

# Twoje archetypy

## CZYLI KIM JESTEŚ?

*Archetypy* to pierwotne wzorce postaci, zdarzeń, symboli, sposobów myślenia, zachowania i działania. Wzorce osobowe (czyli postaci) to np. władca, dobry ojciec, bohater, czarodziej, kochanek... i wiele innych. Na przestrzeni wieków, w różnych kulturach funkcjonują właściwie te same wzorce: mają określone cechy, atrybuty, wartości, sposoby działania. Są to wzorce pojawiające się w świadomości zbiorowej: w opowieściach, mitach, przekazach.

Każdy z nas w sobie nosi jakieś archetypy! Mamy określone sposoby reagowania, myślenia, różne rzeczy budzą nasze zainteresowanie i przykuwają uwagę.

*To, co ważne:* określony wzorzec archetypowy można rozpoznać po dużych emocjach, związanych z realizacją tego, co charakterystyczne dla tego archetypu. Np. jeśli mamy w sobie silny archetyp mędrca - to duże emocje będzie budzić w nas możliwość zdobycia nowej, ciekawej wiedzy, wyzwania intelektualne, itd. Archetyp to coś, co wpływa na nasze funkcjonowanie.

Obecne w naszych umysłach archetypy w konkretnych sytuacjach uruchamiają się w sposób automatyczny.

Kolejna ważna rzecz: archetypy pozwalają na spójność w tym, jak się zachowujemy, jak wyglądamy, jak mówimy i jaki styl życia prowadzimy. I to spójne połączenie wszystkich obszarów w jakich funkcjonujemy, buduje harmonię w postrzeganiu naszej osoby. Można powiedzieć, że wszystko się składa, pasuje do siebie.

Archetypy są istotne w komunikacji - a to za sprawą charakterystycznego sposobu myślenia i zachowania, a także wyznawanych wartości. Sprawiają, że jesteśmy w stanie dość szybko określić ludzi, z którymi chcemy kontynuować relacje i tych, z którymi nie chcemy współpracować. A dzieje się tak z powodu funkcjonujących w nas i w nich archetypów, które "grają ze sobą", rozumieją się, dzielają te same sposoby działania - albo nie dzielają :)

Podsumowując: archetypy, które Cię charakteryzują mają duży wpływ na Twoje funkcjonowanie, na Twoje emocje, sposoby myślenia i działania.

## ĆWICZENIE 5.

Masz przed sobą opis 12 wybranych archetypów. Wybierz te, które są najbardziej Twoje: które w największym stopniu odzwierciedlają Twoje wartości, sposób myślenia i zachowania.

Pod opisem każdego archetypu znajdziesz pytanie pomocnicze, które pomoże Ci ocenić, na ile jest on obecny w Twoim życiu. Oceń na skali 1-6, w jakim stopniu dany archetyp Cię określa.

Może być tak, że znajdziesz w sobie jedynie 2-3 archetypy. Albo inaczej: zobaczysz w sobie je wszystkie - każdego po trochu. Różne archetypy w różnym stopniu będą odzwierciedlać to, kim jesteś.

Zatem: poszukaj ich teraz!

**Odkrywca** ma zamiłowanie do ryzyka, do zmian, do tego, co nowe. Lubi poznawać, uczyć się, poszerzać horyzonty - bo to daje mu wolność. Chce uczyć się świata i siebie po to, by odkrywać to, co najważniejsze. Niczym nieskrępowana zdolność odkrywania to dla niego wolność. Jest indywidualistą, który walczy o lepszy świat. Odpowiedzi na swoje najgłębsze potrzeby i pytania szuka w świecie. Lubi poczuć się wolnym i wyrazić siebie. Ten archetyp to Krzysztof Kolumb.

**Pytanie pomocnicze:**

Jak bardzo zależy Ci na tym, by w Twoim życiu działały się zmiany? Na ile ważne jest dla Ciebie poszerzanie horyzontów, ciągłe uczenie się? Czy to daje Ci poczucie wolności?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

(gdzie 1 - w bardzo małym stopniu; 6 - w bardzo dużym stopniu)

**Mędrzec** lubi naukowe dowody i argumentacje. Dużą wartością dla niego jest wiedza, mądrość i prawda. Lubi analizować. Posługuje się faktami i wiarygodnymi danymi. Jest racjonalny w działaniu i podejmowaniu decyzji. Ten archetyp to Maria Skłodowska-Curie.

