

## Фрирайтинг: справляемся с психологическими проблемами

(Метод самопомощи, направленный на улучшение и стабилизацию своего психологического состояния)



Стрессы, переживания, конфликтные ситуации подстерегают нас повсюду – и со временем мы можем чувствовать, что эмоционально истощены или опустошены. Наш организм очень вынослив: мы долго можем сопротивляться нарастанию эмоционального напряжения, тревоге, опасениям за свое будущее или затяжным стрессам. Но негативные эмоции постепенно приводят к истощению резервов психики, а со временем это может привести к серьезным последствиям. И в этой ситуации на помощь могут прийти методы психологической саморегуляции, действенные и несложные, которые можно с успехом применять самостоятельно. Один из этих методов – фрирайтинг, свободное письмо. Перевод с английского термина **«FreeWriting»** довольно точно описывает суть метода. Это максимально быстрое, без обдумывания, безостановочное записывание всех мыслей, которые возникают. Главное во фрирайтинге – отвлечься от внешних факторов, сосредоточиться на письме и не обращать внимания на содержание написанного, логику, грамматику или стиль. Важно очень быстро записывать все, что приходит на ум, не делая никаких остановок. Желательно это делать утром, сразу после пробуждения. Причем писать нужно так, как думаете, важно принимать любую мысль, любую идею. Также его можно выполнять в моменты напряжения. Задача - выписаться на тему, которая вас волнует.

### Правила выполнения:

1. Подберите время и обстановку, когда вам ничто не будет мешать в течение продолжительного времени. Не допустимы никакие отвлекающие факторы, об этом нужно позаботиться заранее.
2. Для начала сформулируйте вопрос, ответ на который хотите получить. Поскольку никто, кроме вас, читать написанное не будет, сделайте это максимально честно. Не старайтесь подобрать красивые формулировки – запишите проблему именно так, как вы ее чувствуете.
3. Задайте четкие временные рамки, поставьте таймер, например на 15 минут.
4. Пишите быстро и непрерывно. Это нужно, чтоб отключить внутреннего критика. Не делайте пауз для обдумывания. Не старайтесь приблизить свои мысли к заданной проблеме – ассоциативный ряд формируется по схемам, которые невозможно осмыслить. В процессе фрирайтинга нельзя останавливаться, иначе погружение в глубинные слои психической сферы прервется, и придется начинать практически с начала.

5. Помните, что все написанное предназначено только для вас, поэтому не задумывайтесь ни о чем. Ваши фразы могут быть хаотичными или связными, повторяться, удаляться от заданной проблемы, быть смешными или глупыми – какими угодно. Важно просто продолжать быстро писать все, что приходит в голову.
6. Писать нужно «от руки» – тогда вы сможете сконцентрироваться. Набор текста на компьютерной клавиатуре возможен только, если вы отлично владеете техникой слепой десятипальцевой печати.
7. В какой-то момент вы можете испытать раздражение, скуку, тревогу, злость или желание все бросить. Это – естественная реакция, которая говорит, что вы, скорее всего, в своих ассоциациях подобрались **близко к болезненной точке**. Запишите свою эмоцию, «подсветите» ее, чтобы связь с подсознательным не оборвалась.
8. Самое сложное для новичков во время фрирайтинга – понять, когда останавливаться. В реальности, как только решение на заданный вопрос приходит, сомнений не остается. Человек точно понимает, что ответ найден, и чувствует полную ясность. Если прерваться раньше, то вы «вскроете» только часть проблемы.
9. Если на каком-то этапе вы начинаете ощущать, что зашли в тупик, повторяетесь, не можете сформулировать мысль – не пугайтесь, а продолжайте писать. Это – очень ответственный момент: переход в подсознательный уровень. Скорее всего, до получения вами ответа из глубины своего «Я» осталось совсем немного, поэтому продолжайте писать все, что приходит в голову. Иначе вместо решения вы получите только разочарование.
10. За один «сеанс» фрирайтинга можно обрабатывать только один запрос. Если же вы упорно сопротивляетесь поиску решения, то просто переформулируйте задачу и «поверните» проблему в другую плоскость: «Почему я не хочу получить ответ?». Обрабатывайте проблему «послойно», если «в лоб» не получается. Если идеи закончились, то переключайте свое внимание с помощью наводящих вопросов. Например - Как бы я описал эту ситуацию незнакомому человеку?
11. Практикуйте фрирайтинг как минимум 5—7 дней подряд и повторяйте тогда, когда чувствуете в этом необходимость.

