

Джон Харрисон

**ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ
ЗАИКАНИЯ**

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ
ФРАГМЕНТ**



Скифия
Санкт-Петербург
2015

ББК 74.3
УДК 376.3
X20

Харрисон Джон

X20 Переосмысление заикания. — СПб. : Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2015. — 808 с.

ISBN 978-5-00025-060-0

Заикание является одним из самых распространенных речевых расстройств. По статистике, более трех миллионов человек в мире страдает этим нарушением. Несмотря на то, что заикание появилось практически одновременно с речью, проблему лечения заикания нельзя назвать решенной до сих пор.

Данная книга — первое издание на русском языке популярного в англоязычном мире труда Джона Харрисона «Redefining Stuttering». Автор подвергает радикальному пересмотру традиционные взгляды на заикание и вводит концепцию «Гексагона» — заикания как системы, всегда стремящейся вернуться в некое устойчивое состояние.

Книгу можно рассматривать как методическое пособие для самостоятельного преодоления проблемы заикания во взрослом возрасте.

ISBN 978-5-00025-060-0

© Óäððëñî ï Äæï í, 2011

© Ì äðááí ä. Ëîååäëëä ääóî ðí ä, 2014

© Ëçääáí èá í à ðóññëî ì ÿçüéá, î ôî ðî éáí èá. Ëçäääáëüñðáí «Ñëèèòëý», 2015

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

КООРДИНАТОР ПРОЕКТА ИЗДАНИЯ КНИГИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ АЛЕКСАНДР ВОЛКОВ

Работа по переводу книги Джона Харрисона «Переосмысление заикания» проходила в рамках форума сайта stuttering.su. Впервые упоминание о книге появилось на сайте в 2012 году, а в начале 2013-го на форуме возникла идея перевести книгу на русский.

Участники перевода (по мере подключения к проекту):

Мария Надуева
Александра Фомина
Александр Волков
Алина Калакуцкая
Надежда Белова
Алексей Горобий

В процессе работы над текстом отдельные фрагменты публиковались на интернет-форуме, созданном для общения людей с проблемой заикания: stuttering.su. Здесь же происходило обсуждение книги. После завершения перевода состоялся контакт с Джоном Харрисоном (спасибо Анне Маргулиной), получен зеленый свет на публикацию книги. И вот она перед вами!

Книга содержит готовые рекомендации по проведению встреч людей с заиканием, которые хотели бы совершить конкретные шаги по преодолению своей напасти. Во многом она стала катализатором того, что в Москве, Санкт-Петербурге и Минске появились клубы взаимопомощи заикающихся.

Надеемся, что публикация этой книги на русском языке повлияет на возникновение таких клубов для русскоговорящих и в других городах, поможет каждому заикающемуся разобраться в природе своей проблемы и постепенно решить ее.

ПРОФЕССОР ЛИЛИЯ ЗИНОВЬЕВНА АРУТЮНЯН (РЦ «АРЛИЛИЯ»)

Недавно я познакомилась с переводом книги Джона Харрисона «Переосмысление заикания». Хочу поделиться моими впечатлениями о ней. Я всегда с огромным уважением и чувством благодарности относилась к людям, которые не сдавались, стремились преодолеть и преодолевали свое заикание. Их опыт и мысли очень полезны и могут помочь не только заикающимся, но и специалистам. Джон Харрисон настолько точно описывает заикание, что многие заикающиеся могут увидеть в этой книге себя. Эта книга — словно репортаж «изнутри заикания». Глубокое понимание проблемы привело Джона Харрисона к очень хорошей идее представить заикание в виде Гексагона, углами которого являются основные проявления заикания. По сути, Гексагон учитывает как симптомокомплекс заикания, так и взаимосвязи между симптомами, что позволяет конкретизировать задачи терапии.

Хочу отметить, что Джон Харрисон основной акцент делает на изменениях личностного, поведенческого характера. Спазматические задержки автор считает следствием психологических нарушений. Такой подход разумен и весьма продуктивен в приложении к большому количеству случаев заикания, но в то же время нельзя забывать о сопутствующем заиканию физиологическом дефиците, ведущем, как правило, к появлению первых речевых судорог, на фоне которых, по сути, разворачивается и крепнет вся причудливая картина заикания. Роль логопедии в данном случае оказывается заниженной. Считаю, что заниматься личностью, не занимаясь речью (особенно в случаях тяжелого заикания), все равно как во время землетрясения начать строительство новых домов. Неслучайно программа МакГуайра, использующая наработки Джона Харрисона, широко использует приемы логопедии.

В заключение хочу поблагодарить переводчиков книги за их важный труд и сказать, что сама книга интересна, полна догадок и озарений, заставляющих задуматься, а идея Гексагона просто великолепна.

ОРГАНИЗАТОР ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ «Я ГОВОРЮ СВОБОДНО» (МИНСК) ДЕНИС СОТНИКОВ

Привет всем, меня зовут Денис, и я человек, который заикается.

