстера в период перемен**

- Путь перемен: от хаоса к порядку. Архетипы Трикстера и Мага
- Триада архетипов на пути перемен: ГЕРОЙ-БУНТАРЬ-МАГ (К. Пирсон)
- Архетип Дорога: проложить путь к цели сквозь туман перемен
- Ценности и смыслы в период перемен: открыться навстречу новому
- Архетипические образы: помощники и проводники в период перемен

#### **Занятие 7. (4 часа) Знакомство с Тенью: от страхов к ресурсам**

- Черная Тень и Золотая Тень в аналитической психологии: от страхов к ресурсам
- Встреча с Тенью в жизненных событиях: страх-остановка и страх-погонщик
- Семь главных страхов человека и семь ресурсов преодоления страхов
- Отыгрывание тени в отношениях с близкими: проекции в конфликтах
- Урок непростых отношений: кто Вы друг для друга?
- Ресурсы Тени для поиска решения в трудной ситуации
- "Теневые звери" и их ресурсы в 4 областях жизни

#### **Занятие 8. (4 часа) Ресурсы Внутреннего Ребенка**

-  Концепция Внутреннего Ребенка в аналитической психологии К.Г. Юнга.
-  Архетип Божественное Дитя: отражение в индивидуальном опыте человека
-  Доступ взрослых к ресурсам детства через работу с Внутренним Ребенком
-  Дисфункция фигуры Внутреннего ребёнка
-  Три ловушки детских сценариев: ловушка любви, ловушка «назло» и неправоты.

- 🌱 Функциональные ответы взрослых сценариев и аутентичное Я (Р. Джекман)
- 🌱 Темный Ребенок: три типа беспомощности взрослых
- 🌱 Темный Ребенок: тень стыда и вины (С. Волински)
- 🌱 Два аспекта Тени родом из детства: отрешенность от себя, быть тенью других.
- 🌱 Сумрачный и Солнечный Внутренний ребенок: от травмы к ресурсам (С. Шталь)

### **Занятие 9. (2 часа) Пуэр-Сенекс-Мудрый Старец: ресурсы мудрости**

- Архетипы Пуэра и Пуэллы в аналитической психологии К.Г. Юнга
- Страх взросления и желание сохранить вечную юность
- Страх старения и архетипы Ужасной Старости: истоки и влияние
- Мудрая Старость и ее ресурсы. Взгляд из среднего возраста
- Современные аналитики об архетипах Пуэра, Сенекса и Мудрого Старца

### **Занятие 10. (2 часа) Архетип Раненого Целителя и Мага: целительная сила преобразований**

- Архетип Раненого Целителя и истоки работы с ним в психологии
- Встреча с травмой из архетипа Целителя и встреча с травмой из архетипа Жертвы
- Комплекс Спасателя vs Раненый Целитель
- Взаимодействие архетипов Воина и Целителя
- Взаимодействие архетипов Мага и Целителя

### **Занятие 11. (4 часа) Путь становления зрелости (архетипы К. Пирсон)**

- Четыре потребности в жизни человека и их актуализация в разные периоды жизни
- Этапы взросления и зрелости человеческого Я: путь через энергии 12 архетипов
- Архетипическое колесо баланса ресурсов. Этапы жизни человека и влияние архетипов
- 12-летние циклы и личный циферблат архетипов
- Поиск решения в сложной ситуации при помощи 12 архетипов К. Пирсон
- Модель поэтапного решения проблемы Дж. Делозье
- Диагностика доминирующих архетипов по модели К. Пирсон

### **Занятие 12. (2 часа) Свет и Тень Внутренней женщины. Силы и слабость Внутреннего мужчины**

- ✓ Концепция Внутренней женщины и Внутреннего мужчины
- ✓ Маскулинность и фемининность современного мира
- ✓ Становление зрелости. **Миф об Эросе и Психее**
- ✓ Путь Героя (Дж. Кэмпбелл) и Путь Героини (М. Мердок)
- ✓ Мужской и женский путь самореализации: особенности и ресурсы
- ✓ **Шумеро-аккадские мифы: Инанна и Эрешкигаль.**

### **Занятие 13. (2 часа) Анима и Анимус: алхимический союз. Ценность мужского и женского**

- Анима и Анимус в аналитической психологии К. Г. Юнга
- Этапы развития Анимы и Анимуса (М-Л фон Франц)
- Ресурсы Анимы для мужчины и ресурсы Анимуса для женщины

- Стадии развития образа Внутреннего мужчины и Внутренней женщины (В. Каст)
- Двойное "А" и его влияние: мнение + настроение
- Образы Анимы и Анимуса в сновидениях, воображении и рисунках
- Захваченность Анимусом и отношения в паре у женщины
- Захваченность Анимой и отношения в паре у мужчины
- Четыре сценария отношений через призму архетипов:  
*всегда одна, вечные претензии, недоступность, перебор партнеров*
- Отношения с Анимой и мужчина средних лет (К.Г. Юнг)
- Отношения с Анимусом и проблемы отношений в паре (Д. Роттман)