**Pytanie:**

Na ile w swoim życiu cenisz sobie to, by wiedzieć, by mieć mądrość, by się uczyć? Być może uczyć innych? Na ile mądrość i wiedza są wysoko wśród innych Twoich wartości?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

**Buntownik** konsekwentnie i z zaangażowaniem walczy o takie wartości jak wolność, swoboda czy niezależność. Ten archetyp prowokuje, czasem atakuje i z zasady otwarcie nie zgadza się z tym, co jest mu narzucane. Lubi autonomię, wolność wyboru i „bycie sobą” - bez żadnych ograniczeń. Ten archetyp to np. Robin Hood.

**Pytanie:**

W jakim stopniu ważna jest dla Ciebie niezależność w życiu? Niezależność, wolność, autonomia - w tym, co robisz, jak myślisz, w dokonywaniu wyborów?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

**Bohater** jest odważny, charyzmatyczny i silny. Ważne dla niego jest osobiste mistrzostwo i bycie autorytetem, ekspertem czy liderem w swojej dziedzinie. Na tym archetypie bazuje Barack Obama.

Pytanie:

Na ile istotne jest dla Ciebie bycie w czymś ekspertem, wykonywanie tego, co robisz na poziomie mistrzowskim? Na ile czujesz w sobie odwagę do tego, by zostać takim "mistrzem"?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

**Niewinny (idealista)** charakteryzuje się otwartością, dobrym sercem, transparentnością w działaniu, serdecznością i życzliwością dla innych. Jest uczciwy, ma na uwadze dobro innych oraz ich bezpieczeństwo. Pomaga zachować wiarę i nadzieję. Ceni raczej bezpieczeństwo i przewidywalność niż zmiany i innowacje. Ten archetyp to Forrest Gump.

Pytanie:

W jakiej mierze ważne są dla Ciebie dobro innych i życzliwość dla ludzi? Jak cenisz sobie uczciwość? Jak myślisz - jesteś idealistką?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

**Zwykły człowiek** buduje relacje z ludźmi przez serdeczność, skromność, przyjazną postawę i ciężką pracę. Nie wychodzi przed szereg, bo uważa, że wszyscy są równi. Jest zupełnie normalny, bezpretensjonalny, ale sympatyczny. Chce być sobą. Ma potrzebę przynależności i ceni ją sobie bardzo. Ten archetyp można było obserwować patrząc na działalność Księżnej Diany.

Pytanie:

Jak ważna jest dla Ciebie przynależność i akceptacja ze strony innych? W jakim stopniu uważasz się za "normalną" kobietę z uniwersalnymi wartościami i planami na życie?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

**Opiekun** jest dobry. Pomaga innym, wspiera ich i sprawia, że ludzie czują się obdarzeni czułością i opieką. Inne osoby w relacji z opiekunem mają wrażenie, że realizowane są ich potrzeby. Opiekuna cechuje spokój, cierpliwość, wyrozumiałość. Ceni sobie służenie innym. Ten archetyp to Matka Teresa z Kalkuty.

Pytanie:

Na ile cenisz sobie możliwość pomocy i służenia innym? Jak myślisz - w jakim stopniu ludzie, którymi się opiekujesz rzeczywiście czują tę opiekę?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

**Błazen** lub Joker to, co robi - robi po to, by bawić innych. Nawiązuje i buduje relacje dzięki swojemu poczuciu humoru, żartom, zabawie. Joker świadomie i z humorem sam deprecjonuje swoją wartość w imię radości i uciechy innych, ale i swojej. Ten archetyp to np. Szymon Majewski.