Что же было ДО прочтения этой книги? Я жил в своей старой парадигме, в которой заикание рассматривалось только как проблема речи. Моя история преодоления заикания не нова и не сможет никак вас удивить, такой задачи у меня и не стоит. Но все же только сейчас я понимаю, насколько ошибочны были мои представления о себе, насколько далеко я всегда уплывал от указывающего маяка в себе. Уплывал, потому что так сулили мне авторитеты в лице логопедов, а заикание всегда возвращалось, и я не понимал, почему.

К слову, именно с вопроса «почему» начались мои первые исследования себя. Как-то я начал замечать, что моя речь может измениться за время разговора несколько раз! Особенно это было заметно при разговоре по телефону, когда, начиная разговор, я сильно заикался, а в итоге мог достаточно свободно закончить беседу. И я стал разбираться. Выяснилось, что моя речь менялась от моего восприятия: если тема разговора или отношение человека ко мне выглядели для меня безопасными для выражения чувств (собеседник в целом лояльно и открыто относился ко мне), то я отпускал себя и ступорил меньше, но когда чувствовал безразличие и формальное отношение ко мне — ступорил больше.

И именно в то время мне попала книга «Переосмысление заикания», которая сразу притянула меня своим многообещающим названием. Книгу я прочитал залпом за несколько ночей. Я был в шоке: оказалось, что мои догадки были верны, но не целостны в общем многообразии понимания заикания. Джон Харрисон дал многостороннюю характеристику этой проблемы. Все вопросы сняло как рукой, стало понятно, что я целиком и полностью связан со своим заиканием, и оно происходит не просто так.

На протяжении многих лет у меня формировалось определенное мышление, состоящее из ограничивающих убеждений касаясь меня и других, а мое суждение о себе всегда проецировалось на других людей: видел мир как спектакль, в котором я был актером, не желавшим раскрываться, а зрителей в нем воспринимал как судьей, ждавших от меня гладкой идеальной речи.

Поэтому я решил снять с себя ярлык беспомощного «заики» и стать полноценной личностью, со всеми ее положительными и от-

рицательными сторонами. Я стал больше читать о человеческой природе, о психологии, о взаимоотношениях между людьми, о коммуникации, начал вести дневник. Я стал выступать публично и организовал собственную группу взаимопомощи в Минске «Я говорю свободно», где многие люди, которые заикаются, имеют прекрасный шанс в безопасной для них обстановке стать сторонними наблюдателями своего поведения.

Мое сдерживание не ушло на сто процентов, но оно теперь не такое ужасное, как раньше. С того момента, как мое представление о себе стало шире и больше, появилась свобода в выражении себя, а также практически пропал страх общения. Заикание мне не мешает говорить то, что хочу и кому хочу. А гладкая речь меня непременно еще ждет, в этом нет никаких сомнений. Я изменил свой подход к пониманию проблемы, заикание перестало меня характеризовать как личность, а речь намного улучшилась. Расширяя свою зону комфорта, я стал находить потерянные когда-то кусочки себя, которые лежали где-то в темноте на задворках полного представления о себе. Теперь я доверяю себе как никогда в жизни и знаю, куда нужно стремиться!

Приятного всем чтения!

ДЖОН ХАРРИСОН

**ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ
ЗАИКАНИЯ**

Будь тем, кто ты есть, потому что если ты не будешь тем,
кто ты есть, это будешь не ты.

*Эпитафия,
кладбище Бутхилл,
Тумстоун, Аризона*

Жизнь идет дальше, и человек должен двигаться вместе с ней. С момента, когда он отказывается от самого себя, и в той мере, в какой он отказывается от самого себя, он совершенно незаметно начинает творить и пестовать свое псевдо-Я. Но это — Я без желаний. Человек что-то делает, но не для развлечения или удовольствия, а потому, что так надо — он должен подчиняться. Неосознаваемые навязчивые порывы начнут разрывать его на части, внутренние конфликты парализуют волю. Любой шаг, каждый миг станут разрушать его сущность и целостность. Но все это время он будет казаться обычным человеком, который ведет себя как обычный человек!

Цит. по: Гордон Олпорт, «К психологии существования»

Нас изменяют не мысли, не прочитанные книги, а наши поступки.

Уинстон Черчилль

Предисловие

Как-то летним вечером в начале 80-х годов я сидел в гостиной Джона Альбака (John Ahlbach), исполнительного директора Национального проекта «Заикание» (NSP¹). Мы пили пиво, говорили о том о сем. Было почти 11 часов ночи, совсем недавно завершилась встреча в отделении NSP в Сан-Франциско — одна из тех скучных встреч, когда приходят лишь несколько человек. На самом деле тем летом дела у нас в местном отделении шли не слишком удачно. На каждую встречу приходило по четыре человека, и то при удачном раскладе.

Беседа проходила оживленно, поскольку у меня и у Джона было нечто общее, что оказало сильное воздействие на наши жизни: мы оба боролись с хроническим заиканием и были одержимы желанием помочь другим справиться с этой проблемой.

