

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Мое избавление от заикания

Рут МЭД

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖОНА ХАРРИСОНА

НАПУТСТВИЕ

ЧАСТЬ I – РЕЧЬ ПОХОЖА НА ДЖАЗ

ГЛАВА 1

РЕЧЬ ПОХОЖА НА ДЖАЗ – (Она просто возникает)

ГЛАВА 2

ЗАПЕРТАЯ В СОЗНАТЕЛЬНОМ НАМЕРЕНИИ

ГЛАВА 3

ЭТИ СТАРАНИЯ МЕНЯ УЖЕ УТОМИЛИ.
МОЖЕТ ЭТО И СТАЛО НАЧАЛОМ...

ГЛАВА 4

БОЛЬШЕ СРЕДСТВ ОТ ЗАИКАНИЯ?

ГЛАВА 5

УМОПОМРАЧИТЕЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ: Я ГОВОРЮ!

ГЛАВА 6

800-ФУНТОВАЯ ГОРИЛЛА В КОМНАТЕ

ГЛАВА 7

ДОЙТИ ДО ПРЕДЕЛА

ЧАСТЬ II – ЧТО Я УЗНАЛА НА ПУТИ В ЗОНУ

ГЛАВА 8

ОБА МОИХ «Я» (Нечто большее, нежели мой разум)

ГЛАВА 9

СТАНОВЯСЬ НА СВОЮ СТОРОНУ (Раскрываю глаза. Поиски себя)

«Дзеновский взгляд чист, прям, естественен и реален»

ГЛАВА 10

ЗАПИСЫВАНИЕ МАТЕРИАЛА

ЧАСТЬ III – ПРИБЫТИЕ В ЗОНУ

ГЛАВА 11

ПРИБЫТИЕ В ЗОНУ

ГЛАВА 12

ПЕРВЫЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРАХА РЕЧИ

(по гексагону Харрисона)

ГЛАВА 13

ВТОРОЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ. РЕЧЬ ПОХОЖА НА РЕКУ

(создайте сильную метафору)

ГЛАВА 14

ТРЕТИЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ. ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВОЗНИКНОВЕНИЕ БЛОКОВ

(разоблачаем блоки как плоды фантазии)

ГЛАВА 15

ЧЕТВЕРТЫЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ. ОБМАНУТЬ БЛОКИ: РАЗГОВОР С МОНСТРОМ НАПРЯМУЮ

ГЛАВА 16

ПЯТЫЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ. ВЫКЛАДЫВАЮ РЕКУ НА БУМАГУ;

РАСКРЫВАЮ ШЛЮЗЫ

ГЛАВА 17

ШЕСТОЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ. ОСТАНОВИ БОЛТОВНЮ; ТРЕНИРУЙСЯ НЕ ДУМАТЬ; УЧИСЬ ИМПРОВИЗИРОВАТЬ

(и метод, который работал!)

ГЛАВА 18

СЕДЬМОЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ. ПРЕКРАТИ МЫСЛЕННЫЙ МОНОЛОГ;

ЧИТАЙ НЕ ДУМАЯ; ВЫХОДИ В СЕТЬ И ПРОВЕРЬ СВОИ НАБЛЮДЕНИЯ

БИБЛИОГРАФИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖОНА ХАРРИСОНА

автора книги *Переосмысление заикания: всё о том, что такое на самом деле «стараться сказать»*

(REDEFINING STUTTERING: What the Struggle to Speak is Really all About)

В начале марта 2011 года я услышал о женщине по имени Рут Мэд (Ruth Mead), которая заикалась когда-то. Рут нашла в Интернете мою книгу «Переосмысление заикания» стала её читать и была сильно удивлена, обнаружив, что есть еще кто-то, кто видит в заикании то же, что и она. Как оказалось, Рут была не единственной, кто сильно удивился. Таковым оказался и я! За 35 лет моей вовлеченности в движение самопомощи заикающихся никто не подошел так близко к пониманию сути процесса исцеления как она.

Ruth написала книгу *SPEECH IS A RIVER – My Recovery From Stuttering* («Речь это река: моё избавление от заикания»), которая «пролежала в столе» несколько лет. Почему она всё откладывала публикацию? Потому что написанное виделось ей настолько чуждым распространённым теориям о заикании, что Рут была уверена: никто не «примет» это. А потом она обнаружила мою книгу, и вдруг все ее размышления получили поддержку. Был кто-то, кто разделял ее видение. И этот кто-то, как и она сама, также исцелился.

Рут связалась со мной, между нами завязалась оживлённая переписка. Я в совершенном восхищении от работы Рут. Она – блестящий писатель. У нее яркий и увлекательный стиль. Она в действительности добралась до сути своего заикания. Но самое главное, Рут исцелилась от тяжелого 30-летнего заикания способом, о котором я никогда до этого не слышал.

Вы найдете эту книгу увлекательнейшим чтением. И если вы из тех, кто заикается, то вам откроется свежий взгляд на природу заикания и на тот путь, которым нужно следовать, чтобы заикание исчезло.

НАПУТСТВИЕ

Мне потребовалось очень много времени, чтобы решиться написать эту книгу о заикании. И на это были серьезные причины. И первая – это то, что я родилась в семье педагогов, и с самого раннего детства мне было понятно, что когда свирепствуют «учительские инстинкты», лучше затаиться в укромном месте.

Даже когда моё заикание ушло, и я почувствовала потребность рассказать о том, как развивались события, предшествующие этому, я уперлась в другую проблему. Всё, что я излагала, звучало слишком назидательно. И даже утверждения типа «меня вылечило выполнение того-то, того-то и того-то... и ты тоже можешь вылечиться, если ты будешь делать то, что я тебе говорю» звучали сухо и бестолково, примерно как слова «мои родители прожили в счастливом браке 60 лет и имели 12 детей, так что если у тебя 12 детей, то ты также будешь счастлив в браке»

И вот что я решила сделать: я решила просто рассказать вам, что происходило со мной, сам *процесс* происходящего и предложить мое собственное объяснение этих событий. Сделать это настолько честно и открыто, насколько я смогу, чтоб вам самим можно было собрать всё воедино и сравнить с собственными выводами и заключениями.

Если мои наблюдения не подтвердят ваши, то, как говорят, *верьте глазам своим*. И кто знает? Да, никто не может абсолютно точно указать что есть истина. Но есть такая неуловимая вещь, которую называют «вселенская общность», и мои наблюдения могут оказаться полезны лично кому-то из нас, пользующихся нашими собственными глазами чтобы видеть, собственными ушами, чтобы слышать и собственными сердцами, чтобы понимать.

Казалось, что ничего из того, что я видела сама, не совпадало с тем, что говорили специалисты. Это приводило меня в отчаяние. Мое заикание не было таким уж сильным до того момента, пока учительница математики не взяла себе в обязанность упорно обращать на него мое внимание. За год в ее классе я изменилась от маленькой девочки, которая з-з-з-з-з-заикалась время от времени, до маленькой девочки с тяжелыми ступорами примерно в 90% произносимых ею слов.

Специалисты, похоже, заключили, что для речевых нарушений важно начать лечение на ранней стадии, полагая, что заикание обусловлено либо механическими трудностями, либо генетикой, либо слабым дыханием, и не один серьезный логопед говорил моим родителям, что наука нашла обусловленность заикания повреждениями головного мозга. Обычный здравый смысл, однако, возобладал, поскольку я (также, как и другие дети, лечившиеся в той же речевой клинике вместе со мной) знала, что мы не заикаемся, когда остаемся наедине с собой, или когда разговариваем друг с другом, или когда говорим хором, или поем, или шепчем, или разговариваем с детьми или с животными (если взрослые далеко и не слышат). Даже *мы*, совсем еще маленькие, понимали, что *это* значило. Даже если взрослые и не понимали.

Так что даже несмотря на то, что мой опыт не совпадал с тем, что говорили специалисты, я, которая не сделала ни одного телефонного звонка, ни одного до 33-летнего возраста, в конце концов сделала для себя так, что вдруг оказалась в состоянии говорить по телефону 24 часа в сутки 7 дней в неделю. И ещё: я терпеливо записывала мои наблюдения за тем, что происходило, и примерно через три месяца это привело меня к тому, что я перестала думать о речи, больше не наблюдаю и ничего не записываю по сей день.

А потом это случилось. Как-то субботним полуднем позднего лета я бродила интернету, без какой-либо определенной цели (хотя позже поняла, что я все же искала подтверждение моих наблюдений и переживаний, касающихся заикания). Я обнаружила солидный труд о заикании (REDEFINING STUTTERING или ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ЗАИКАНИЯ), написанный человеком, имя которого у меня возникало только в связи с NSA (Национальная ассоциация заикающихся). Этим человеком был Джон Харрисон.

Этот материал не был только чисто теорией, так же как не был он и результатом массы психологических исследований или опытов, проведенных в клинике, но он нес в себе истину и имел в своем фундаменте личные наблюдения и опыт Джона. Его заикание исчезло так же, как и мое, и я заметила много сходства в его и моем опыте.

Я распечатала всю книгу, притащила ее к своему большому кожаному креслу для чтения, забыла про еду и читала до утра. То, что я прочитала, привело меня в трепет. Эта глубокая книга окончательно убедила меня в том, что мои скрупулезные наблюдения заслуживают уважения, и что по крайней мере один человек во вселенной видел (и продолжает видеть) многое из того, что увидела я.

