

Элина Тарутина

---

*Теория теней  
К. Г. Юнга  
на практике*



**Элина Тарутина**  
**Теория теней**  
**К. Г. Юнга на практике**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45102087](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45102087)*  
*ISBN 9785005048189*

**Аннотация**

Общее описание теории теней Карла Густава Юнга. Тень – это обратная сторона нашей психики, которую мы стараемся прятать в себе. Опыт работы над собой через контроль над такими эмоциями, как гнев.

# Содержание

Карл Густав Юнг	5
Архетип Тень	6
Что из себя представляет теория теней	7
К. Г. Юнга на практике?	
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Теория теней**

## **К. Г. Юнга на практике**

**Элина Тарутина**

© Элина Тарутина, 2019

ISBN 978-5-0050-4818-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Карл Густав Юнг



Карл Густав Юнг (1875—1961) – швейцарский психолог, основатель аналитической психологии. Его учитель – основатель психоанализа Зигмунд Фрейд только приоткрыл бездну бессознательного человека. Юнг ввел понятие коллективного бессознательного, архетипов, которые, по его мнению, были источниками сновидений, древних мифов и единой для всего человечества символики.

# Архетип Тень



Архетип Тень – это подавленная, темная, дурная сторона личности. Включает в себя аморальные аспекты, сексуально-неприемлемые, агрессивные импульсы. Юнг рассмотрел Теневую сторону, как источник жизненной силы. Нужно только научиться направлять эту темную энергию в нужное русло.

# **Что из себя представляет теория теней К. Г. Юнга на практике?**



Подумайте о ком-то, кто вам не нравится, кто вас раздражает, чье присутствие чрезвычайно бесит.

**Теперь подумайте, почему это так?**

**Что вы думаете, когда вы встречаетесь с этим человеком?**

**Что вы чувствуете?**

Каждый человек, которого мы встречаем, является зерка-

лом нас самих, он отражает наши страхи, убеждения, черты, которые мы не принимаем в себе или в которых мы не хотим признавать себя. Те друзья, которые нас больше всего раздражают – это ангелы, которые поддерживают нас, показывая нам, как работать над самим собой и видеть, почему это влияет на вас, как вы ограничиваете себя. Иногда люди раздражают нас, их поведение, отношение просто выводят нас из себя.

**Задайтесь вопросом: «Это они нас раздражают или может быть какие-то конкретные их поступки?»**

Чтобы понять, почему кто-то вызывает наш гнев, необходимо мгновенно поразмыслить над этим. Примечательно, что чем больше у нас этих размышлений, тем больше мы можем видеть реальную ситуацию.

# 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.