Мое нарушение проявилось внезапно, когда мне было три с половиной года. Однажды мама уехала на полтора месяца в Европу с бабушкой, а когда она вернулась, я повел ее в сад и, как она рассказывает, показал на грядку петуний со словами: «Мамочка, смо... смо... смо... смотри ка... ка... ка... какие цветы!»

Хроническое заикания преследовало меня почти до 30 лет. Мое заикание никогда не было тяжелым: явное следствие того, что я никогда не позволял себе причуды во что бы то ни стало «продавить» речевой ступор. Я просто переживал его, выдерживая длинные паузы.

¹ в 1999 году совет директоров NSP проголосовал за изменение названия организации, и она стала называться NSA (Национальная ассоциация заикающихся). К тому времени организация давно уже переросла рамки просто «проекта». Далее в книге будут ссылки и на NSP, и на NSA.

Тем не менее, при моей чувствительной натуре, эти необъяснимые длительные паузы меня просто убивали. Говорить я мог хорошо, только болтая с друзьями. Но если мне нужно было читать в классе, говорить с кем-то важным в моем представлении или остановить незнакомца на улице, чтобы задать ему вопрос, меня будто чем-то затыкало. В итоге я стал «скрытым» заикой, то есть таким человеком, который может сойти за «нормального», но всегда опасается, что в любой момент его ужасный секрет раскроется.

Никаких особенных изменений не происходило, пока мне не стукнуло 25. Внезапно я бросил работу в рекламном агентстве моего отца, загрузился в Боинг-707 и улетел из Нью-Йорка в Сан-Франциско. Движение личностного роста в Калифорнии в начале 60-х годов только зарождалось, а Сан-Франциско был его эпицентром. Немедленно я оказался вовлеченным в различные мероприятия, связанные с развитием личности, включая встречи по интересам, 48-часовые марафоны без сна, посвященные самосознанию, несколько ЛСД-трипов, пару лет курсов психодрамы, группы гештальт-терапии, клубы ведущих и тому подобное. Ко времени, когда 60-е подошли к концу, вследствие такого многостороннего исследования самого себя я имел уже большой опыт работы со своей внутренней сущностью.

Побочным эффектом такой моей активности стало постепенное исчезновение заикания. Более того, я почувствовал, что понимаю нечто, относящееся к сущности хронического заикания, о чем другие — даже профессионалы — не имеют представления: я увидел, что мои нарушения речи связаны с более глобальными проблемами. Оказалось, что на деле это трудности коммуникационного плана. Неудивительно, что я не заикался, когда был один.

Но с кем я мог этим поделиться?

Ответ нашелся в 1977 году, когда Боб Голдман и Майкл Шутерман (Bob Goldman & Michael Sugarman), два двадцатилетних парня из близлежащего местечка Walnut Creek, основали NSP (Национальный проект «Заикание»), организацию самопомощи людей с заиканием. У меня наконец появилось место, где мои идеи могли принести пользу. Я немедленно присоединился к NSP, где в конце концов на общественных

началах стал заместителем директора и играл заметную роль в развитии организации... Вот так я и оказался тем вечером в гостиниой Джона Альбака, с которым мы старались вдохнуть жизнь в наше местное отделение NSP.

Группы всегда проходили свои взлеты и падения, и наше отделение определенно переживало кризис. Такие колебания, несомненно, отражают многие вещи — групповую динамику, графики, погодные условия, личную инициативу, творчество и всякое такое. Каждая группа варится в своем собственном котле, и тем летом мы выглядели совсем печально.

Сидели мы с Джоном, потягивали пиво, и наш разговор сводился к тому, что творилось в других группах. Хьюстон, конечно, был нашей путеводной звездой. В Филадельфии и Южной Калифорнии тоже было все в порядке. Но были и отделения, сообщавшие Джону о проблемах с посещаемостью, как у нас. Чем мы могли помочь им?

Самой распространенной жалобой была недостаточная ясность целей деятельности. У нас действительно был стандартный формат встреч, описанный нами в пособии. Но при этом люди ощущали, что делают постоянно одно и то же. Вот тогда мне в голову и пришла идея собрать весь материал воедино и написать книгу о публичных выступлениях.

Хотя публичные выступления всегда страшили меня, было в них и нечто для меня притягательное. В своем воображении я мог представить себя со всей страстью выступающим перед толпой. После того как я присоединился к NSP, фантазии стали реальностью. У меня появилась возможность выступить перед другими в благоприятной обстановке. Я организовал и провел свой первый семинар — незабываемых два дня! — в 1982 году. Участвовало в семинаре примерно 15 членов NSP. Я проводил собрания местного отделения. Постепенно в роли спикера я стал чувствовать себя более-менее комфортно. Воодушевленный растущей уверенностью, я стал присматриваться к людям, которые были по-настоящему хорошими ораторами. Старался представить себя на их месте. Что они ощущают? Что они делают? Что придает им привлекательности? Откуда идет их уверенность?

Когда я говорил с Джоном тем летним вечером, меня внезапно посетила мысль: почему бы не написать руководство по

публичным выступлениям! В конце концов я остановился на 10 уроках, каждый из которых был основан на моих наблюдениях за хорошими ораторами и тем, что они делали. Кроме того, я включил в книгу эссе о преодолении страхов выступления, которое для меня напрямую связано с опытом выступлений.

