



#SELF-ACADEMY
с Ириной Романенко



УРОК 3. ИДЕНТИЧНОСТЬ

**ТЕМА 1.
ТЕКУЩИЙ
СЦЕНАРИЙ**

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 1. Текущий сценарий

Урок 3. Идентичность



Тема урока

В этом уроке мы рассмотрим идеи Карла Густава Юнга об идентичности или SELF и поговорим об основных архетипах, которые мы наследуем при рождении.

Архетипы неосознанно присутствуют в психике каждого человека. Понимание сути архетипов и принципов их работы помогает сбалансировать части нашей психики, обрести целостность, осознать свою уникальность, стать хозяином своей судьбы.

Идентичность

В ролике к этому уроку кратко изложена теория Карла Густава Юнга об основных архетипах, которые мы наследуем при рождении, и которые неосознанно живут в психике каждого человека:

- Персона — наш проводник в социальный мир;
- Тень — проводник в бессознательную часть нашей психики;
- Анима (у мужчин) или Анимус (у женщин) — проводник в коллективное бессознательное;
- Self — подлинная сущность человека.

Центром и связующим звеном для всех частей нашей психики является SELF или Идентичность.

Очень часто Персона, Тень, Анима или Анимус раздуты или подавлены нашим сознанием (инфлицированы или дефлицированы). Однако они все равно бессознательно стремятся проявить себя во внешнем мире, что приводит к проблемам в отношениях с другими людьми и вредит нашему успеху в жизни.

Юнг утверждал, что если части нашей личности осознаны и приняты нами, то наша психика сбалансирована. Процесс обретения баланса между SELF и другими частями психики, Юнг называл Individuation process или процессом осознания нашей Идентичности (авторский перевод).

Важно принять и сбалансировать все части нашей психики, чтобы они работали как одна команда. В этом случае человек обретает целостность, осознать свою уникальность, а также максимально реализует себя в этом мире.



Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

Дополнительные материалы

Дополнительные материалы для тех, кто знает английский язык. Просмотрите видео об архетипах и частях нашей личности по Карлу Юнгу: Carl Jung - Individuation, the Persona, the Shadow, and the Self.

<https://www.youtube.com/embed/uhAeXyVDDTc>

Задание

Упражнение 1: Идентичность.

Ответьте на следующие вопросы:

- Какой я человек?
- Как можно меня охарактеризовать?
- В чем заключается моя уникальность?
- Кто вдохновляет меня среди исторических личностей прошлого?
- Кто вдохновляет меня среди мифических героев или богов?
- Какое животное могло бы быть моим тотемом или могло бы быть размещено на моем гербе?
- Какой символ мог бы быть размещен на моем гербе?

Если вам сложно дать себе характеристику и ответить на первые 3 вопроса, попросите 5 близких друзей или родственников назвать 5 ваших самых ярких и хороших черт характера, а также одну уникальную черту, свойственную вам лично. Выберите ответы, которые, на ваш взгляд, наиболее точно вас характеризуют.

Упражнение 2: Сказко-терапия.

Придумайте и напишите сказку, в которой вы являетесь главным героем. Продумайте вступление, сюжетную линию, заключение.



#SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

Начните свой рассказ одной из типичных фраз для сказок того этноса, с которым вы себя идентифицируете. Например, можно начать фразами, типичными для русских народных сказок:

- В тридевятиом царстве, в тридесятом государстве жил был...
- Жили были царь с царицей и была у них...

Для арабского этноса можно ориентироваться на тексты из “Тысячи и одной ночи”:

- Во времена Харуна ар-Рашида, халифа в городе ..., жил один человек, очень знатный купец, ... и был у него сын, по имени ...
- В древние времена и минувшие века был в городе персов и в земле ... царь по имени...

Вам необходимо придумать и развить сюжетную линию с вами в качестве одного из основных героев вашего повествования.

Уделите также особое внимание заключительной части сказки. В качестве завершения можете использовать типичные фразы из сказок вашего этноса.

Задание:

- 1) Загрузите файл с ответами в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.