Книга Харрисона стала для меня поворотным моментом. Я достала свою рукопись из пыльного нижнего ящика стола и посмотрела на нее другим взглядом. Невозможно переоценить силу воздействия ясности изложения Харрисона на мои неясные и туманные понятия, на мои шаткие наблюдения. Я его цитирую повсюду в этой своей книге.

Благодаря Джону Харрисону я услышала о другом авторе – докторе Бобе Боденхеймере (Dr. Bob Bodenhamer) и его группе, которую он организовал на Yahoo (neurosemanticsofstuttering@yahoo.com). Его книга «Я говорю. Как остановить заикание» (I HAVE A VOICE – HOW TO STOP STUTTERING) также укрепила мои собственные представления о том, что мои запинки – это, в основном, результат работы сознания, а не просто психологией. Я нашла также очень ценные книги Барбары Дамм (Barbara Dahm) и вебсайт «Stuttering Jack». Эти книги и вебсайты указаны в разделе Библиография.

ALWAYS TRYING HAS MADE ME TIRED.
MAYBE THAT'S A START.....

SONG FOR YOU / MURDOCH

ЭТИ СТАРАНИЯ МЕНЯ УЖЕ УТОМИЛИ.
МОЖЕТ ЭТО И СТАЛО НАЧАЛОМ....

ПЕСНЯ ДЛЯ ТЕБЯ / МЭРДОК

SPEAK OR DO NOT; THERE IS NO TRY

(Me, misquoting Yoda)

ЛИБО ГОВОРИ, ЛИБО НЕТ; НИКАКИХ ПОПЫТОК

(Я, переиначивая Йоду)

“SPEECH IS LIKE A RIVER”

Rumi

«РЕЧЬ, ОНА КАК РЕКА»

Руми

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**РЕЧЬ ПОХОЖА НА ДЖАЗ
(ОНА ПРОСТО ВОЗНИКАЕТ)**

ГЛАВА 1

РЕЧЬ ПОХОЖА НА ДЖАЗ (ОНА ПРОСТО ВОЗНИКАЕТ)

Эта книга о том, как один человек (это я, если на то пошло) перестал заикаться.

Сказав это, я не могу задаться вопросом о том, как вы собираетесь отреагировать на это заявление. Возможно, вам вдолбили, как и мне: «Никто не может перестать заикаться. Да, может вы и сможете более-менее улучшить речь, но заикаться не прекратите». И это правильная реакция. Я твердо верила в это относительно себя самой, но только до тех пор, пока не убедилась в обратном на собственном опыте. Теорию сложно отрицать просто так, но легко, когда имеешь собственный опыт.

Что я точно знаю, так это то, что я никогда не смотрела дареному коню в зубы. Когда у меня вдруг вспыхнуло в голове: «речь похожа на джаз, она просто возникает (пока ты не лезешь со своей долбанной критикой)», я не могла просто так отвергнуть такую подмену. Я не могла в ужасе схватиться за голову, бормоча «Ух, ни за что! Так нельзя, потому что серьезные люди говорили мне, что буду заикаться всю жизнь». Я никак не могла этого сделать. Я не могла пройти стороной.

Когда я увидела правду «Речь похожа на реку» и «Эта река течет сама по себе», было несложно вывести: «О! Если речь это река, то мне нужно только не мешать ей течь. Мне нужно прекратить толкать реку». В любом случае, обе метафоры давали мне надежду.

ЛИБО ГОВОРИ, ЛИБО НЕ ГОВОРИ. НИКАКИХ ПОПЫТОК

Есть два основных пути через заикание: путь естественный, спонтанный, без мыслей и без старания.... и путь напряженный, полный мыслей и усилий, сознательный. Первый – естественный, спонтанный, свободный. Путь живой, радостный и острый. Второй путь (прежний) – спланированный, жесткий, целенаправленный. Путь осторожный, оборонительный, закостеневший (работа, практика, планирование, методики, усилия и сила воли – вот приоритеты, позволяющие вытолкнуть меня наверх)

Хочу взять обратно свои слова о том, что есть только два пути через заикание. Есть естественный путь (самый короткий) и путь традиционный, это так. Есть также и пассивный вариант: пассивное ожидание того, что заикание уйдет само собой, примерно как почечный камень. Многие путают пассивность и самопроизвольность, но это разные вещи.

Путь, который я выбрала, наконец-то и привел меня к исцелению.

Причина, по которой я говорю «наконец-то», в том, что первоначально я следовала старому, проверенному, сознательному, затратному пути. Через бесчисленные курсы лечения, о которых я расскажу в следующих главах. Тогда я была полностью убеждена, что могу думать, делать выводы, влиять на свою речь, оказывать на неё давление, добиваться своего и силой заставить речь прийти в мою жизнь. В результате такого жесткого подхода, в первую очередь, конечно, страдала моя речь. Я заикалась примерно на 90% слов, которые я произносила.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Когда я говорила, я заикалась (по-моему, оба английских термина «stammered» и «stuttered» это одно и то же). Я не глотала буквы, не шепелявила, не делала мелких нервных запинок. У кого-то заикание выглядит так, как у кого-то на солнце мелкие восхитительные веснушки вместо больших красных пятен. Но очарование – это вовсе не то слово для заикания, о котором я говорю, и я вовсе не о таком.

Я говорю о том, что я заикалась *реально*. Большие ужасные красные пятна.

И одной из самых важных вещей, которые произошли в моем мировоззрении между «до» и «после» была радикальная перемена в том, чем мне представлялась речь.

Прежде я представляла речь чем-то трудным, что создается моим сознанием. А сейчас у меня «бонус»: речь похожа на джаз. Она просто происходит. Или метафора Руни: Речь похожа на реку. И, с другой стороны, заиканием было то, что возникало, когда я старалась *сделать* речь, вместо того, чтобы *позволить* ей литься.

Когда слова выучены, речь естественна.

Стивен Пинкер (Steven Pinker) написал: «Ребенок не ходит в школу, чтобы научиться ходить, говорить, узнавать предметы или запоминать лица друзей, хотя эти задачи намного сложнее, чем чтение, сложение и запоминание исторических дат» (The Language Instinct, «Языковый инстинкт»).

Джон Харрисон написал: «Ребенок автоматически учится говорить путем Дзен, а не сознательным размышлением об этом. Речь так сложна для понимания и должна возникать так быстро и автоматически, что подход Дзен является единственным способом, который можно практиковать».

РЕЧЬ ЭТО НЕ СОЗНАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ

В чем заключается эта большая проблема, которую называют заиканием? Мы знаем, что в действительности нет никакого *сознательного* навыка в том, когда говорится слово «привет». Ваш рот *автоматически* принимает нужную форму, вы *естественным образом* напрягаете ваши голосовые связки и позволяете словам выплыть, минуя ваши губы, чтобы достичь слушателей. Правильно?

Тогда в чем была моя проблема? Проблема была в том, что хотя речь – это просто и естественно, но я делала это его с усилием. Я старалась сделать речь сознательным навыком, как если бы действительно верила, что никакой речи быть не может без усилий, планирования, обдумывания, напряжения, силы воли и попыток проконтролировать свою речь.

Ядро фундамента моего заикания было в попытке сознания проконтролировать естественную спонтанную речь. Моя фантазия относительно мнимой силы разума была непреодолимым препятствием для меня. Моей твердым убеждением было то, что если ты имеешь проблему в жизни, то, без приложения ума, труда, усилий, воображения, силы воли, желания, дисциплины, ты ее не решишь.

Очевидно, что всё крылось в моих мозгах. И у меня возникла радикальная идея: я поняла, что пока я не оставлю в покое свою голову, тайну своего заикания я не раскрою. Как сказал Альберт Эйнштейн: «Проблемы не могут решаться на том же уровне понимания, на котором они возникли».

Джон Харрисон использует слово «стеснительность» как одну из характеристик заикания, и одна удивительная иллюстрация этого термина приходит из другой метафоры: выразительность – это естественная органическая составляющая вашего характера, ваш характер похож на реку, протекающую через вас; заботливое тревожное сознание, со своей стороны, будто контролирует этот естественный поток строительством дамбы поперек этой самой реки и поэтому сдерживает его. Мне было понятно, что моя природа саму себя не сдерживает, а вот сознание (с его набором

ложных убеждений, концепций, ценностей и отношений) потоку может и сопротивляться. Непосредственность, мы все это знаем, может быть либо проявлена, либо подавлена.

Энергия движется там, где это ей легче всего сделать. Если есть большое ментальное сопротивление естественному потоку, то эта энергия блокируется. Заикание (в моем случае) выдавало конфликт между моим природным живым спонтанным потоком и отношением моего тренированного сопротивляющегося интеллекта к моей собственной непосредственности и потоку.

Когда я старалась говорить слитно, ничего не помогало, но я не могла отключить голову и оставить речь в покое. Походило на телефонную линию, которую делили между собой:

-1) Большое Я: мое подсознательное природное врожденное спонтанное выразительное энергетическое ядро, которое знает что и как говорить (даже если и не знает о том, что оно знает) и

-2) Малое Я: мой рациональный ограниченный интеллект, который работал как цензор для моей естественной речи, и старался изменить, подправить и проконтролировать каждое слово, выходящее из моего рта.