Руководство, озаглавленное «*Как победить свои страхи выступления перед людьми*», в первом издании содержащее 50 страниц текста, было отпечатано на матричном принтере. Это руководство получило популярность в ряде отделений NSP. Упражнения были простыми, а члены отделений смогли получать ценные отклики от товарищей.

Понемногу нововведение стало просачиваться в отделения и использоваться в качестве дополнения к регулярным программам. Отзывы были хорошими. Обнаружилось, что информация и упражнения реально помогали уменьшить страх выступления перед группами, представляя эту речевую ситуацию в ином свете. Эта книга давала также инструментарий и методы выстраивания речевой ситуации в интересах говорящего.

В течение последующих двух десятилетий я продолжал писать статьи для информационного бюллетеня NSA под названием *Letting GO* («Отпусти себя») и других изданий, а когда написанное представлялось подходящим для книги о публичных выступлениях, я включал его в последующее издание.

Через какое-то время стало очевидным, что эти статьи описывали новый подход к заиканию и зачастую давали продуктивные ответы на вопросы, касающиеся заикания. В конце концов название книги было заменено на «Переосмысление заикания. Все о том, что такое борьба за речь».

Книга состоит из восьми частей.

Часть 1 вводит новый, целостный взгляд на заикание, позволяющий ответить на некоторые давние вопросы.

Часть 2 исследует мышление заикающихся.

Часть 3 рассматривает влияние восприятия на заикание.

Часть 4 рассматривает заикание в плане генетики.

Часть 5 представляет различные истории излечения.

Часть 6 это трехлетняя эпопея выздоровления человека.

Часть 7 содержит руководство по публичным выступлениям.

Часть 8 представляет ресурсы для личностного роста и изменений.

Я хочу выразить благодарность сотруднику NSA Полу Энгельмену (Paul Engelman), предложившему это новое название книги. Хочу также выразить огромную признательность Ришару Парену (Richard Parent) из Монреаля, выполнившему перевод книги на французский: *Redéfinir Le Bégaïement: La vraie nature du Combat pour s'exprimer*. Английская и французская версии книги находятся в свободном доступе на сайте <http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/infoaboutstuttering.html#holistically>.

Перевод на испанский одного из ранних изданий книги доступен в *Fundación Española de la Tartamudez*. Адрес фонда: fundaciontmes@gmail.com.

Я надеюсь, что эта книга будет полезной для всех, кто хочет избавиться от страха речи и лучше понять, что на самом деле представляют собой хроническое заикание и речевые ступоры.

Джон Харрисон
Сан-Франциско, август 2011

Пролог

ЧТО ТАКОЕ ЗАИКАНИЕ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Отчего я не могу говорить? Почему мои слова застревают? Почему я могу говорить, пока я один, но не могу при других?

Эти вопросы сводят с ума.

На протяжении тысячелетий хроническое заикание является одной из самых загадочных, непонятных, ставящих в тупик и, кажется, неразрешимых головоломок. В появлении заикания обвиняют детскую травму, ревность между родными братьями и сестрами в семье, подавленный гнев, детскую сексуальность, дефекты языка, губ, неба, челюстей, глотки, химический дисбаланс, чрезмерно строгое воспитание, чувство вины, конфликт притяжения — избегания, — много чего.

За заикание брались врачи, исследователи речи и языка, психологи, философы, бихевиористы, семантики, генетики и, конечно же, множество шарлатанов. Тем не менее, несмотря на количество умов, занятых проблемой, невзирая на количество боли и страданий, которые принесло это нарушение людям за много веков, как это ни удивительно, мы так и не смогли достичь консенсуса в вопросе сущности заикания и его причин.

От нехватки теорий мы, однако, не страдали.

Вероятно, вы слышали о Демосфене, известном полемисте из Афин, родившемся в 384 году до н. э., который вырос с заиканием, был замкнутым, одиноким и проводил детство за книгами.

Несмотря на заикание, Демосфена обуревали амбиции и тяга к публичности. И ничего... ничего!.. не могло остановить его, даже его нарушенная речь. Чтобы укрепить свой голос, он вставал на берегу и упражнялся в речи с камешками во рту, пока его голос не становился слышен в грохоте волн. Он также поднимался на холмы с грузом, висящим на груди, чтоб развить силу легких.

Но на каждого Демосфена приходились сотни страдальцев, которые прятались от разговоров. Либо их публично унижали, либо они скрывали свой недостаток, постоянно опасаясь, что их «секрет» будет раскрыт.

И всегда стоял вопрос: «Что же такое заикание на самом деле?»

По заключению Аристотеля, люди заикаются, потому что либо слишком много выпили, либо думают быстрее, чем могут говорить. В те же времена Гиппократ полагал, что проблема может возникнуть, если у говорящего «мысли о новых вещах появляются прежде, чем он успел выразить то, что у него уже было в мыслях».

