Seitse kohtumist iseenda varjuga

19. jaanuar kuni 20. aprill, kohtumised teisipäeviti kl 17.30-21

Miks mõni inimene meid nii tugevalt ärritab? Mida räägib meist see, keda imetleme või kadestame? Ja mis saab neist tunnetest, soovidest ja võimalustest, millele oleme õppinud endas vähe ruumi andma?

Jungiaanlikus psühholoogias nimetatakse varjuks neid külgi meist, mis jäävad väljapoole meie teadlikku minapilti. Sinna võivad kuuluda viha, kadedus, abitus ja vajadused, mida on raske tunnistada. Aga varju võivad jääda ka julgus, loovus, mängulisus ja jõud seista enda eest.

Kutsun sind seitsmest kohtumisest koosnevale kogemuslikule seminarile, kus uurime, kuidas vari endast igapäevaelus ja suhetes märku annab. Võtame aega, et märgata oma reaktsioone, mõista korduvaid mustreid ning tutvuda ka nende võimalustega, mida pole seni julgenud elada.

Seminari jooksul uurime:

- **Minapilti ja rolle.** Kelleks olen õppinud end pidama ning mis jääb selle kõrval varju?
- **Projektsioone ja suhteid.** Mida näen teistes ja mida on mul raske enda juures märgata?
- **Keelatud tundeid ja häbi.** Milliseid tundeid luban endale ning milliseid püüan peita?
- **Võimu ja vastutust.** Kuidas kasutan oma mõju ning kuidas kujunevad „meie ja nemad“ vastandused?
- **Kuldset varju.** Millised väärtuslikud omadused ja elamata võimalused ootavad minus rohkem ruumi?
- **Varju kujundeid.** Kuidas uurida oma sisemaailma kirjutamise, kujutluse ja sümbolite kaudu?
- **Kogetu toomist igapäevaellu.** Mida saan õpitu toel oma suhetes ja valikutes teisiti teha?

Lühikesed teoreetilised sissejuhatused vahelduvad kirjutamise, loovate harjutuste, paaristöö ja ühise aruteluga. Kohtumiste vahel saad lihtsaid vaatlusülesandeid, mis aitavad siduda seminaril kogetut oma igapäevaeluga.

Osalemine

Töötame väikeses püsivas grupis. Igaüks valib ise, kui palju ta jagab ja kui sügavalt parasjagu oma kogemust uurib. Meie töö aluseks on konfidentsiaalsuse kokkulepe, vabatahtlikkus ja üksteise piiride austamine.

Seminar on mõeldud sulle, kui soovid ennast sügavamalt mõista ning oled valmis uudishimuga uurima ka oma vastuolulisi ja vähem tuttavaid külgi. See on kogemuslik eneseuurimise seminar, mitte grupiteraapia. Osalemisele eelneb individuaalne vestlus, et saaksime koos läbi mõelda, kas see töövorm sobib sinu ootuste ja praeguste vajadustega.

Seminar moodustab terviku ning osalemine eeldab valmisolekut käia kõigil seitsmel kohtumisel.

Minu juures analüüsis või analüütilises teraapias käivad kliendid ei saa seminaril osaleda.

Aeg ja koht

Kohtumised: 19. jaanuaril, 2. ja 16. veebruaril, 2., 16. ja 30. märtsil ning 20. aprillil 2027
Kellaaeg: 17.30–21.00
Koht: Tehnika 83
Grupi suurus: 8–10 osalejat
Osalustasu: varajase registreerija tasu 420 EUR (kuni 15.12), hiljem 450 EUR. Võimalik on maksmine kahes osas.

Juhendaja

Olen Monika Luik, jungiaanlik analüütik, psühhoterapeut, koolitusanalüütik ja superviisor. Jungiaanlik mõtlemine on olnud minu erialase töö keskmes alates 2001. aastast. Olen rahvusvaheliselt tunnustatud jungiaanlik analüütik ning tegelen lisaks erapraksisele ka tulevaste analüütikute väljaõppe juhtimisega.



Huvi korral kirjuta
monika.luik@gmail.com, et leppida kokku eelvestlus.