При разговоре с ученым относительно моего интуитивного понимания этого внутреннего конфликта, вызываемого вмешательством моего разума, вторгающегося в мой естественный спонтанный поток, я услышала: «Понятно, о чем вы говорите. Я использую другие слова для того же самого явления. Я называю это неврологическим состоянием, локализованным в левой передней височной доле».

Итак, продолжаем.

О ТОМ, КОГДА НЕ МОЖЕШЬ СКАЗАТЬ

Я всегда заикалась в ответ на принуждение. Если кто-то (или я сама) настоятельно требовал от меня сказать что-то по команде (сказать свое имя, к примеру), то это было похоже на требование изобрести что-то оригинальное и ценное. Говорить в приказном порядке было похоже на попытку создать что-то новое и оригинальное по приказу: этого было достаточно, чтобы парализовать во мне естественность или заставить его убежать в ужасе. Речь это творческий процесс, он не может выполняться по команде.

Веселый человек распространяет веселье, не осознавая этого, ненамеренно и без всякой цели. То же должно происходить и с речью. Я обнаружила, что речь (как подсказал Генри А. Мюррей в «Превратностях творчества»: Henry A. Murray "Vicissitudes of Creativity") автономна и выходит из подчинения гораздо быстрее, нежели покоряется моим сознательным намерениям. Фактически, я обнаружила, что мое сознание не могло контролировать мою творческую спонтанную деятельность и процессы (включая речь) вообще.

РАЗУМНАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ

Поскольку мы живем в такие времена, когда не поощряются даже намеки, то, пожалуйста, помните, что когда я говорю о заикании, я всегда говорю только о моем собственном заикании. Моя цель не обратить вас в мою веру. Просто я пользуюсь возможностью рассказать вам о том, что я узнала о заикании.

Я обнаружила, что при написании этой книги я склоняюсь к разумной осторожности, пытаюсь спрятать каждое свое оригинальное наблюдение за дымовой завесой извиняющихся расшаркиваний или, хуже того, шуток.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

В этой связи, я сравниваю себя с капелланом в школе, где я как-то присутствовала. Этот парень был известен своей неспособностью говорить о конкретных вещах доступно, поскольку страшно боялся обидеть других. Однажды воскресным утром он постарался доказать студентам существование Бога, но целый час всё ходил вокруг да около. Когда служба, наконец, закончилась, я вышла за дверь с другом, который терпеливо выслушал чем же всё закончится. «Мне все равно, что говорит этот парень», - сказал мне друг, - «в Бога я еще верю».

Львиная доля исцеления от заикания была в принятии себя и позволении этому внутреннему голосу самовыразиться. Под словами «принятие себя» я имею ввиду то, что я отмечала, наблюдала, чувствовала, и что работало на меня.

Заикание заставило от меня увидеть мир в новом, реалистическом свете. Оно потребовало от меня стоять на этом мировоззрении твердо и бескомпромиссно. Это как раз то, что называется «найти свое лицо».

МОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ ДИНОЗАВРА

Речь интуитивна, инстинктивна, спонтанна и естественна, хотя мой разум и сильно сопротивлялся этой истине. Я обнаружила, что мое величайшее сражение идет не в среде, не в моих навыках, не в моих отношениях, в которые я была погружена. Мое величайшее сражение происходило внутри... в моем собственном подавлении моего же инстинктивного «я» моим сознанием, назойливым воздействием разума (который я назвала Боссипантс («Bossypants» - героиня комедии Тины Фей с соответствующим характером) и ложными убеждениями, что и разрушало слитность моей речи.

Моя вера в главенство усилия, положительных мыслей, планирования, силы воли и выдергивания себя за уши из собственных проблем было на самом деле целостным мировоззрением, рассматриваемым как «философия работы», и я верила в это на 100%. А поскольку корни поведения лежат в мировоззрении, заикание коренилось в том, как я смотрю на речь.

Философия работы это целостное мировоззрение, целостный способ того, как смотреть на вещи... и это совершенно отличается от мировоззрения, согласно которому «трава растет сама по себе... вы не можете заставить ее расти».

Кто-то рассматривает эти два пути как Милость и Работа, кто-то – как Дух и Плоть, кто-то – как Естественное и Надуманное, кто-то как Бессознательное и Сознательное. Когда мое мировоззрение изменилось, тогда изменилась и моя речь. И я, должно быть, не одинока. Как писал Абрахам Маслоу (Abraham Maslow): «Что, похоже, происходит повсеместно в Соединенных Штатах, это то, что вне зависимости от проблемы – криминал, преступность, психическое заболевание, алкоголизм, наркотики, пагубная привычка – суть ее, в основном, в ложном представлении реальности».

МОИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ НАЧИНАЮТ РАСПУТЫВАТЬСЯ

Уильям Д.Пэрри в книге «Понимание и контролирование заикания» (William D.Perry, “*Understanding and Controlling Stuttering*”) утверждает, что неврологическая замена усилия вместо голосообразования, вызванная «призывом приложить старание, чтобы снизить тревогу», лежит в основании заикания. Я действительно верила в силу старания в отношении говорения. У Биг Сюр (Калифорния) я узнала правду во фразе, которую я позже сделала лозунгом: «Либо говори, либо нет; никаких попыток быть не должно»

Мой нереалистический взгляд на речь состоял из множества искаженных представлений. Доктор Боб Боденхеймер полагает, что ложные мысли и убеждения это основа ступоров. В целом я соглашаюсь.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Мои представления начали распутываться в день, когда я спросила одного пожилого джентльмена, просто было не о чем поговорить, какие условности в речи его уже замучали. Он ответил: «Нет таких. Поездки мне немного надоели, но не речь.»

Еще я спросила: «Вы полагаете, что не думаете над каждым словом, которое говорите, так же как не думаете о том, как построить слова во рту, как замедлить темп речи, как набрать побольше воздуха перед длинным предложением?»

Этот добрый человек посмотрел на меня недоуменно и наконец спросил, серьезно ли я спрашиваю. Когда я убедила его в этом, он вежливо поинтересовался: «Почему ты спрашиваешь? Неужели ты сама делаешь это, когда говоришь?» Когда я кивнула в подтверждение, его глаза расширились, рот раскрылся, и он недоверчиво покачал головой. «Я представить себе не могу, насколько бы меня это достало, делай я так», - сказал он. «Я думаю, что никогда бы не беспокоился о том, чтобы сказать слово».

Отчего мне не пришло в голову задать этот вопрос прежде? Может быть, я просто полагала, что всем так же трудно говорить, как и мне. В любом случае, этот дружеский ответ на мой вопрос поверг меня в шок. Человек (который видел речь легкой, спонтанной и автоматической) сидел за столом напротив меня (человека, который видел речь трудной, сознательной и контролируемой). Взгляд этого человека на речь опирался на слитность его речи, тогда как мой приводил к сверх-обдуманной, сверх-проверенной и сверх-контролируемой моей речи.

До меня дошло, что я потеряла веру в свою естественную стихийную способность говорить и пыталась подменить этот недостаток веры повышением сознательного контроля над речью.

ВНУТРЕННЯЯ СПОНТАННОСТЬ ПРОТИВ СОЗНАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Одно из моих самых ранних воспоминаний о результатах этого внутреннего конфликта (между внутренней спонтанностью и сознательным контролем) возникло, когда я была ребенком примерно 6 лет от роду. Оно связано с нашим местным аптекарем, у которого возникла большая проблема, когда надо было заполнить рецепт.

Родители послали меня в аптеку, когда потребовалось лекарство, поскольку я была самой младшей девочкой в семье и у меня было больше всех свободного времени. Почему мне нужно было так много времени? Потому что этот аптекарь много лет назад дал одному клиенту неправильное лекарство, и клиент умер. И аптекарь с того времени более не доверял своему собственному мнению, своим собственным «автоматическим/естественным умственным способностям».

Аптекарь читал и перечитывал и перечитывал каждый рецепт, который я принесла ему. Потом он очень медленно заполнял его. Потом он вручал его мне, потом забирал обратно, снова вручал, снова забирал. Я заметила пот на его лбу и выражение страха на лице.

Сейчас, когда я уже взрослая, я обнаруживаю ту же трагедию человека, который утратил веру в свои собственные природные автоматические способности.

Я вижу то же и в отношении заикания. Моя речь на самом деле слишком сложна, чтобы ею можно было управлять сознательно, и, следовательно, должна выполняться моим автоматическим спонтанным ядром. Я также вижу, что мое подсознательное Я выполняет всю речевую работу, когда ему дозволяется делать это, если сознание не мешает естественному потоку и не делает речь сознательным актом.

НЕ ЗАБОТЬТЕСЬ. НОВАЯ ПАРАДИГМА

Иисус смущал религиозных лидеров вопросом относительно их веры в могущество мысли. Он спрашивал: «Можете ли вы силой мысли добавить хотя бы долю дюйма к

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

вашему росту?» А затем говорил нечто шокирующее, по крайней мере меня это приводило в шок: «Не думайте о том, что вы скажете, и тогда дух будет говорить через вас».