Раз язык и ротовая полость очевидно принимают участие в борьбе за речь, то и ранние подходы к решению задачи ограничивались исключительно этими частями тела. Многие «лечения» вызовут у вас улыбку и удивление, а какие-то заставят и содрогнуться.

Корнелий Цельс, римский врач и философ, полагал, что ответ лежит в полоскании горла отварами различных пряностей, жевании горчицы, лука и чеснока (в качестве стимулирующих средств). Он рекомендовал втирать в язык лекарственные растения, чтобы помочь расслабить мышцы-артикуляторы, а также массаж головы, шеи, рта и подбородка. Если результата эти действия не приносили, то, по его требованию, пациент погружал голову в холодную воду, употреблял хрен и рвотные средства.

Все идет еще с тех времен. Тем, кто страдал этой проблемой с рождения, предписывалось захватить язык щипцами, потом вытянуть его и подрезать крючком нижнюю поверхность языка.

Противостоять хирургическим решениям было сложно. В 1608 году врач Фебрикус Хилданус подрезал уздечку языка — складку кожи под языком, которая крепится ко дну ротовой полости, — предполагая, что ее аномальная толщина препятствует языку подниматься к небу или к зубам.

В 1830 году хирург Эрве де Шегуэн решил, что причиной заикания является либо слишком короткий язык, либо неправильно расположенная уздечка (которую в таком случае рекомендовалось удалить).

В 1841 году Иоганн Фридрих Диффенбах в Берлинском университете выдвинул гипотезу, что заикание вызывается спазмом голосовой щели, который передается на язык в виде языковой судороги. Его метод лечения заключался (пригото-

вились?!)) в вырезании треугольного клина из основания языка, чтобы эти импульсы могли проходить.

То, что эти хирургические процедуры эффекта не давали, особого удивления не вызывает.

«Эксперты» в Индии были тоже изобретательны, но более гуманны. Они предписывали упражнения для языка и употребление таких продуктов, как очищенное масло и семена баклажанов, смешанные с медом, а также тмин и семена утесника, смешанные с солью. Кислые фрукты рекомендовались для стимуляции языка и ликвидации избытка мокроты. Из более позднего — есть подробное описание процедуры, при которой ядовитая змея, яд которой относительно безопасен, кусает заикающегося под язык.

Англичане изобрели собственные изощренные подходы. Д-р Джозеф Франк в своей «Практике медицины» полагал, что заикание — это порок, одолеть который могут регулярные побои.

В списке методов лечения заикания значились еще, помимо прочих, инъекции французского средства от насекомых, которым обычно обрабатывали коров, прикладывание пиявок к губам и поедание козжих катышков.

Как бы нелепо это и не выглядело сегодня, но суть такова: *люди пытались найти решение загадки заикания, основываясь на тех знаниях, которыми они владели на тот момент.* Проблема была в том, что знать им нужно было то, что тогда не было еще известно. Таким образом, ничего толкового придумано быть и не могло. Такое положение дел сохранилось и до наших дней.

Конец XIX века увидел переход от физического к психоаналитическому подходу. Зигмунд Фрейд сделал в 1915 году предположение, что заикание может иметь какое-то отношение к конфликту, связанному с функцией дефекации. Поскольку нормальная речь может рассматриваться «актом отделения, изгнания чего-то из себя во внешний мир», он предположил, что заикание, особенно в форме речевого ступора, являет собой некую форму запора.

Врач из Бостона Изадор Кория (Isador H. Coriat) заключил, что заикание является тяжелым психоневрозом, вызванным сохранением во взрослой жизни рефлексов грудного

младенца. По его мнению, у практически любого заикающегося можно проследить движения, относящиеся к прегенитальной стадии развития либидо, когда еще сохраняются сосательные рефлексy и рефлексy кусания. Короче говоря, заикание можно рассматривать как акт сосания некоего воображаемого соска.

Звучит все это, конечно, нелепо, но не стоит забывать, что Кория, как и все, кто выдвигал теории до него, был вдохновлен и одновременно ограничен идеями, актуальными на тот день.

По мере продвижения в век двадцатый социальные науки становились все более изощренными, а поведение человека изучалось все подробнее. Сюда можно отнести и исследование причин заикания. Множество таких ранних исследований было проведено в Университете Айовы при поддержке Карла Эмиля Сिशора (Carl Emil Seashore), под чьим началом была создана кафедра философии и психологии.

Первым выпускником кафедры был Ли Эдвард Трэвис (Lee Edward Travis), которым с 1924 по 1927 год была спроектирована и создана первая целевая лаборатория в Айове, занимавшаяся исследованиями коммуникационных нарушений. Вместе с Сэмюэлем Ортоном (Samuel Orton), главой кафедры психиатрии в университете, они разработали «Теорию церебральной доминантности», в которой постулировалось, что заикание это результат конфликта между правым и левым полушариями головного мозга при управлении структурами мозга, используемыми при речи. Однако после нескольких лет интенсивных исследований оказалось, что люди с заиканием в плане мозговой активности не имеют значимых отличий от людей без заикания.

