

**Артюшкина Мария Павловна**

студентка

**Попова Анна Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **МЕТОД СВОБОДНЫХ АССОЦИАЦИЙ (З. ФРЕЙД)**

***Аннотация:** по признанию З. Фрейда, отказ от гипноза и замена его новой техникой – методом свободных ассоциаций – стали толчком к развитию и становлению психоанализа. Необходимость свободного, произвольного изложения мыслей была выдвинута до З. Фрейда немецким писателем и публицистом Л. Бёрне. В написанной вместе с венским врачом Й. Брейером работе «Исследование истерии» (1895) З. Фрейд сказал, что, благодаря методу свободных ассоциаций без всякого гипноза, у пациентов появляются новые и проникающие глубже воспоминания. С точки зрения З. Фрейда, первая, случайно пришедшая мысль в голову пациента содержит в себе если не все, то многое из того, что необходимо для раскрытия его бессознательной деятельности.*

***Ключевые слова:** свободные ассоциации, гипноз, методологическая уловка, психоанализ.*

Свободные ассоциации – мысли, высказывания, которые основаны не на размышлении человека, а на самопроизвольном изложении всего того, что приходит ему в голову по поводу какого-то числа, слова, сюжета, образа, представления, сновидения и т. д.

Метод свободных ассоциаций основан на классическом психоанализе. По признанию З. Фрейда, отказ от гипноза и замена его новой техникой – методом свободных ассоциаций – стали толчком к развитию и становлению психоанализа. Идея необходимости свободного, произвольного изложения мыслей была выдвинута до З. Фрейда немецким писателем и публицистом Л. Бёрне. В статье

«Как стать оригинальным писателем в три дня» (1823) он предлагал начинающим авторам фиксировать на бумагу все то, что приходит в голову. Когда один из психоаналитиков обратил внимание З. Фрейда на эту статью, то тот удивился сходству между идеями Л. Бёрне и методом свободных ассоциаций. Заменяв гипноз методом свободных ассоциаций, З. Фрейд отталкивался от того, что от находящегося в бодром состоянии пациента можно узнать нечто существенное, о чем он даже не догадывается. Часто пациент утверждает, что, рассказав врачу о себе, он ничего больше добавить не может. Психоаналитик же уверяет пациента, что он знает гораздо больше и ему только следует говорить буквально обо всем, пришедшем ему в голову. В написанной вместе с венским врачом Й. Брейером работе «Исследование истерии» (1895) З. Фрейд сказал, что благодаря методу свободных ассоциаций без всякого гипноза у пациентов появляются новые и проникающие глубже воспоминания. Используя этот метод, он в первую очередь прибегнул к «методологической уловке» – надавливанию пальцами руки на лоб пациента с целью вызвать у него воспоминания в виде картины или мысли, пришедшей ему в голову. При этом З. Фрейд имел активное воздействие на пациента, настойчиво задавая вопросы о том, что ему приходит в голову. Любое приходящее на ум воспоминание является важным с точки зрения установления связей между протекающими в психике процессами и пониманием причин возникновения заболевания. Отсюда основное правило психоанализа: пациент должен свободно высказывать все свои мысли, исключая какую-либо сосредоточенность на них и предотвращая их критику. Говорить все, подчеркивал З. Фрейд, это значит действительно говорить все, ничего не замалчивая. С точки зрения З. Фрейда, первая, случайно пришедшая мысль в голову пациента содержит в себе если не все, то многое из того, что необходимо для раскрытия его бессознательной деятельности. Возникшая у него мысль не является случайной: она является результатом внутреннего сосредоточения и подчинения определенному ходу мыслей. Так, однажды З. Фрейд попросил у молодого человека, пациента проходящего у него курс лечения назвать первое пришедшее ему на ум женское имя. Он назвал имя Альбины, хотя был знаком с множеством девушек с другими

именами. Далее, выяснилось, что он не знал ни одной девушки с таким именем. Оказалось, что во время лечения З. Фрейд в шутку назвал своего пациента «Альбино», так как у него был необычайно светлый цвет волос. Поскольку в тот период он со своим пациентом занимался выяснением вопроса о женском начале в конституции молодого человека, то последний непроизвольно назвал имя Альбины. Это было связано с тем, что в то время пациент был для себя самой интересной женщиной на свете, то есть Альбиной. Таким образом, возникшая у него свободная ассоциация не была случайной – она вытекала из той внутренней настроенности, из воспоминаний, которая имела место у пациента в процессе психоаналитического сеанса. Во время психоаналитического сеанса пациент может утверждать, что ему ничего не приходит на ум и у него нет никаких ассоциаций по поводу какого-то слова или образа.

З. Фрейд считал, что на самом деле не существует подобного отказа со стороны мыслей. На самом деле у пациента начинает работать сопротивление, изображенное в различных формах критики, сомнения в ценности пришедшей в голову ассоциации. Психоаналитик призывает пациента не критиковать свои мысли. Материал, который не вызывает у пациента отдельного внимания, отбрасывается как ненужный, сомнительный или вызывающий отвращение, стыд, как раз и является наиболее ценным для психоаналитика. По словам З. Фрейда, именно этот материал из мыслей представляет собой для психоаналитика руду, из которой с помощью искусства толкования можно извлечь драгоценный металл.

### ***Список литературы***

1. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М., 1997. – 479 с.
2. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост. М.Г. Ярошевский. – 1989. – 448 с.
3. Метод свободных ассоциаций (Фрейд) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4031864/page:7/> (дата обращения: 25.05.2018).