### **Ограничивать ли фрирайтинг по времени?**

Все зависит от того, каких целей вы хотите достичь конкретно за этот сеанс. Если вы начали писать для того, чтобы сгенерировать свежие идеи, выйти из творческого тупика, то время для фрирайтинга есть смысл ограничить. Обычно достаточно 15-20 минут быстрого письма. Приятной особенностью нашего подсознания является то, что творческий процесс не останавливается после того, как вы закончили фрирайтинг. Так что, занимаясь другими делами, вы через некоторое время сформулируете необходимую вам мысль. **Короткий сеанс поможет и в том случае, если вам просто необходимо выплеснуть отрицательные эмоции, связанные с какой-то жизненной ситуацией.** По истечении 15 минут почувствуете, что стало легче, словно вы «выговорились».

Если же ваша цель – найти ясный ответ на конкретный вопрос, то фрирайтинг не стоит ограничивать по времени. В зависимости от того, насколько глубоко запряты в вашем подсознании какие-то установки, как они связаны с другими ассоциациями, зависит и время, необходимое вашему мозгу для поиска решения проблемы. Кроме того, первые сеансы фрирайтинга могут быть более долгими из-за того, что вы не сразу

сможете научиться отрешаться и расслабляться. Важно настраиваться на то, что вы не прекратите фрирайтинг, пока не найдете ответ на тревожащий вас вопрос.

**В чем польза?** Хотя изначально техника была придумана для преодоления творческого кризиса, психологи все чаще рекомендуют использовать этот метод всем людям без исключения. Он прекрасно подходит в период жизненных кризисов, когда требуется другой взгляд на ситуацию и поиск свежего решения. Фрирайтинг помогает в ситуациях, когда вы словно «зависли» и не можете сдвинуться с мертвой точки. При регулярном применении вы научитесь слышать голос интуиции, находить решения, которые не лежат на поверхности, разбудить в себе любознательность и начнете мыслить творчески.

**Почему фрирайтинг помогает?** Весь наш опыт – позитивный и негативный – хранится в нашем подсознании. Там есть ответы на все вопросы: от «кто виноват?» до «что делать?». Именно в подсознании скапливаются все наши знания, и обрывочные, и систематизированные, все впечатления и оценки, смутные и заблокированные чувства, яркие и мимолетные впечатления, предубеждения и паттерны. Нашими эмоциями, поступками, решениями руководит именно подсознание – всё забытое, заблокированное и вытесненное. **Невыраженные по каким-то причинам чувства и эмоции сохраняются в виде психологических блокировок, телесных зажимов или определенных стереотипов поведения.**

Но, обдумывая какую-то ситуацию, мы мыслим привычными, рутинными, стереотипными для нашего сознания схемами. Условно говоря, мы мыслим поверхностно, не углубляясь в подсознание. То есть, в решении вопроса формально «не участвует» наиболее информативная часть психической сферы, которая исподволь определяет наше поведение. Разобраться с бессознательными установками и помогают консультации с квалифицированным психологом или психотерапевтом. Но, если вы по каким-то причинам не можете обратиться к специалисту, то техника фрирайтинга может отчасти заменить его. Используя фрирайтинг вы, возможно, и не справитесь самостоятельно с самыми глубинными проблемами, но при желании и некоторой настойчивости сможете успешно разрешить многие вопросы.

Техника свободного письма дает возможность сконцентрироваться и постепенно погрузиться до первоисточника проблемы, сначала до автоматических мыслей, навязанных стереотипов, а потом и до базовых схем и когнитивных убеждений.

Продолжая свободно писать, человек раскрывается все полнее и полнее.

И в заключение...

**Ассоциативное письмо (другое определение фрирайтинга) – один из лучших способов провести «генеральную уборку» в своей жизни.** Очищая свое мышление, осознавая скопившиеся ассоциации, мы начинаем понимать мотивы собственных поступков, выявляем причинно-следственные связи, избавляемся от навязанных стереотипов.

Мы не только осмысливаем, как создали какие-то неприятные ситуации, но и приобретаем навык позитивно моделировать свою жизнь. Мы не позволяем нерешенным вопросам и застарелым эмоциям тормозить наше развитие и становимся счастливее.

**Фрирайтинг – великолепная психологическая самопомощь, один из действенных**

**способов справиться со стрессом и отличный вариант поиска творческих решений!!!!**

**С уважением, педагог- психолог БППК Заметчинского района**

**Котунова Елена Николаевна.**

**30.04.20 г.**