Pytanie:

W jakim stopniu zabawa, radość czy uciecha w relacjach z innymi ludźmi, jak i w Twoim życiu jest dla Ciebie ważna? Jak często o nią dbasz na co dzień?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

**Mag (czarodziej)** cechuje się tym, że jest przekonany o swojej mocy działania, sprawczości, wpływaniu na rzeczywistość, na ludzi. Ta magia to umiejętności, które posiada, i które służą naprawianiu, zmienianiu pewnego porządku rzeczy czy też dawaniu jakiejś wartości. Magiem może być lekarz – który leczy i uzdrawia ludzi. Może być nim szkoleniowiec, który uczy innych pewnych kompetencji. Może być nim nauczyciel przekazujący określoną wiedzę uczniom albo reżyser filmu który kreuje świat, aby widz spędził w nim przyjemnie jakiś czas ze swojego życia i zapomniał o wszystkim innym na te chwile.

**Pytanie:**

Czy uważasz, że Twoje umiejętności czy kompetencje albo to, kim jesteś, może wspierać innych ludzi i dawać im coś wartościowego?

1-2-3-4-5-6

**Kochanek** to archetyp związany z miłością – w różnych wydaniach. Miłość jest dla niego bardzo ważna. Kochanek to z jednej strony zmysłowość, intymność, ale i czułość, a nawet pomoc. Ale pomoc ukochanej osobie. Kochanka można odnaleźć w wizerunku Romea.

**Pytanie:**

W jakim stopniu cenisz sobie intymność, miłość czy czułość?

1-2-3-4-5-6

**Władca** siłą, konsekwencją, wpływami i pewnością siebie prowadzi ludzi do wspólnego celu. To lider, człowiek z charyzmą. Dominuje i imponuje. Cechuje go jakość, klasa i wysokie wymagania. Lubi mieć kontrolę: nad sytuacją, nad ludźmi (zarządzać nimi i ich pracą), ale i nad sobą. Władca to np. Ojciec chrestny.

**Pytanie:**

Czy ważne jest dla Ciebie mieć poczucie kontroli nad sytuacją? Czy lubisz zarządzać ludźmi? Na ile masz w sobie duszę lidera?

1-2-3-4-5-6

**Twórca** (kreator) kreuje wyjątkową rzeczywistość, ceni sobie innowacje. Wyraża siebie. Daje dużo innym przez to, co robi. Chce coś zostawić po sobie. Jest twórczy. Umie stworzyć coś nowego. Lubi myśleć. Lubi nowe. Wartością dla kreatora jest innowacja. Kreator to William Shakespeare.

**Pytanie:**

Na ile lubisz sytuacje, w których musisz tworzyć nowe rozwiązania? Które potrzebują Twoich pomysłów? Czy lubisz nowości i innowacje?

