

**Д. С. Баранчук**

**ТЕХНИКА СВОБОДНОГО ПИСЬМА  
КАК ИНСТРУМЕНТ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПИСАТЕЛЬСКОГО БЛОКА  
В ПРОЦЕССЕ НАПИСАНИЯ ЭССЕ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ**

Писательский блок является распространенной проблемой среди студентов, которая существенно препятствует продуктивному процессу обучения. Эта проблема затрагивает различные аспекты академической и творческой деятельности, включая выполнение письменных заданий в рамках изучения иностранного языка. В поисках эффективных стратегий преодоления писательского блока, исследователи и педагоги обращают внимание на техники, способствующие творческому освобождению и стимуляции мыслительного процесса. В настоящей статье мы стремимся обратить внимание на технику письма, позволяющую студентам, изучающим иностранный язык, научиться выражать свои мысли без ограничений – фрирайтинг.

Обращая внимание на трудности, с которыми студенты могут столкнуться в процессе написания эссе на иностранном языке, мы выделяем такие проблемы, как *ограниченный словарный запас* и *недостаточное владение грамматическими структурами*, что приводит к снижению уверенности и затруднениям в процессе письма. Процесс изучения иностранного языка зачастую сопровождается *высоким уровнем эмоционального напряжения*, что может привести к самосомнению и снижению мотивации, препятствуя творческому процессу письма. Также *когнитивные нагрузки*, связанные с обработкой новой информации и запоминанием правил, также могут привести к умственному истощению, что делает еще более сложным процесс написания. Существуют и *собственно творческие причины* писательского блока: «неудовлетворенность сделанным, вдруг подступающее ощущение своей неталантливости, неспособность к новому качественному письму» (Т. А. Снигирева, 2017). Кроме того, *культурные различия* могут усложнять понимание контекста описываемой в творческой работе ситуации и адекватное использование языка, что также способствует возникновению писательского блока.

Список сдерживающих факторов довольно объемный, однако большинство из указанных трудностей объединяет одна закономерность: зачастую трудности возникают на фоне анализа возникшей перед студентом проблемы, что в свою очередь создает психологический барьер, не позволяющий

успешно выполнить творческое задание. По нашему мнению, эффективным способом преодоления данного психологического барьера («писательского блока») может послужить техника свободного письма.

Техника свободного письма, или фрирайтинг, – это техника письма, предполагающая непрерывное записывание всех возникающих мыслей в течение определенного времени без редактирования, остановок или заботы о грамматике и стиле. Название данной технике дал Питер Элбоу в книге «Письмо без учителей» в 1973 году, однако сама техника существовала еще задолго до того, как получила свое название. Помимо него также свой вклад в развитие и обоснование этой техники внесли такие авторы, как Натали Голдберг, Джулия Кэмерон и Марк Леви. Изначально, данная техника использовалась сугубо в рамках психологической практики, так как позволяла пациентам выходить за психологические рамки, установленные вокруг испытываемых эмоций, и лучше описать свои ощущения, не испытывая стеснение и смущение. Однако с течением времени область применения данной техники расширилась и впоследствии прочно вошла в методический портфель преподавателей.

Как уже было указано выше, основным принципом данной техники является **непрерывное написание текста**, не предусматривающее соблюдение орфографических, грамматических, пунктуационных, стилистических норм. Помимо этого также категорически не рекомендуется любое редактирование текста в процессе написания, в том числе зачеркивание, исправление, переписывание. Если же студент выполняет задание по свободному письму на компьютере или на любом другом электронном устройстве, тогда рекомендуется отключение автокоррекции орфографии и грамматики. Любое вмешательство в написанный текст «разрушает поток мысли и, соответственно не дает возможности автору реализовать свой творческий потенциал» (А. А. Позднякова и др., 2018). Марк Леви в своей книге «Фрирайтинг. Современная техника поиска креативных решений» писал следующее: «Пишите быстро и непрерывно <...> когда вы пишете непрерывно, вы тем самым отесняете помешанную на редактировании сторону своего разума на второй план, чтобы генерирующая идеи сторона могла беспрепятственно выдавать слова» (М. Леви, 2011).

