*МБОУ ООШ для учащихся с ограниченными возможностями здоровья № 45 г.Томска, педагог-психолог Нечаева Д.А.*

**Ассоциативный тест Юнга: упражнение «16 ассоциаций»**

*Бывало ли у вас такое, что результат, которого вы хотите достичь, вас мотивирует, все действия распланированы, но что-то внутри останавливает от действий — и совершенно непонятно, что? Например, есть четкий план, достижения цели, есть силы, и цель действительно нужна, но вы никак не можете заставить себя начать движение в нужном направлении…*

Чтобы выявить причины внутреннего тупика и суметь его преодолеть самостоятельно, я предлагаю выявить глубинные ассоциации к нужному понятию или ситуации и посмотреть, какой эмоциональный заряд они в себе носят.

**Упражнение «16 ассоциаций»** - упражнение, основанное на методе свободных ассоциаций Юнга помогает сделать это быстро, мягко и хитрО.

*Каких результатов ждать?*

В узком смысле это упражнение направлено на поиск глубинной ассоциации к какому-то одному важному именно для вас слову, понятию или образу. Если брать более широко — это способ позволит перепрограммировать собственное мышление.

 Вы сумеете: *построить карту своих ассоциативных связей; отловить деструктивные ассоциации, словно компьютерные вирусы; увидеть корень проблемы; усилить осознанность*

Материал: лист бумаги, ручка и около получаса свободного времени в тишине. Лист расположите горизонтально и проставьте слева столбиком цифры от 1 до 16.

**ПЕРВЫЙ ЭТАП**

Создайте запрос. Для этого опишите словом или словосочетанием проблему/ задачу, которая вас волнует, и решение которой улучшит качество вашей жизни в ближайшей перспективе. Сформулируйте ее одним словом, для этого можно спросить у себя: **что меня сейчас волнует больше всего?** Запишите ответ в верхней части листа.

**ВТОРОЙ ЭТАП**

Сфокусируйтесь на написанном слове. Подумайте об этом понятии — как о том, что имеет отношение лично к вам, и как об отвлеченном понятии. А теперь запишите 16 ассоциаций к этому слову, которые приходят к вам в голову. Отпустите себя, запишите все слова. Не выбрасывайте слово, даже если оно кажется вам неподходящим — если оно пришло к вам в голову, значит, это ваша ассоциация.

**ТРЕТИЙ ЭТАП**

Теперь соедините слова попарно: первое со вторым, третье с четвертым и так далее.

Именно сейчас начинается настоящая работа. В ней два правила, и *первое* — это **честность**. Чем честнее вы будете с собой, тем более мощный эффект получите в результате. *Второе* правило — **слова не должны повторяться**.

Когда слова объединены, начинайте работать с каждой парой отдельно, без привязки к основному слову (тому, которое обозначает ваш запрос). Для каждой пары слов найдите общую ассоциацию – слово, которое объединяет эти два лично для вас. Ищите ту общую ассоциацию, которая будет именно вашей. Прислушивайтесь к себе — и к своему телу.

***Как помочь себе, если объединяющая ассоциация не находится***

**Визуализируйте** — представьте каждое слово из пары в виде образа, мысленно отойдите назад и посмотрите на них со стороны. Что их объединяет?

**Прислушивайтесь к ощущениям в теле —** выпрямите спину, расслабьте плечи, переведите внимание вниз живота и ноги. Если вам трудно, то можно искать объединяющую ассоциацию через ощущения: почувствуйте, какие ощущения в теле вызывает первое слово из пары? А теперь — какие ощущения вызывает второе слово? Что общего между этими ощущениями? С чем они ассоциируются? Опишите одним словом.

***Проверка на честность***

Когда объединяющая ассоциация для пары слов нашлась, прислушайтесь к себе и к своим ощущениям в теле: это то самое слово? Или есть более точное — именно для вас?

**ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП**

У вас получилось *восемь слов*. Объедините их снова скобками попарно и повторите то же самое, что и в третьем этапе. Помните, что слова не должны повторяться (если слово повторяется — запишите его внизу и ищите еще одну ассоциацию). Ищите именно ваши слова.

Когда у вас получится четыре слова, повторите то же самое. Обращайте внимание на возникающие ощущения в теле и эмоции. Фиксируйте их, как сторонний наблюдатель, и продолжайте работу. Теперь объедините получившиеся два слова в одно. Это последнее слово и есть ***ваша глубинная ассоциация.***

**Как работать с результатами:**

**Первое и главное** — помните, что все эти слова — всего лишь ассоциации.

**Второе** — посмотреть на финальное слово и задать себе вопрос: мне комфортно с такой глубинной ассоциацией или нет? Как это влияет на меня и мои действия?

Финальное слово может быть и позитивным — и тогда оно может стать ресурсом: той ассоциацией и тем образом, который придает вам сил и желания действовать.

Глядя на результаты упражнения, вы можете осознать, что влияет на ваше восприятие и подсознательное отношение к ситуации. Уже одно это, как правило, дает трансформационный эффект.

**Третье** — определить негативные и позитивные ассоциации в каждом столбце.

Напомню, их пять, последний — из одного слова. Что обозначает каждый из столбцов?

*Первый (16 слов)* — это стереотипы и убеждения, сформированные в процессе воспитания или под влиянием окружения и среды.

*Второй (8 слов)* — это ментальный уровень: подсознательные мысли.

*Третий (4 слова)* — уровень эмоций. Обратите отдельное внимание на эмоциональную окраску каждого из этих четырех слов.

*Четвертый уровень (2 слова)* и финальное слово составляют то, что называют **«треугольником решения».**

Финальное слово является глубинной ассоциацией, а пара слов, из которых оно появилось, может быть стратегиями решения запроса или ключевыми вопросами, которые необходимо решить, или нести информацию о выборе, который необходимо сделать.

Посмотрите, в каком столбце больше негативных ассоциаций? Что их вызвало? Откуда проистекают негативные ассоциации? Где больше позитива? Как эти позитивные ассоциации могут помочь вам в решении вашего запроса?

**Четвертое** — перепишите «деструктивный код»

Чем больше новых ассоциаций мы приложим к слову, означающему запрос, тем сильнее изменится запускаемая этим словом ассоциативная цепь. Чем ярче будут позитивные образы, чем приятнее они будут для нас, тем сильнее будет эффект «перезаписи».

Можно просто вычеркнуть негативные слова и заменить их на позитивные.

**Пятое** — посмотрите на позитивные ассоциации и спросите себя, не ограничивают ли они вас?

**Шестое** — зафиксируйте позитивные ассоциации. Например, с помощью яркого коллажа или рисунка. Кстати, создание коллажа на тему найденных позитивных ассоциаций гарантированно добавит вам инсайтов на тему вашего запроса.

***Действуйте!***

*Совет:* сохраните исписанный лист, поставив на нем дату, и выполните «16 ассоциаций» заново с тем же словом-запросом месяца через три — так вы сможете отследить, что поменялось.