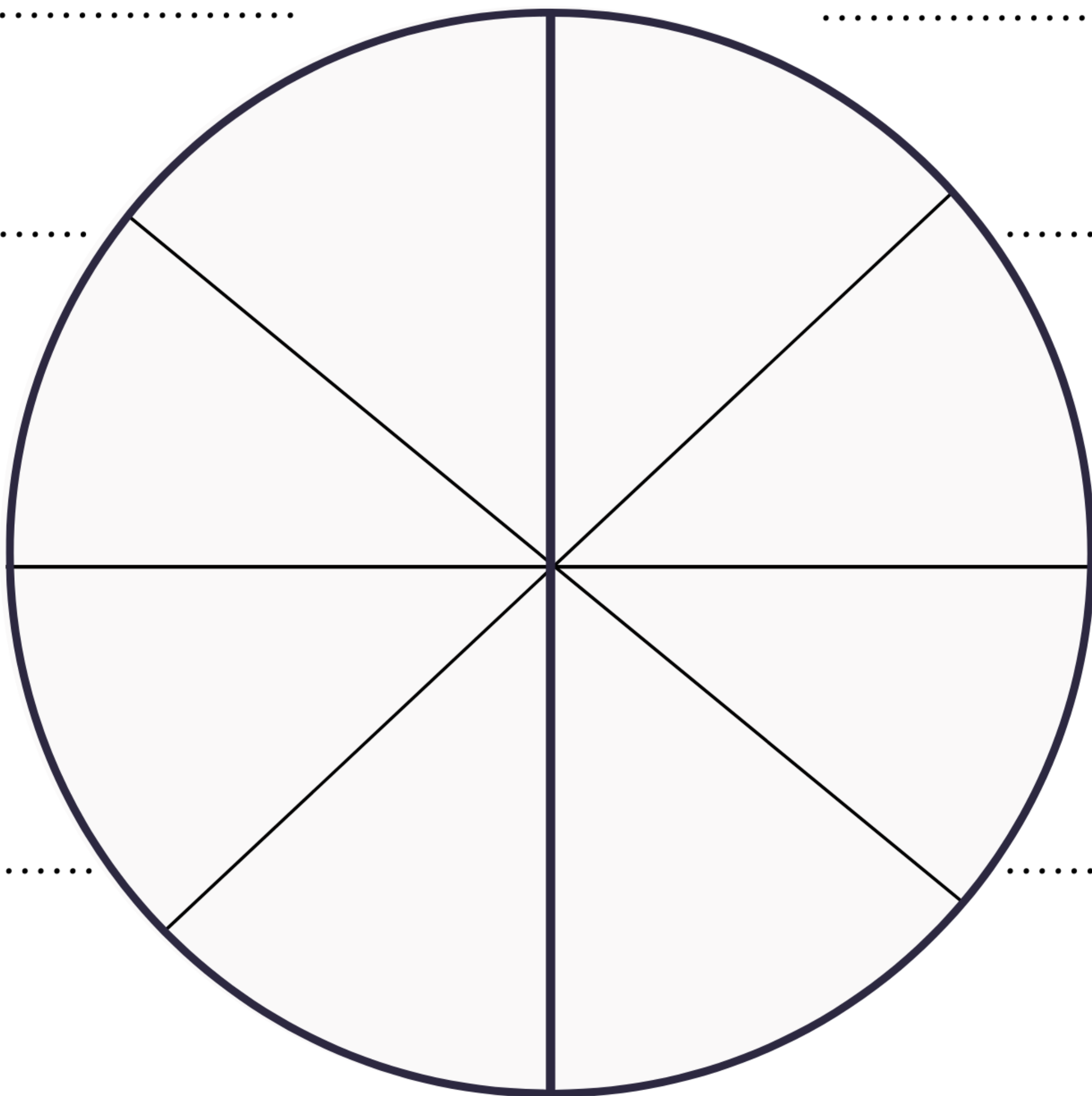
1-2-3-4-5-6

## ĆWICZENIE 6.

# Koło archetypów

A teraz, kiedy oceniłaś, w jakim stopniu charakteryzują Cię poszczególne archetypy - zakreśl nazwy tych, które są Ci najbliższe (przejrzyj jeszcze raz poprzednie strony i zaznacz te, ocenione najwyżej. Zaczynij od tych, które mają 6 punktów, potem 5 punktów itd. - do momentu, aż będziesz miała zakreślonych 8 archetypów).

Zapisz te 8 archetypów w wykropkowanych miejscach w kole poniżej.



1. Którego archetypu jest w Tobie najwięcej? Jak to jest mieć taki archetyp?

.....

.....

.....

.....

2. Który archetyp lubisz w sobie najbardziej? Z jakiego powodu?

.....

.....

.....

3. Co mogą dać Ci Twoje archetypy, co pomoże Ci w budowaniu pewności siebie - w wychodzeniu ze swojej strefy komfortu i gromadzeniu pozytywnych doświadczeń związanych z tym, że radzisz sobie w różnych nowych sytuacjach, z nowymi ludźmi.

Zapisz wszystko to, co dobrego i użytecznego widzisz w swoich archetypach (zapisz to w kole, w poszczególnych częściach).

4. Z których archetypów (spośród wszystkich, nie tylko tych z Twojego koła) chciałabyś coś sobie wziąć - aby być bardziej pewną siebie, bardziej odważną?

Co by to było: jakie cechy, przymioty, zachowania, jakie myślenie chciałabyś sobie zaadoptować i dlaczego akurat te?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## *Twoje archetypy w pracy*

5. Pomyśl teraz, którym archetypem (archetypami) jesteś w swojej pracy najbardziej?

Co sprawia, że akurat tymi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Co możesz dzięki swoim archetypom w pracy?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Który archetyp najbardziej przydałby Ci się w Twojej pracy? Dlaczego?

.....

.....

.....

.....

*Jaki jest Twój najważniejszy wniosek po tej lekcji?*

.....

.....

.....

.....

.....