Свободное письмо на первый взгляд может создать для студентов проблему, с которой оно и призвано бороться, а именно пугающим может показаться момент, когда иссякнут идеи для текста, а продолжать писать без остановки нужно. Однако отсутствие цензуры и редактирования подразумевает не только размытие границ тем, которые могут быть затронуты во время письма, но также и полную **свободу создаваемого текста**. Питер Элбоу в своей книге «Writing with Power» допускал даже следующий текст, как результат сессии фрирайтинга: “Me and her we went down and saw the folks but wait that reminds me of the thing I was thinking about yester oh dam what am I really trying to say.” (Peter Elbow, 1981). Данный метод позволяет писать, по словам автора, «полную чепуху, любой вздор, который придет вам в голову» (А. А. Позднякова и др., 2018). Таким образом, текст может не

иметь смысла, являться переходным между двумя идеями, может быть как подводящим к мысли, так отводящим от нее. По его словам, «фрирайтинг учит писать без мысли о самом письме», что сближает его с разговорной речью, с единственным препятствием в виде скорости письма.

Помимо свободы тем, данная техника также подразумевает **свободу выражения мысли**. Таким образом, если в процессе свободного письма студент забывает слово или же словосочетание, то допускается использование пропусков, смежных высказываний, символов, синонимов, но только при условии, что они возникают спонтанно и без раздумий. Размышления над наилучшим вариантом и более подходящим по смыслу и стилю слов не допускаются, так как они занимают дополнительное время и отвлекают от самого процесса письма.

Тем не менее, несмотря на отличительную свободу во время письма, данная техника все же **ограничивается временем**. Авторы рекомендуют ставить посильные границы, в рамках которых можно писать непрерывно и при этом не испытывать дискомфорта от письма. В среднем выделяемый временной диапазон для этой техники составляет 10–15 минут, однако зачастую временные рамки выставляются индивидуально, согласно способностям и возможностям студента (А. А. Позднякова и др., 2018).

С течением времени техника фрирайтинга претерпевала изменения, каждый автор вносил свою лепту в развитие и распространение данной техники, что не могло не сказываться на его основных принципах. На данный момент дополнительными теоретическими принципами, помимо описанных выше, по словам А. А. Поздняковой, являются: 1) принцип неопределенности (письмо без цели и без явного результата); 2) принцип психологической комфортности; 3) принцип психологической компенсации; 4) принцип «правописной свободы» (А. А. Позднякова и др., 2018).

Возвращаясь к трудностям, возникающим у студентов во время написания эссе, мы можем сделать вывод, что техника фрирайтинга может быть использована с целью решения следующих проблем:

- Языковой барьер и страх ошибок.

Техника фрирайтинга позволяет не заикливаться на грамматике и лексике, что в значительной степени снижает тревогу и позволяет продолжить писать без излишней критики своей работы.

- Отсутствие креативности.

Данная техника способствует генерированию новых идей, так как мысли не проходят дополнительную проверку на достоверность и релевантность в ходе написания, благодаря чему студент имеет возможность взвесить все за и против, имея не фантомную, а вербализованную мысль.

- Снижение тревоги и эмоционального напряжения.

Фрирайтинг не требует когнитивного напряжения, так как сам по себе является свободным изложением потока мыслей, без их мгновенного осмысления и редактирования. Также фрирайтинг не ставит высокие ожидания от полученного результата, что снимает тревогу от потенциальной неудачи.

Таким образом, техника свободного письма может способствовать активации когнитивных процессов у студентов, стимулируя быструю генерацию идей и снижая уровень тревожности, связанной с необходимостью создания письменных текстов на иностранном языке, а также может использоваться как инструмент для преодоления языкового барьера и формирования устойчивых навыков письменной коммуникации.