#### **Занятие 14. (4 часа) Золотое сияние Самости. Ось Эго-Самость Э. Эдингера**

- Как почувствовать себя на своем месте в жизни и быть собой
- Понятие истинного, ложного и социального Я в психологии
- Движение к центру: отношения Эго и Самости. Э. Эдингер
- Потеря связи с собой vs раскрытие своего потенциала
- Изменение жизненных целей и задач с возрастом. «Циферблат» возраста
- Символы Самости в рисунках, образах и сновидениях: жемчужина, мандала, квадрат, круг, лабиринт. Самость как проводник и как пространство.
- Квадрат Самости Т. Четунда. Самость и архетипы
- Кризисы и средний возраст: как найти опору на себя
- Внутренний потенциал человека и доступ к ресурсам своего истинного Я
- Легенда о Минотавре. Метафора Лабиринта и путь к своему центру.

#### **Занятие 15. (4 часа) Отношения со временем: влияние Хроноса и Кайроса**

- Линейное и круглое время
- Образ Уробороса и жизненные циклы человека
- 12-летний цикл как циферблат внутренних часов человека
- Хронос и Кайрос в греческой мифологии
- Образы стихий и восприятие времени. Персонализация времени
- Персональные отношения со временем: функции времени и ресурсы времени

#### **Занятие 16. (2 часа) Синхрония и личный миф человека**

- ✓ Личный миф: что это такое и зачем он нам нужен в периоды кризисов
- ✓ Эффект синхронии и его проявления в повседневной жизни
- ✓ К.Г. Юнг и М.Л. фон Франц о синхронии
- ✓ Главный мотив личного мифа и привычные архетипические роли в жизни
- ✓ Гермес и его функции психопомпа. Проводник между мирами

#### **Занятие 17 (2 часа) Проявление архетипических сценариев в дружбе и любви**

- Архетипические отношений с любовью
- Время для любви и время для уединения
- Проявление заботы о себе и заботы о других: поиск баланса
- Комплекс одиночества и комплекс покинутости: влияние на сценарий отношений
- Узел проекций и развитие отношений в паре
- Четыре сценария треугольника отношений

## **Занятие 18 (4 часа) Изобилие: от внутреннего расцвета к внешнему**

- Понятие изобилия и внутреннего расцвета человеческой личности
- Отношения с деньгами всегда не про деньги: что проецируется на экран денежной темы
- Архетипические сценарии отношений с деньгами и ловушки безденежья
- Страх, долг, стыд и вина: эмоциональные паттерны ловушек безденежья
- Архетипическое русло повторения сценариев безденежья
- Бессознательные запреты на улучшение качества жизни
- Трансгенерационное влияние на отношение с деньгами
- Боги и богини плодородия и изобилия. Золотая колесница Фрейи

## **ВСТРЕЧИ С АРХЕТИПАМИ**

(конкретные методики могут меняться в зависимости от динамики работы группы на тренинге)

1. «Искушение»
2. «Круглый стол»
3. «Тотем»
4. «Музей»
5. «На витрине»
6. «Невольница»
7. «Встреча с Магом»
8. «Трикстерные игры»
9. «Нехожеными тропами»
10. «Превращение»
11. «Ворон и его дары»
12. «Посвящение Фрейи»
13. «В гости к Морскому царю»
14. «Пещера потерянных детей»
15. «Храм судьбы»
16. «Поиски клада»
17. «Лабиринт»
18. «Колесница»
19. «Мой Герой»
20. «Одиночество»
21. «Зеркало»
22. «Запертые двери»
23. «Тайная комната»
24. «Ключ»
25. «Храм Сердца»
26. «Мост любви»
27. «Изгой»
28. «Бродяга»
29. «Безумец»
30. «Главный враг»
31. «Встреча со Старостью»
32. «В гости к Мудрой женщине»
33. «Актриса»

34. «Выход из темницы страхов»
35. «Нехоженными тропами»
36. «Пески времени»
37. «Раненое животное»
38. «Животное силы»
39. «Пустынный демон»
40. «Встреча с Колибри»
41. «Река изобилия»
42. «Встреча в пустыне»
43. «Три существа из трех стихий»
44. «Мудрый Змей»
45. «Целитель»
46. «Звезда»
47. «Лестница»
48. «Карта внутреннего мира»
49. «Территория»
50. «Глиняная пещера»
51. «Нисхождение»
52. «Дух Времени и Дух Глубин»
53. «Священная роща»
54. «Птица в клетке»
55. «Полет Орла»
56. «Место силы»
57. «Карта комплексов»
58. «Встреча с шаманом»
59. «Опавшие листья»
60. «Договор со временем»