Новая программа, относящаяся к речи, а также исследования в области теории церебральной доминантности в связи с заиканием привлекли в Университет Айовы многих перспективных ученых, интересующихся заиканием. Можно назвать такие известные имена, как Уэнделл Джонсон (Wendell Johnson), Чарльз Ван Рипер (Charles Van Riper), Оливер Блудштейн (Oliver Bloodstein) и Дин Уильямс (Dean Williams). После ранних работ по теории церебрального доминирования эти ученые со многими другими продолжили расширение изученной области заикания.

В эти исследования входили:

- Взаимосвязь личности и заикания.
- Возникновение и развитие заикания на ранних стадиях.
- Терапия заикания и ее эффективность.
- Восприятие заикания слушающими.
- Нейрофизиология заикания и беглой речи у людей с заиканием.
- Взаимодействие родитель — ребенок при заикании.
- Подтипы и факторы риска при возникновении и развитии заикания.
- Связь развития моторики и языка у детей с заиканием.
- Факторы, влияющие на результат лечения при заикании.

Некоторые дефектологи пытались объяснить динамику заикания только с позиций поведения. Были проведены исследования, в которых испытуемые получали положительное или отрицательное вознаграждение в зависимости от того, насколько они были в состоянии сохранить беглость речи. Однако убедительных результатов получено не было, и в конечном итоге чисто поведенческий подход ушел в небытие.

Сегодня генетики ищут гены, «вызывающие» заикание. Как правило, средства массовой информации поднимают большую шумиху при каждом открытии такого сорта, снабжая его заголовками типа «Тайна раскрыта», но до сих пор никто не объяснил, как может мутантный ген вызывать заикание: каких-либо механизмов предложено не было. Более того, ни одна из теорий не может установить, является ли этот ген причиной заикания либо это просто один из факторов. (В качестве аналогии: если вы проведете химический анализ говядины *Беф Бургиньон*, вы обнаружите присутствие специи тимьяна. Но сможете ли вы утверждать, что именно в тимьяне вся суть *Беф Бургиньон*? Вряд ли. Вам требуется куча ингредиентов. А потом вы должны смешать их особым образом.)

Таким образом, спустя многие годы, даже при всех этих умственных усилиях и проведенных исследованиях, определенного ответа так и не получено. Остается все тот же старый вопрос: «Что такое на самом деле заикание?» Терпят неудачу попытки построения парадигмы, или модели, достаточно широкой, чтобы охватить все вопросы, которые связаны с хроническим заиканием.

ВСЕОБЪЕМЛЮЩАЯ КОНЦЕПЦИЯ

Эта книга являет собой попытку представления единой концепции — концепции достаточно общей, чтобы ответить на все старинные вопросы о заикании. Делается это путем пересмотра того, что такое заикание и речевой ступор.

Но книга эта не могла пройти мимо семи ключевых событий, произошедших за последние полвека.

Когнитивная психология. Когнитивная психология рассматривает то, как человек воспринимает свой опыт. Основной вклад на этом поприще был сделан Алфредом Коржибски (Alfred Korzybski), польско-американским философом и ученым, который запомнился более всего разработкой теории общей семантики — не путать с семантикой, никакого отношения к этому не имеющей. Работа Коржибски «Наука и психическое здоровье» (*Science and Sanity*), опубликованная в 1933 году, постулирует, что мы не в состоянии исследовать мир без посредников, в качестве которых выступают наша нервная система и использование языка. Иногда наше восприятие и наш язык на самом деле вводят нас в заблуждение относительно «фактов», с которыми мы должны иметь дело.

Например, Коржибски предостерегал читателей относительно использования глагола «быть». Он указывает, что ярлыки, такие как «я заикаюсь» или «он заикается», претендуют на полное описание человека, в результате вгоняя человека в некие рамки, из которых человеку бывает невозможно выбраться. Таким образом, если «заикающийся» это то, что вы из себя представляете, то если вы не заикаетесь, у вас что-то утрачено из того образа, который вам соответствует.

Работа Коржибски помогла подготовить почву для гештальт-терапии, рациональной эмотивной поведенческой терапии, нейролингвистического программирования — всех тех дисциплин, которые сегодня имеют отношение к редуцированию заикания и речевых ступоров.

Я открыл для себя труд Коржибски, когда начал посещать занятия по словесности в State College Сан-Франциско. Мне повезло — моим преподавателем был известный автор, занимающийся общей семантикой, С. И. Хаякава (S. I. Hayakawa), чей бестселлер «Язык в мыслях и действиях»

(*Language in Thought and Action*) сыграл важную роль в популяризации работы Коржибски для широкой аудитории. Мое изучение общей семантики наряду с увлекательным стилем преподавания Хаякавы оказало большое влияние на мой образ мыслей. Дискуссии и идеи помогли мне понять, как мои привычные мыслительные процессы оказываются ориентированы на тип мышления, пригодный для выполнения задач, и как это, в свою очередь, подпитывает ограничения в моем поведении.

Движение за развитие человеческого потенциала.