Действие этих слов на мою хорошо продуманную «рабочую» философию было ошеломляющим. Не думать о том что сказать или как сказать это?! Это абсолютное безумие! Думать о том, что я хочу сказать и как я собираюсь это сказать, - моя многолетняя забота, и я не могла вообразить той пустоты в своей голове, если я вдруг стану делать иначе. Мне было 33 года, легко заикаться я начала с 4 лет, а заикаться ужасно – с того момента, когда в 6-м классе учительница по имени Мисс Тиздейл (ее конечно звали не так) начало упорно обращать на него мое внимание.

Вот как я понимаю то, что разум руководит речью, когда мы хотим определенный результат. Предположим, я хочу владеть речью, а вместо этого не могу получить ни слова из своего рта. Мне этот результат не нравится, и моя логика такова: «Если бы я побольше старалась сказать или если бы я действительно хотела сказать хорошо, этого бы не случилось. Моих усилий слишком мало и они слишком опаздывают. Мне нужно побольше стараться». (Не странно ли, что моя логика никогда не находит ошибку на другой стороне, примерно так: «Смотри! Старания не работают!»)

Итак, я стала больше думать о словах, которые говорю. Я больше стараюсь, чтоб не заикаться. Когда я делаю это, я трачу больше энергии на умственные процессы: мое сознание, которое в действительности вызывала мое заикание в первую очередь, получило теперь полную власть над моей речью, чтобы проверять, улучшать и контролировать ее. Ситуация в целом была вопиющей.

Пока мы не имеем дело с медленным анализирующим сознанием и его бессовестным захватом речи, обусловленным искаженными представлениями, мы не имеем дело и с заиканием. Когда вы живете в мире заикающегося, вы не можете помочь, но понимаете, что мало стараетесь, если ваша речь остается вне контроля. Пока мы еще думаем о речи и приводим ее в порядок, мы захвачены философией работы: *состояния психологической тревожности, в котором мы ошибочно полагаем, что в состоянии контролировать происходящее с нами и с миром вокруг нас путем усилий, стараний, упорядочивания, позитивным настроем или верой в то, что мы можем быть излечены, если постараться немного больше...*

ОТКАЗ ОТ МОЕГО СЦЕНАРИЯ

Отказ от мыслей и усилий при речи, похож на то, что актер отказывается от своего сценария. Малкольм Глэдвел (Malcolm Gladwell) в своей книге «Отблеск» (BLINK) описывает разницу между обычной игрой и тем, что он называет «импров»: «Обычная игра имеет структуру (каждое слово и движение расписано, и есть режиссер, чтобы сказать актерам, что им делать и говорить).»

Импров (сокращенное от Импровизация) другой. Импров это всё, что относится к спонтанной, непридуманной речи. Именно спонтанный поток не является срежиссированным. Именно он не имеет плана, не просчитан заранее, не надуман; он не имеет обрамления, непреднамерен, неотрепетирован, приходит спонтанно. Это не требует искусства. Это не вуду. Это не магия. Это просто конструкция, построенная на вере, что вам нужно говорить от вашей непосредственной сути, а не от ума.

Все это требует глобального переключения от сознательного контроля над речью к речи, исходящей из вашей внутренней спонтанности.

Самое главное, актер импровизации не может зависеть от продюсера или его сценария. Фактически, следование импрову *означает отказ от сценария*. Глэдвелл сравнивает это с тем, когда продюсер говорит: «Я не собираюсь рассказывать вам о том, что говорить

или делать, от сценария придется отказаться, но следующие две недели, начиная с сегодняшнего дня, вам надо будет играть эту пьесу!»

Группы импровизации часто с ужасом относятся к этому отсутствию порядка, и когда я впервые примерила на себя «Не думайте, когда говорите», я также была в ужасе. Я верила: «Я *должна* думать о каждом слове, которое говорю. Я *должна* заставлять слова появляться. Я *должна* сделать глубокий вдох перед тем как начать говорить.»

Мысль, сила воли, дисциплина и усилия – на этом пути через слова мне было хуже некуда, но я не могла отказаться от него, чтобы начать все заново. Я была такой слишком долго! Я взаправду верила в то, что если я разрешу себе заикаться, то моя речь станет более беспорядочной и хаотичной, чем она есть сейчас.

ЧЕМУ МОЖЕТ ЗАИКАЮЩИЙСЯ НАУЧИТЬСЯ У ДЖАЗА?

Для нашего творческого ума нормально, что источник естественной речи – это импровизация. Моя внутренняя спонтанность это не тот самый риф Биг Кахуна в моей жизни, связанной с большой дисциплиной, самокритикой и аккуратностью. Биг Кахуна – это подсознательный источник естественной речи, потому что это новое, созидательное, имеющее энергию восприятия и выразительности. Речь возникает так быстро и настолько сложна, что в ней не может быть следования каким-то правилам, а потому естественная спонтанность была главным действующим лицом в моей речи.

Речь похожа на джаз не по единственному признаку. Джош Линкнер (Josh Linkner), основатель и генеральный директор ePrize, опирается на собственный опыт состоявшегося джазового музыканта и может дать свежий взгляд на импровизацию. *Чему же заикающийся может научиться у джазовых музыкантов?* Способности к импровизации.

Как говорит Линкнер: «Мир сейчас движется так быстро, вещи настолько сложны, а конкурентов так много, что нет такого руководства к действию, которому можно было бы следовать».

В джазе, говорит нам Линкнер, менее 1 процента нот существуют в записанном виде. Остальные возникают по ходу дела. «С моей группой я могу играть 10 или 15-минутную композицию, на которую есть только полстраницы нот», – говорит Линкнер. Другими словами, более 95% джаза импровизируется. Вы всё должны делать по ходу дела. Планы не помогают. Сценарии не имеют значения. То, что имеет значение, – приходит с потоком.

Преодоление заикания было похоже на то, как играют джаз. Я долго искала как бы по-честче выразиться о спонтанности и отказе. Однажды мне пришло такое: «*Перед тем, как вы сможете говорить спонтанно, вам надо отказаться от вашего сценария!*» И по мере того, как я узнавала больше о естественной речи, суть всё больше начинала наполняться смыслом.

- Я заметила, что речь это синтез множества движений и звуков, слитых в гармонии друг с другом. Мой разум не может научиться говорить, зазубрив и запомнив движения, включенные или посланные в миллионах команд моим мускулам, чтоб потом я заговорила. Речь не может быть сознательным процессом.

- Я заметила, что речь происходит настолько быстро, что мы не можем полагаться на сознание. В любой момент мы должны делать пять, десять или еще больше поправок в наш речевой механизм, чтоб речевой поток продолжался. Может ли медленное и неповоротливое сознание проводить такие настройки, или же нам нужно довериться телу (управляемому правым полушарием мозга) и прекратить сознательные попытки контролировать и управлять своей речью? Если мое тело начнет действовать спонтанно, без вторжения сознательных намерений и усилий, то половина сражения уже выиграна.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

- Я видела, что речь производится тем же самым способом, что и дыхание, сердцебиение и другие процессы, которые вынесены за пределы сознания.

- Я узнала, что механическая часть нашей речи в норме выполняется полностью на автопилоте, без каких-либо усилий вообще. Когда мы поступаем естественно, мы сконцентрированы на том, *что для нас имеет значение, и донесет ли сказанное нами, то, что нам важно*, а не на том, как сказать нужное, и не осудят ли нас за то, как мы говорим.

- Я узнала, что письмо это способ помочь мозгу создать нужные связи для того, чтобы возникла свободная речь.

- Я уяснила, что всегда в случае сознательного воздействия на речь, мы отказываемся от спонтанного внутреннего источника и переходим в область психики, которую мы называем «сознательной волей» или «сознательным усилием», а спонтанность и поток при этом уходят.

- Я уяснила, что всё, чему меня учили по поводу речи, совершенно непохоже на то, что я наблюдаю сама. Я всю жизнь пожинала плоды веры в то, что мой разум обязан нести ответственность за речь, а потому речь – вещь продуманная, трудная и требует мысли и усилия (и я должна очень много работать, чтобы добиться контроля за заиканием). С другой стороны, я видела, что *«когда за речь отвечают сознание и воля, то мое заикание усиливается»*. Очевидно, что самосознание было убийцей слитности и плавности.

ДИКИЕ ИДЕИ

Каждое новое открытие казалось для меня совершенно диким. Та мысль, что мне нужно доверять естественной речи как «текущей реке, которая течет сама по себе без сознательного вмешательства», была одной из таких диких идей. Такой же мыслью было «если мой разум работает вразрез с творческим потоком (речью, например), то естественное течение будет подавлено или заглохнет».

В течение многих часов я изучала мой «свободный мозг». И начала понимать, что как металл безо всяких раздумий проводит электричество, так и я являюсь проводником речи (которую Эмерсон назвал «целой рекой электричества») ... которая течет естественно и без сознательных усилий, проталкивания и подталкивания.

Специалист по нарушениям письма и речь из Израиля, Барбара Дамм (Barbara Dahm), суммировала в нескольких словах то, что касается интуитивной естественной речевой активности... в словах, которые я бы отнесла в то время к совершенно революционным.

Привожу описание естественной речевой активности и процесса, данное Дамм. И обратите, пожалуйста, внимание на отсутствие в этом описании термина «сознательное усилие»:

Первое. В попытке выразить невербальные представления человека мозг автоматически преобразует эти представления в язык.

