

Упражнение «Животные - Персона и Тень»

Цель: изучение собственной индивидуальности, принятие себя, развитие положительных качеств личности.

Возраст: от 15-16 лет

Оборудование: лист А4, цветные карандаши / песочный стол.

Ход выполнения упражнения

Инструкция: Вспомните 2 животных, которые вам нравятся и не нравятся. Нарисуем на листе бумаги или песочном световом столе сначала приятное животное (Персона, которая принимается нами), затем неприятное животное (Тень).

Обсуждение. С чем ассоциируется каждое животное, что в нем +/- ? Что за животное? Как его зовут? Его характеристики? Его среда обитания? Чем любит заниматься?

Животное – это моя эмоция. Подумайте, когда вы проявляете ту или другую эмоцию? Что с вами происходит? Что можно изменить?

Далее создаем на листе бумаги или песочном световом столе совместные условия для их существования и анализируем свои ощущения от созданной картинки.

Обсуждение. Удалось ли создать для обоих животных совместное пространство? Естественно ли все получилось? Где вы их разместили: в домах, клетках? Они вместе теперь живут, или отдельно? Как эта картинка связана с вашим внутренним миром? Так ли вы проявляетесь? Что еще можно сделать для них и для себя?

Первое нарисованное вами животное (Персона) – это то, какими мы хотим казаться в глазах других людей, та маска, которую мы, сознательно или не очень, наполняем полезными или выгодными для нас качествами. Это своего рода маскировка, существование которой оправдано в обществе, где есть конкретные представления о том, что допустимо, а что нет.

Второе нарисованное вами животное (Тень) – те качества, которые окружающие нас люди считают неправильными, вредными и неуместными, мы пытаемся спрятать как можно дальше от чужих взглядов. Когда мы отказываемся от этих «силовых» и «негативных» черт теряется целостность нашей личности.

«Негативные» стороны (Тень) хранят в себе силы и душевный потенциал личности, они не являются воплощением всего злого в человеке. Это та часть нашей души, с которой просто необходимо познакомиться и подружиться, ее нужно научиться принимать и использовать такой, какая она есть на самом деле. Наша задача – интегрировать Персону и Тень, они должны объединиться для гармоничного развития человека.

Источник:

1. Белькова, А. В. Диалектика взаимосвязи архетипов «Персона» и «Тень» в концепции К.Г. Юнга / А. В. Белькова, М. В. Белькова, Е. В. Белоусова //Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: сборник статей V Международной научно-практической конференции, 2020.
2. Колендо-Смирнова А.А. «МАК в работе с самооценкой»/«ЛитРес: Самиздат», 2020.