В начале 60-х люди, в особенности в возрасте от 20 до 30 лет, вдруг обнаружили, что они не привязаны к традиционному образу жизни, что они могут жить иначе и искать то, что делает их бытие счастливым и не пустым. Этот эмоциональный и интеллектуальный взрыв породил хиппи, психоделические эксперименты, район Хейт-Эшбери в Сан-Франциско и бесконечные эксперименты с новыми и разнообразными общинами и образом жизни.

Группы по интересам. Группы по интересам берут свое начало от тренингов групповой психотерапии (Т-группы) конца 40-х и 50-х годов. Т-группы, в свою очередь, выросли из конференций по динамике малых групп, проводившихся в Национальной лаборатории тренинга (National Training Laboratory) в Бетеле, штат Мэн, в 1947 году. С самого начала эти группы были созданы, чтобы помочь руководителям и менеджерам более внимательно относиться к запросам своих сотрудников. Но к концу 50-х — началу 60-х годов они переросли в нечто большее и серьезное. Они получили известность как «группы по интересам» или «групповая психотерапия».

В 60-х годах был всплеск интереса к групповой психотерапии, особенно в Северной Калифорнии. Район Сан-Франциско стал Меккой для людей со всей Америки, которые хотели поэкспериментировать с новыми способами отношений между людьми.

В типичной группе по интересам было от семи до пятнадцати человек, которые собирались, чтобы снять с себя вежливые социальные маски и выразить свои настоящие чувства. Акцент делался на вербальное взаимодействие, игры и другую деятельность, которая способствует открытому проявлению

одобрения, критики, приязни и неприязни и даже гневу и слезам, но не выдержке и подавлению экспрессивности, что правят обычно в нашем социуме.

Системное мышление. С ростом технологий особый упор делался на развитие крупных и более сложных систем. Космическая программа США и высадка на Луне были всего лишь примером того, как системное мышление меняло наши представления о возможном.

Группы самопомощи. Многие годы заикающиеся были вынуждены полагаться на логопедов и психологов. Но в начале 70-х годов сообщество заикающихся стало понимать, что принятие на себя ответственности за собственный рост и развитие имеет и свои преимущества. Заикающиеся стали понимать, что имеют некий определенный уровень знаний. Что им не следует всецело полагаться в своем продвижении на «экспертов». Они могли расширять свои возможности. В эту пору возникли организации типа Speakeasy («Легкая речь») и NSA (Национальная ассоциация заикающихся).

Персональный компьютер. Что здесь сказать? Компьютер изменил все. Человек имеет теперь фантастические возможности для изучения, исследования, перемен и расширения сфер своей жизни.

Интернет. Во времена моего детства ситуация, когда один заикающийся ребенок знает о своей проблеме больше, чем другой, была бы попросту невозможна. Сегодня совершенно другое дело. Чаты в интернете, сайты типа Facebook и YouTube дают человеку с заиканием возможность общаться, делиться информацией, получать советы и решать общие проблемы совместно с людьми по всему земному шару. На самом деле части этой книги начали свою жизнь как длинные сообщения на форумах Stutt-L и neurosemanticsofstuttering.

Конечно, нельзя обойти вниманием и программу Skype, которая дает возможность поговорить с глазу на глаз с другими заикающимися по всему миру, если у них есть PC или Макинтош и линия связи. Все, что вам нужно, это Skype и дешевая камера для интернета. Вы можете даже проводить конференции, на которых могут одновременно присутствовать люди с полудесятка континентов.

И все это бесплатно!

ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Мое собственное заикание стало для меня загадкой с того момента, когда я в четвертом классе встал для ответа и, к ужасу своему, обнаружил, что не могу выдать из себя ни слова. Все, казалось, застыло. Сводило с ума то, насколько свободно я мог говорить в неформальной обстановке, но поставь меня перед классом, перед человеком, значимым для меня, или попроси остановить незнакомца, чтоб узнать дорогу, — и с большой вероятностью я стану похож на автомобиль с заглохшим вдруг двигателем. Не скажу, что у меня были серьезные проблемы, как у кого-то, но и этого было достаточно, чтобы в жизни моей появились озабоченность и непредсказуемость.

Вопреки сложностям с речью, а скорее, даже из-за них, я отказался от спокойной работы в рекламном агентстве моего отца, когда мне было двадцать пять лет, и поехал на Запад. Я не знал, что именно с этого начинался путь к моему выздоровлению.

Я прибыл в Сан-Франциско из Нью-Йорка в начале 60-х. Моей первой работой было создание рекламных текстов, в основном в области технологий. Северная Калифорния, особенно окрестности Сан-Франциско, с 60-х годов начали именоваться «Силиконовой долиной» из-за быстрого роста компаний, связанных с технологиями. Хотя к технологиям я особого отношения и не имел (у меня было классическое английское университетское образование), я был в состоянии содействовать развитию бизнеса клиента, разрекламировав его продукцию. Диапазон продукции был от аналоговых компьютеров до электронных измерительных приборов.