Второе. Мозг в то же время посылает сигнал системе речевой моторики, чтоб создавался голос, который содержит интонацию.

Третье. Рот при этом движется несознательно и автоматически. Всё это происходит на том же самом уровне, что и дыхание и сердцебиение.

Четвертое. При нормальной речевой продукции нет никакой сознательной оценки слова, никакого контроля над моторикой речи, никакого старания «получить слово».

Дамм добавляет: «Всем кажется, что единственная терапия – это заняться беглостью и поправить заикание, но это не так. *Я вижу ключ к реальному прогрессу в*

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

изменении мыслей и убеждений, поскольку это позволяет всей системе работать как автомат. Это очень важно для получения плавной речи».

Все, что я могу сказать с уверенностью, это то, что когда я взаправду «получила его», я смогла прекратить толкать эту реку. Я никогда больше не подменяла «толканием» естественное течение. И даже призыв использовать усилие при речи исчез совсем. Это то, что я называю «следование с потоком» или «сказать ДА потоку»

ОБА ВАШИХ «Я»: БОЛЬШОЕ И МАЛОЕ

У вас есть пара «Я». Если бы вам сказали «Будьте Собой!», вы смогли бы точно ответить на вопрос «Какие из моих двух Я в этом пожелании?» Большое Я это природная созидательная врожденная сущность, а Малое Я – это критический, наученный ум. Со Дня Первого мы узнаем, что мы есть невидимое и видимое, дух и разум, созидающее и критикующее, правое и левое, бессознательное и сознательное, природное и приобретенное, Большое Я и Малое Я, ощущение и мысль.

Заикание, в моем случае, было результатом того, что за мою речь отвечал «не тот парень». Есть медицинское описание этого, но я хочу сказать проще и понятнее, насколько это возможно: пока мысль (сознание) отвечала за мою речь, у меня были большие проблемы. Фактически, когда Малое Я отвечало за речь, большое Я место катастрофы (именно это слово уместно для описания того, во что превратилась в результате моя речь) покинуло.

Чтение квантовой физики дало мне несколько подсказок к природе сознания. Дэвид Бом писал:

«Мысль всегда создает проблемы и потом старается разрешить их. Но то, что мысль начинает решать проблемы, делает только хуже, потому что при этом не замечается, что это надуманные проблемы, и чем больше думать, тем больше проблем создается».

КАРУЗО

Много лет назад жил великий певец по имени Энрико Карузо, величайший оперный тенор.

Карузо часто мучался страхом перед сценой. Спазмы, вызванные сильным страхом, сковывали мышцы на его шее. Его голосовые связки ощущались как парализованные, бесполезные. Он стоял за кулисами, уже в костюме, с лицом, покрытым потом. И в этот момент ему надо было выходить на сцену и петь перед ожидающей тысячной аудиторией.

В книге «Сила вашего подсознания» («The Power of Your Subconscious Mind») доктор Джозеф Мёрфи (Joseph Murphy) писал: «В страхе Карузо кричал: «Я не могу петь. Они все будут смеяться надо мной. Моя карьера закончена».

Он повернулся, чтобы идти назад в гримерную. Потом, вдруг, он остановился и закричал «Мое Малое Я старается задушить мое Большое Я внутри меня!»

Он снова повернулся к сцене и выпрямился. «Давай отсюда»,- скомандовал он, обращаясь к Малому Я. «Большое Я хочет петь через меня».

Большим Я Карузо называл безграничную силу и мудрость его подсознательного. Он начал кричать: «Вон, вон, Большое Я собирается петь!»

Его подсознание ответило высвобождением жизненных сил в нем. Когда прозвучал звонок, он вышел на сцену и пел блистательно и волшебно. Зал был очарован».

ЯННИ

Янни, известный пианист, пишет о большой роли этих двух полюсов. В книге «Янни» он четко различает себя, который пишет музыку, и себя, который оценивает ту музыку, которую написал. «Критика и творчество это противоположности. Оба этих качества важны, но они не могут существовать в одном и том же месте одновременно. Вы должны позволять музыке течь свободно. В тот момент, когда я начинаю оценивать свое творение, я оказываюсь сторонним наблюдателем, а творческое начало уходит».

Когда разум теряет, наконец, свою путеводную нить и не знает, что ему дальше делать, он стремится уйти от проблемы, передает ее Большому Я за пределы царства разума.

Поначалу нам неуютно от такого разграничения между двумя сферами бытия. Малое Я это голос здравого смысла, полагающего, что он знает то, что он хочет, это путь выбора, усилия, достижения. Оно сперва решает, а потом действует, но действие послушное этому голосу – это действие, основанное на прошлом. Мишель Кэссу (Michele Cassou), французский художник, описывает другой путь (спонтанный путь «следования потоку»).

«Это путь, свободный от результата. У него есть глубина и направление исследования. У него нет никаких привязок, он ничего не достигает, ничего не пытается захватить, у него нет конца. Когда мы выписываем из этого потока, то движемся в ритме настолько совершенном и точном, что это диктует нам даже направление каждого мазка, слева направо или наоборот, и если мы по каким-то причинам удобства стараемся делать наоборот, то ничего не складывается. Если же мы в состоянии отказаться от контроля и отдаться движению, картина сама собой получается совершенной. В противном случае мы рисуем на бумаге, и получаем кусок раскрашенной бумаги».

Кэссу продолжает: «Есть устойчивая вера в то, что техники, знание и тренировка необходимы для того, чтобы хорошо рисовать. Мы боимся собственной беспомощности, если вдруг бездействуем в выражении собственного мнения. Мы верим, что наши решения необходимы. Но когда я рисую, я вижу, что выбор приходится делать только в случае замешательства. Если я колеблюсь между двумя цветами, то я могу быть уверен, что моя выразительность заблокирована, и я вне творческого потока».

ЗОНА: ДОМ, МЕСТО ОБИТАНИЯ

В данном случае я не имею ввиду то место, где я прекратила связывать речь со словом «лечиться». Почему? Потому что я достигла гораздо большего, чем просто излечение от заикания. То, что произошло, изменило всё мое мировоззрение, оно изменило мои убеждения, отношения, ценности и чувства. Оно изменило даже мое окружение.

Достигнутое в Зоне – это совершенно новый способ существования в этом мире. Я думаю об этом способе существования, как о «Благодати». Благодать - это то состояние легкости, которое включает в себя *прекращение возни, стараний, усилий, работы. В спорте это состояние часто называют Зоной.*

С другой стороны, «старание» это механическая мускульная энергия, усилия и работа, которые мозг использует для получения того, что он хочет или нуждается. Я, которая верила в то, что всё должен делать разум, занималась теперь изгнанием всех мыслей и ложных понятий из своей речи.

Мое медленное и неповоротливое сознание не может управлять моей речью, но должно довериться моему подсознанию и телу делать то, что нужно, зная, что тело сделает всё само, без участия сознательных намерений и усилий.

Прибытие в Зону - это достижение состояния покоя, в котором разум со всеми его усилиями, тяжелой работой и мрачной решимостью исключены из речи. Это состояние отдыха от умственных усилий имеет множество названий: Благодать, Дзен, Вечный покой, Блаженство, День Отдохновения. Иногда слова «День Отдохновения» мне нравятся больше всего.

Достижение Зоны было результатом последовательной и целенаправленной работы, благодаря которой я познала свое спонтанное бессознательное, исходный источник речи.

Я пришла к пониманию, что во мне дремлет энергия и способности, которые были там всегда, способности, которые удивляют меня и меняют мою жизнь, если позволить им свободно выражаться.

ИСТОЧНИК

Когда говоришь не планируя и без раздумий, то говоришь от имени своего высшего центра разума. Каждый слышал истории о том, как высший разум позволяет человеку делать удивительные вещи. Слитная речь это также чудо, примерно как дыхание, большинству из нас оно доступно практически всегда. Люди, которые заикаются, могут вернуться к этому чудесному состоянию, которое мы называем Зоной, когда они, наконец, доверяют их высшему разуму протекать, минуя контроль со стороны сознания.

Гертруда Штайн (Gertrude Stein), обращаясь к артистам, на самом деле описывала естественную речь:

«Ты не можешь войти в чрево и слепить ребенка; он уже там, и всё там происходит само и получается уже готовым. И вот оно, и ты сотворила это, и чувствовала это. Но пришел он сам».

Я так много трудилась над сознательным продвижением моих слов, что по-настоящему измучилась от речи, и это ощущение усталости, которое возникает при форсировании каждого слова, часто приводило к зажиму моих речевых мышц. Я представляла каждое слово как отдельный особую задачу, и при этом верила, что должна прогонять воздух через зажатые мышцы.

Когда я осознала целиком и полностью, что речь это вещь текучая, а не отрывистая чечетка слов одного за другим, я увидела, что нелепо сознательно трудиться над сопровождением каждого слова. Я заметила также, что сознательные усилия отрезают меня от спонтанного потока моей сущности, и эта отрезанность меня изматывает.

«Всю свою жизнь я старался держать себя под контролем» писал Джон Хэррисон (автор «Переосмысления заикания»). «Я никогда не доверял своей интуиции. Я никогда не давал воли своим инстинктам. Я всегда боялся ошибиться. У меня всегда был жесткий контроль над своими эмоциями».

Хэррисон явно мог достичь Зоны. Мне помогло в моем путешествии к Зоне наблюдение за происходящим в моей жизни и доверие к собственным наблюдениям. Вот что я обнаружила:

Природа дает вам всё что нужно, чтобы говорить на автомате. Ваш мозг знает что сказать и как это сказать... это просто аспект его работы. Речь – это естественный дар свыше. Поверите ли вы в то, что если поддаться сознательным усилиям, то естественное и спонтанное умрет? И все же именно это я и открыла. Вот что я увидела:

В тот момент, когда я уступала сознательным усилиям, моя естественная плавная речь угасала. Но я не могла перестать стараться старанием избежать стараний. Единственным путем, которым я могла перестать стараться выйти из заикания, было по-настоящему принять, что речь это естественный процесс, и она происходит сама по

себе. Я четко рисовала себе метафорическую картину «речь – она как река». Так что речь это дар, которым природа нас одарила. *Будто природа говорит: «Я хочу сделать вашу речь автоматической, чтобы вы могли использовать то время и энергию, которые тратите на речь, в продуктивных и творческих усилиях».*

Если мое собственное подсознание, неподконтрольное моему разуму, знает что сказать и как сказать без сознательного вмешательства, то я могла этому доверять. Я была в надежных руках. Для себя я открыла: размышление о процессе речи перекладывает на мой медленный рациональный ум ответственность за мою речь.

УГОМОНИ НАДОЕДЛИВЫЙ УМ

Когда из речи уходит сопротивление, то появляется плавность. Есть много способов избавиться от сопротивления вашего ведущего непрерывный монолог разума. Иногда я поступаю с моим Цензором или Bossy pants (это имя, по персонажу комедии Тины Фей (Tina Fey), я дала своему критикану в голове), который хочет полностью завладеть моей речью, достаточно грубо. Я уже рассказывала о том, как со своим Малым Я обращался Карузо.

Недавно мне повстречался человек, который разбирается с бубнящим сознанием (точнее, с сознанием его сына) по-другому. Для него это работает, но я не соглашаюсь со всем, что работает. А было вот что:

Наше ТВ вступает в новую эпоху и мы вызвали мастера забрать старый телевизор и установить новый, который мы купили. Этот человек хорошо соображал во всем, что касалось телевизоров. С того самого момента, как он вошел в комнату, и я и мой муж уже поняли, что он знает свое дело. Была только одна проблема. Он привел с собой сына. Сын был только для того, чтобы вытащить старый телевизор, поскольку «гений» был физически не в состоянии сделать это.

Когда установка была завершена, отец стал объяснять, как всё это дело работает. Это было довольно сложно и требовало с моей стороны большой концентрации, чтоб понять о чем он говорил. Отец только начал свое объяснение, как сын говорит: «Мой папа – настоящий гений. Каждый скажет, что он гений». «Гений» уже явно привык к тому, что сын часто выдает такое, и продолжал объяснять.

Отец сказал еще несколько слов, а сын тянет снова: «Мой папа играет на гитаре в Ковбойской церкви в Waxahachie». Отец отреагировал: «Пожалуйста, не прерывай меня, сынок; моя работа – объяснить, как это действует» и снова продолжал. Потом сын снова начинает: «Я есть хочу, пап. Пора идти». И здесь «гений» потерял свое хладнокровие и рявкнул что есть мочи: «А не заткнуться ли тебе к чертям собачьим!?»

Конечно, у Большого Я есть и более вежливые варианты попросить Малое Я убраться с дороги. Но для того Гения работало «Убирайся к чертям собачьим». Может быть, вам такой способ тоже пригодится.

НОВЫЕ ВОПРОСЫ

Метафоры типа «Речь похожа на джаз» или «Речь – она как река» изменили не только мое понимание слитности речи, но также изменили и вопросы, которые я стала задавать. Я больше не спрашивала «как мне остановить заикание?» Мне стало интересно следующее:

- 1)- «Что мне можно сделать с моим сознанием, чтоб оно не сдерживало мою плавную спонтанную речь?»
- 2)- «Что мне делать, если сопротивления от моего Малого Я (моего разумного цензора, которого я назвала Bossy pants) слишком много?»

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

3)- «Естественная речь – это какой-то поток, и как же мне его пропустить, вместо того, чтоб ему сопротивляться?»

4)- «Как я могу освободить поток внутри меня и научиться доверять тому, чтобы жить и говорить от имени Большого Я (моего спонтанного ядра), а не от имени Малого Я (моего сознания)?»

Итак, теперь, когда люди меня спрашивают о том, как я преодолела заикание, я отвечаю просто. Я говорю: «Я открываю рот и позволяю природе говорить за меня». Бывает, что иногда затем спрашивают: «Как вы отказались от контроля? Если я не думаю над каждым словом, которое вылетает изо рта, я могу сказать что-то не то. Я могу вообще ужас что наговорить». Здесь я могу только сказать, что когда полагаюсь на естественную речь, мне не нужно обдумывать каждое слово, которое я произношу. Я доверяю моей естественной спонтанности. Именно Bossypants (своим воздействием на мою естественную плавную речь) вызывает все мои проблемы.

добра, но она действительно меня ужасала. Ее волосы были выбриты на затылке и вокруг ушей. Она носила то, что, когда мы выросли, называлось униформой – серый мужеподобный костюм в узкую полоску и пара коричневых кожаных полуботинок, которые, как я считала, были ортопедической обувью, разработанной для борьбы с плоскостопием.

Даже сейчас, когда мне бывает совсем плохо, я еще могу слышать тот странный звук этих ботинок, когда она с шумом обходила классную комнату, заглядывая над нашими плечами, как мы работали над математическими задачами. Представьте себе «Джейн, банкир» с Беверли-Хиллз, и вы получите ту самую картинку.

Когда взрослый делает из ребенка дурака, то ребенок часто помнит этого человека очень ярко. Я помню, что никто не сидел рядом с ней в кафетерии, потому что она полагала уместным есть с тарелок ее студентов («Что это на твоей тарелке?» хоп!... и съела), помню также ее нравоучения девочкам в классе относительно скромности. Эти лекции возникали в промежутках между решениями задач по математике и в таком количестве, что моя подруга Силь (Syl) говорит, что она *до сих пор* не может надеть даже слегка облегчающее платье без призрака мисс Тиздэйл, выскакивающего как чертик из табакерки: «Какое милое платье, Сильвия, но немного маловато, хмм, тесновато, не так ли?»

В тот день, когда я позаикалась на номере «73», она предложила мне остаться после занятий и спросила меня, знаю ли я, что было неправильного в моей речи. Я ответила, полагаю, что неправильного с моей речью было то, что я з-з-з-з-заикалась.

Потом она спросила меня, читала ли я книжку о заикании под названием «У индейцев нет для него имени» (The Indians Have No Name for It). Я сказала: «Н-Н-Н-Н-нет». Тогда она сказала, что знает, что моя проблема, по большей части, - результат того, что мои родители не нашли слова для моего заикания.

Я спросила: «К-К-К-К-какая Р-Р-Р-Р-разница?», и она начала объяснять, хотя она, по правде говоря, всегда оставляла, даже после очень длинного монолога, вопрос «О чем же говорит эта милая дама?»

Я думаю, она подразумевала, исходя из общего содержания книг, которые я позже прочитала, причина того, что индейцы не заикаются, в том, что у них нет названия заиканию. А не дали ему имени, поскольку они его не боятся и, (если вы еще меня понимаете) следовательно, они не заикаются.

Мне кажется нелепой случайностью, что именно она была той, что протоптала мне дорожку к осознанию заикания (хотя она даже может быть и не определила словесно мои запинки как заикание). Логика ее побуждений мне пока еще не очень понятна. Может быть, именование чего-либо и влияет немного на усиления боязни этого чего-то, но я сильно сомневаюсь, что это и было причиной. Отказаться от того, чтобы дать имя *смерть* смерти, не изменило бы вообще ничего, и точно не спасло бы кого-либо от смерти. Это только сделало бы знание и страх безымянными.

ГОСПОДИН УИЛБЕРТ ПАУЭР

В том году я была посвящена во множество теорий о причине и лечении заикания. Помогли мне в этом не только мисс Тиздэйл, но также и мой новый логопед, которого она предложила. Основной теорией и мисс Тиздэйл и этого логопеда было то, что заикание вызывается недостатком силы воли.

Мисс Тиздэйл была обуяна викторианской верой в силу воли, верой в то, что если она будет махать руками с достаточной скоростью, то она может и полететь. А также в то, что всё под солнцем, начиная от икоты и кончая страстью, может быть управляемо и контролируемо силой воли.

Я бывало сидела в ее классе и представляла что было бы, если бы она учила слепого человека водить машину. Я почти слышала ее наставления слепому: «Ну-ка, встали и вперед! Не пользуйтесь слепотой как прикрытием. Всякий сможет водить, если он выбирает водить машину. Я не приму «нет» в качестве ответа!»