Особенно меня впечатляло то, как работали системы. Отдельные компоненты этих электронных устройств были выполнены на уровне произведений искусства. Но не это давало им такую мощь. Дело было в том, как эти компоненты взаимодействовали друг с другом. В немецком для этого есть слово *гештальт* (gestalt). Это слово означает «организованное целое, которое больше, чем сумма его частей». Со временем системное мышление начало оказывать влияние на мои размышления о заикании.

Оно объясняло также, почему после многовековых попыток найти причину заикания никто не нашел удовлетворительного решения, отвечающего на все вопросы. Возможно, произошло это потому, что не было заикания *как такового*. Вместо этого существовал *гештальт* заикания, система, которая проявлялась посредством определенной группы компонентов, особым образом организованной.

ГРУППЫ ПО ИНТЕРЕСАМ

Еще одной вещью, которая повлияла на мои раздумья о заикании, были группы по интересам. Моим приобщением к подобного рода опыту был Синанон (Synanon), группа самопомощи, организованная в 1958 году в Санта-Монике, Калифорния, для наркоманов, правонарушителей и других групп асоциального поведения. В 1961 году Синанон открыл центр в старом здании склада в Сан-Франциско и вскоре стал центром притяжения людей из того общества, которому по субботним вечерам открывались двери в места, полные хорошей музыки и закусок.

Мы не были наркоманами — нас там называли «squares» («квадратами») — мы восхищались жизненной силой и энергией членов клуба. Мы западали на ту откровенность и честность, которой так часто не хватает нам в нашей повседневной жизни. Каждый там казался нам настоящим и общительным.

Сутью жизни Синанона была групповая активность, называемая *игрой*, в которой людей вынуждали быть честными и открытыми в том, о чем они думают, что чувствуют. От всех участников Синанона требовалось ежедневное участие в этих *играх*.

Игра проходила без ведущего, а центр внимания перемещался от одного человека к другому. *Игра* была более доступна, нежели терапия. Это была смесь хохота, слез, гнева и всех других эмоций, которые выходили наружу. Целью было помочь людям почувствовать свою сущность, стать честными. Чем больше человек уходил от истины, тем глубже была та яма, которую он копал сам себе.

В начале 60-х Синанон открыл эти *игры* и для «квадратов» (т. е. для обычных граждан), подобных мне. Общей це-

лью всех этих переживаний было изучение своего поведения и ценностей, чтобы стать более жизнеспособными и успешными в межличностных отношениях. Еще один бонус: возникает понимание того, что на самом деле означает «быть честным». Мы многое узнали о людях вообще. Я участвовал в этих еженедельных *играх* в течение всех трех лет, пока был связан с Синаноном.

За это время я многое узнал о себе и выработал реальное понимание того, что такое мое хроническое заикание. Я осознал, что в речевые ступоры оказываюсь вовлечен я сам, целиком и полностью. Обратившись ко всем ключевым составляющим системы заикания, включая и физические действия, которые я производил во время ступоров, я в конечном счете смог рассеять, а точнее сказать, растворить свое речевое нарушение.

А в 1977 году, десять лет спустя, я оказался способен с пользой распорядиться этой информацией. Это был год, когда Майкл Шугарман и Боб Голдман основали Национальную ассоциацию заикания в Сан-Франциско. Я стал одним из первых ее членов.

За 34 с лишним года я затратил довольно много времени на освещение вопросов заикания. Я участвовал в тысячах часов собраний отделения NSA. Написал уйму статей. Записал многие и многие интервью. Выступал. Вел семинары по всей Америке и в восьми странах на трех континентах. Выслушал истории жизни многих тысяч людей с заиканием.

Основываясь на этом богатом опыте, я чувствую удовлетворение оттого, что смог по делу ответить на извечный вопрос: «А что же такое заикание на самом деле?».

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Книга эта по многим причинам необычная. С одной стороны, она писалась — или записывалась и монтировалась — почти 30 лет. Многие из глав были статьями, созданными специально для бюллетеня NSA *Letting GO*. Какие-то главы начинались как длинные послания, писавшиеся в ранние утренние часы для пары форумов, в которых я активно участвовал. Ну и оставшиеся главы писались именно для этой книги.

Некоторые фрагменты предоставлены членами сообщества заикающихся (в том числе и логопедами), в них, как мне показалось, есть что-то особенное и уникальное, что необходимо было включить в текст.

Из-за того, что все эти фрагменты первоначально создавались как отдельные статьи, вы можете заметить, что некоторые вещи, такие как описание Гексагона Заикания, появляются в разных частях этой книги. Это не досадная оплошность. Кроме того, что эти части были написаны в разное время, большинство глав окажется не полным без ключевого материала, каковым является описание Гексагона.

Когда появляется что-то новое, мне нужно услышать это много раз, прежде чем это уляжется в моей голове, потому надеюсь, что вы найдете эти повторения полезными.

ССЫЛКИ

Bobrick, B. *Knotted Tongues: Stuttering in History and the Quest for a Cure*. New York 1996.

Stuttering Project at the University of Iowa. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved 02:15, 2010, from <http://www.iowa.edu/comsci/research/stuttering/history.html>.

Конец ознакомительного фрагмента

Полную версию книги можно купить
на сайте издательства
www.skifiabook.ru