Она была уверена, что может справиться и с собой, и вообще с кем угодно, с тем, у кого эта "одеревеневшая верхняя губа", ох уж это неизменное определение. Что может 45-ти минутной проповедью-атакой, когда это необходимо, дать нашему внутреннему "я" некий энергетический толчок, помочь нам достигнуть целей, которые она нам поставила. И таким вот образом, я получила некую идею насчёт того, что индивид реально должен быть способен сам выбрать себе свой желаемый образ, как подарок в Рождественском каталоге, и постоянным напряжением, попытками, старанием стать, в конце концов, такой личностью.

Я говорила своим подругам, когда я покинула ее класс, что причина, по которой она не замужем была в том, что ее любовником был Господин Уилберт Пауэр (Уилл Пауэр, если короче, Will Power – сила воли, англ.), и она ожидала его приезжающим забрать ее на белом коне, чтобы ускакать вместе в солнечный закат. Это всегда вызывало улыбку, поскольку ни один из нас не мог представить ее сидящей верхом на лошади за спиной очаровательного принца в том противном сером костюме и в ортопедических башмаках, которые она носила.

НАЗОЙЛИВОСТЬ, СТИЛЬ ТИЗДЭЙЛ

Если стеснительная девочка (к примеру, я) не хотела говорить на публике, мисс Тиздэйл никогда не довольствовалась тем, чтобы узнать почему. Она не старалась понять ту девочку или помочь девочке разобраться в себе. И она не довольствовалась простым преподаванием математики, хотя математика и была той причиной, по которой мы были в ее классе.

Нет, она была похожа на Кэрри Нейшн, только без топора. Она взвалила на себя лечение моего заикания, и каждый день в течение всего времени, проведенного в классе, она могла начинать с эмоционально заряженной нотации, построенной так, чтобы подстегнуть или изменить: «Нет никакого смысла в самокопании. Публичное выступление хорошо для тебя. Оно заставит тебя раскрыться». (На этот счет она была права. Публичное выступление пугало меня безумно). Заканчивала она всегда словами: «Никто тебя не обидит, ты знаешь».

Теперь я чувствовала не только вину за чувство страха, но и вину за чувство вины за чувство страха (можно сказать *вину в квадрате*).

Итак, каждым утром в ее классе мне приходилось стоять перед классом и объяснять математические задачи, либо громко читать из книги известных цитат, что надо делать с силой воли и страхом, фразы типа «Бог помогает тем, кто помогает себе сам» (если вы не могли себе помочь, то вы утопленник) и любимое Франклина Рузвельта «Нет ничего такого, чтобы бояться, кроме самого страха». Я думаю, мы так часто повторяли эти слова президента Рузвельта, будто боялись, что эта истина была на самом деле неправдой. Я могу припомнить с дюжину вещей, о которых мне страшно подумать утром перед рассветом.

Если быть совсем честной, то я полагаю, что понимаю теперь ее побуждения все же немного лучше. Как-то утром, уже после того, как я перестала заикаться, я стояла за женщиной в очереди в кассу в магазине канцелярских товаров в Мюнхене, Германия. Она хотела купить какую-то краску. Когда она стала гримасничать, выдавливая слово «farben» через зажатые, искаженные мышцы, я (кто из всех должен бы понимать!) отвернулась раздраженная, раздосадованная, полная стыда. Я до сих пор не могу

поверить тем словам, которые пронеслись в моем мозгу: «Неужели она не может прекратить??? Неужели она не может хотя бы немного постараться говорить легко?»

Конечно, даже эти вопросы были противоречивы. Плавность это легкость, и то и другое свободны от стараний.

За короткий промежуток времени одного года школы моя речь с инстинктивного и бессознательного уровня перешла на уровень сознательно контролируемой разумом, когда я просчитывала почти каждое слово, которое я говорила.

В то время мне не приходило в голову, что перевод речи на сознательный уровень - это именно то, что и вызывает заикание.

Наступил последний день школы. У задней стены классной комнаты стояла мисс Тиздэйл: спина прямая, вся во внимании, вес равномерно распределен на обе ноги в ортопедических ботинках, ожидающая моего заключительного выступления.

Я думаю, оглядываясь назад, что если бы я могла тогда показать мой испуг и ужас, то она стала бы относиться ко мне помягче, чем тогда. Но до самого конца я была не способна на это.

Хотя внутри я была глубоко унижена, внешне я являла собой полную уверенность. А мисс Тиздэйл, уверена, была из тех, кто утверждает, что виноватый человек ведет себя как виноватый, испуганный – как испуганный, а человек с большими ушами стыдится того, что у него большие уши. Хотя теперь, спустя годы, я могу и защищать ее, фактом остается то, что речь свою я стала контролировать, по большому счету, в ее классе.

Я чувствовала, что переняла критическое отношение мисс Тиздэйл к моей речи. По крайней мере, именно в ее классе я узнала значение слова «критик». Критик ничего не делает с теми, кого он видит, или с теми, кого критикует. Критик - это тот, кто всегда знает что надо делать, можно сделать или надо было бы сделать (если только бы вы сделали так, как сказано). Критика всегда подразумевает «должен».

И именно в классе мисс Тиздэйл я стала столь критична к собственной речи. Я читала себе нотации бесконечно. О том, как я должна сказать, как я могу улучшить речь, что я должна сделать, чтобы оградить себя от заикания. Всякий раз, когда я открывала рот, мои критические мысли скакали по этой дорожке.

УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Когда говорим себе «сделай глубокий вдох», то это не звучит как поправка, но это так и есть. Это предложение улучшить природный способ дыхания. Мой Критический ум страдает от увеличения обязанностей, всегдашних попыток улучшить собственную природу наставлениями, полными «должна», «могла» и «надо бы».

Этот критик во мне не знает «как говорить», но знает «как не говорить». Мне бы назвать мой напряженно работающий разум «мисс Тиздэйл», но я назвала ее «Bossy pants» в то время, и поэтому название остается и сейчас. «Стараться» стало моей религией.

Я путала «говорить» со «стараться сказать». Я путала «слитность» со «старанием быть слитным». Я старалась отслеживать свое заикание. Случилось что-то, что заставило меня чувствовать стыд за свое заикание. В то время я не осознавала, что заикание больше, чем поведение. Поведение всегда основано на мировоззрении... в этом случае заикание это мировоззрение, испорченное неверными представлениями:

Во-первых, меня учили, что я могу приказать заиканию прекратиться (и я верила этому). Меня учили также, что если я достаточно сильно захочу остановить заикание, то я могу его остановить (в это я также верила).

Вера в то, что я могу быть излеченной от заикания, если я постараюсь достаточно сильно или захочу этого в достаточной степени, привела к почти осязаемому чувству

вины и стыда. Ведь в этом причина, не так ли? Если я верю, что «я могу прекратить заикаться, если я этого действительно хочу» или что «я могу прекратить заикаться, если я постараюсь в должной мере», то не надо большого ума, чтобы заключить: «Я, видимо, не хочу перестать заикаться» или «Я не прикладываю достаточно усилий, поэтому до сих пор заикаюсь». Это ведет к «заикание это моя вина». Эта вера ведет потом к большому старанию: «надо постараться скрыть мой недостаток, чтобы люди не обвиняли бы меня в чем-то, в чем явно моя вина».

Опасно верить и учить тому, что определенные мысли, или желание, старание, намерение или тренировки излечат заикание. По той простой причине, что ваш ребенок может понять эти теории так же, как поняла я: «Поскольку я продолжаю заикаться, то я не стараюсь достаточно сильно, либо я не хочу прекратить, либо использую заикание, чтобы облегчить себе жизнь. Так что заикание – это полностью моя вина».

Так что заикающийся человек должен быть реалистом в вопросах самодисциплины. Вы можете устанавливать себе задачи на день («я перестану есть сладости») и это возможно, если вы остаетесь в пределах логики левого полушария. В вашем левом полушарии есть всевозможные доводы в поддержку («после сладкого я чувствую себя ужасно»). Всякий раз, когда вы достигаете успеха в приложении или не приложении усилий, вы можете усилить свою решимость и дисциплину. Но мое заикание не было следствием недостатка дисциплины.

РЕЗУЛЬТАТЫ САМОСОЗНАНИЯ

Одна доведенная до отчаяния мама рассказала мне о своем заикающемся ребенке: «При нашем первом посещении речевой клиники, логопед спросила о степени заикания моего ребенка прямо в его присутствии. Я никогда по-настоящему не заостряла его внимания на заикании, и с этого момента он стал замечать свое заикание. Как бы я сейчас хотела взять свои слова обратно, потому что с того дня и до сих пор он заикается всё больше и сейчас с трудом выговаривает и слово».

Я понимаю, что мы не участвуем здесь в каком-то соревновании по заиканию, но если это важно и если это кому-то спокойнее, то после того года, что я провела в классе мисс Тиздэйл, я заикалась сильнее, чем вы или ваши дети могли когда-либо. Когда мне было 12 лет, моя учительница английского дала послушать запись «на сегодняшний день самого безнадежного заики, которого я когда-либо слышала» (ее слова, а не мои). В ту минуту, когда я услышала голос, я сразу его узнала. Это «безнадежный заика» был ни кто иной, как я. *Я!! Можете себе представить?*

Эта учительница, наверное, не узнала моего голоса, иначе она бы так не сказала (я так полагаю). Когда я слушала запись (сделанную когда-то в речевой клинике), я знала, что у меня нет никакой надежды. Я никогда прежде не слышала записи моей речи и когда я слушала ее, я наполнялась отчаянием и смущением. А еще из-за того, что мальчик за мной также узнал голос и тихонько сказал охрипшим голосом: «Эй, девочка, послушай! Это же ты! Это тебя записали!»

Эта запись была сделана после года, проведенного в математическом классе мисс Тиздэйл. За этот год в ее классе моя речь поменялась с уровня спонтанной бессознательной до сознательной, когда я «стараюсь» говорить хорошо и задумываюсь почти над каждым произносимым словом.

Есть что-то печальное в том, что ребенок меняется от веры в то, что жизнь это «ого-го!» до мыслей о том, как он говорит, как дышит (то есть, внимания к каждому вдоху), даже о том, куда поставить язык для каждого звука. После того года все, что я могла делать – только вспоминать мое отношение «легко пришло – легко ушло» и причитать «да? Вот так ты раньше делала? Ну, теперь об этом можно только мечтать».

Мне не приходило в голову в то время, что поставив разум ответственным за речь, я сделала так, что заикание было везде. Хотя я знала, занимаясь игрой на скрипке, что худшая вещь, которую можно совершить, это думать при игре о каждом движении и о каждой ноте надо сыграть. Подумай об игре хотя бы на мгновение, запястья и пальцы деревенеют так, что невозможно сыграть вибрато, а смычок заносит невесть куда. Эффект от сознательных усилий при игре на скрипке был бы примерно таким же ужасающим, как и от сознательных усилий и мыслей при речи.

Обдумывание каждого выговариваемого мной слова было, кажется, самой сутью моего заикания, и когда я вижу это Сознательное Нечто, происходящее с каким-то ребенком, мне хочется бежать как можно быстрее и кричать «Стой! Стой» изо всех сил, как если бы я видела этого ребенка по колено в зыбучем песке.

МОЯ РЕАКЦИЯ НА НЕВОЗМОЖНОСТЬ

Если нормальная речь подразумевала спонтанность и автоматизм, и невозможно сконструировать и продумать создание каждого произносимого слова, то выполнение того, что мне постоянно повторялось (много работать, чтобы речь была слитной, а дыхание правильное), было невозможно.

Если речь похожа на дыхание, то что бы вы делали, если бы точно знали, что должны непрерывно думать о каждом вдохе? Вы бы всегда были напряжены и растеряны, поскольку вы бы знали, что такой героизм невозможен. И в случае речи я чувствовала, что каждый день должна делать нечто невозможное.

Я не знаю как другие, но для меня старание сделать что-то невозможное приводило к огромному разочарованию и страху.

Этот конфликт между тем, чему меня учили сознательно, и тем, что я чувствовала бессознательно, породил огромный страх и опасения, потому что я знала, что я не обладаю нужными талантами для производства в голове всех необходимых компонентов речи. И всё же, это было то, что я должна была сделать.

ПРОЧЬ САМОКОПАНИЯ, ЖИВЕМ КАК ПОЛУЧАЕТСЯ

Пока Большое Я получает общую картину, Малое Я фокусируется на деталях. Я всегда верила, что заикающиеся отличаются тем, что они (и я, конечно) могут думать о речи все 24 часа 7 дней в неделю.

Потом я огляделась вокруг. Одна подруга полагала, что все смотрят на ее передний зуб, который слегка отличался по цвету, и прикрывала рот каждый раз, когда говорила. Другие заикливаются на весе, или на призраках, или на лекарствах, или на собственности, или на том, как они чувствительны, или как другие относятся к ним. Это всегда было их главной темой. Так, пока я была поглощена речью, все казались мне одержимыми чем-то, исключаяющим всё остальное.

Конечно, я понимала, что больна на голову: заиклиться на единственной стороне своей жизни, исключив всё остальное. Жизнь прекрасна, когда я живу в соответствии с моим огромным, всеобъемлющим, мудрым, интуитивным Большим Я. Но когда я заикливалась на сознательном продуцировании речи, я оказывалась живой по законам моего Малого Я. Довольно быстро это повлияло и на мою личность, поскольку моя естественная спонтанность была нарушена.

Я бы хотела рассказать вам о некоторых событиях, которые привели к печальному опыту того, как сознание главенствует над речью.

Марти Джебзет (Marty Jazer) в своей книге о пожизненной борьбе с заиканием писал, что после многих и многих лет работы над своим заиканием он понял, что лучше

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

всего ему было, когда он еще не осознал свое заикание и когда он еще не старался его остановить.

ГЛАВА 3

ЭТИ СТАРАНИЯ МЕНЯ УЖЕ УТОМИЛИ... МОЖЕТ ЭТО И СТАЛО НАЧАЛОМ

После класса мисс Тиздэйл я говорила обдуманно и старалась улучшить процесс речи. А моя речь ухудшилась до невозможности. Обычно я сравниваю заикание с «дерганием», потому что оно напоминало мне старую машину, которая вроде бы должна ездить вполне прилично, но вдруг начинает чихать и дергаться по неизвестной причине. Еще похоже на то, как огромный кусок застрекает в горле, когда я стараюсь протолкнуть через него воздух.

Каждый замечал чье-то заикание, но вел себя так, будто ничего не видит. Со мной это так и было. Когда я говорила «Я з-з-з-з-заикаюсь», люди всегда выдавали что-то такое: «Неужели?? Ты заикаешься?? Да ты меня дурачишь! Я ничего не заметил». Но конечно же они хорошо замечают и просто вежливы. На самом деле я была благодарна, поскольку не знаю, что бы я делала, если бы кто-то отреагировал «Я всё ждал, когда ты соберешься сказать об этом. Ты выглядишь очень глупой, когда заикаешься».

Одна очень вежливая дама, подруга моей матери, сказала: «твое заикание меня совершенно не беспокоит, дорогая. Я даже и не слышу его. Но, как я вижу, оно беспокоит тебя». Я не могла понять почему, если это ее не беспокоит, она опускала глаза и краснела каждый раз, когда я открывала рот.

Я всегда любила разговоры, и меня приводило в бешенство то, что я не могла принимать в них участие. Разговоры грели мою душу. Мне нужен был теплый, непредсказуемый, смешной разговор, который бродил бы везде безо всякой цели, как корова на пастбище... туда случайно забрел, сюда просто так заскочил, явно не по плану, когда есть начало, середина и конец. Меня притягивало к людям, которые разговаривали друг с другом таким вот образом.

И хотелось бежать прочь от людей, которые могли говорить только определенно, и должны были быть уверенными, что каждый знает об обширности их знаний. Кроме того, у них всегда была цель разговора, как у сухого, мертвящего, безликого продавца сети Амвэй, весь лексикон которого умещался в узкой, специфической сфере торговли.

ЛИБО ГОВОРИ, ЛИБО НЕТ, НИКАКИХ СТАРАНИЙ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО

Речь прорастает сама собой из моей природы и, следовательно, не может быть подвержена внешним или внутренним силам или формам принуждения. Спонтанность и принуждение вместе не уживаются.

Фраза «Речь не подвержена принуждению» справедлива вплоть до мелочей. Но это не удерживало меня от старания. Я неистово верила в то, что мысли и усилия должны в конце концов одержать победу (неважно над чем), и сама должна была придти в тупик полного отчаяния, после которого и отвергла мысль о том, что осознавать – это мой путь из заикания.

Для всех это может работать по-разному, это достаточно большая тема (достижение дна перед тем как начать восхождение), и Рэм Дасс (Ram Dass) предложил тем, кто застрял на какой-то стадии своего прогресса: «Уходите и пострадайте еще

немного, а возвращайтесь примерно через год. Вы еще недостаточно натерпелись». Только когда я достигла самого дна, я была готова перепробовать всё, идти куда угодно, делать всё, что необходимо (вплоть до полного пересмотра своих устоев, которые, очевидно, были ложными и не давали возможности прорыва).

Я старалась избавиться от заикания в течение очень долгого времени со всей энергией, которой только обладала. В конце концов я была полностью эмоционально выжатой, сыта по горло этим старанием. Это момент, когда мы можем либо продолжать упорно работать над речью, либо можем отказаться от попыток и двигаться в другом направлении. Полагаю, мне надо рассказать немного о самом начале этой своей истории.

Когда мне было примерно 4 года, в наш дом попал какой-то бульдог с улицы. Собака была совершенно безобидной, но если бы вы видели *реального, по-настоящему* безобразного бульдога, вам было бы понятно, почему это напугало меня почти досмерти. Собаки, кажется, знают, когда кто-то боится. В любом случае, по какой-то причине эта собака погнала меня через зал, гостиную, столовую, кухню, вверх по лестнице и, наконец, загнала меня наверх. Я не помню почему, но никто мне не помог. Наверное, не понимали, насколько я испугана. В общем, сразу после этого у меня возникло легкое з-з-заикание. Поначалу заикание было не то чтобы заметное, как мне говорят, но, тем не менее, всё же заикание.

Хочу сказать то, что кажется мне важным. Множество специалистов в бесконечных речевых центрах, где я была, спрашивали меня, счастливо ли мне жилось дома, полагая, что с теми, кто заикается, дома плохо обращались. Логопеды обычно изучали мое прошлое на тот предмет, что не было ли кого-то нелюбимого мной, кто делал мою жизнь несчастной. Я хочу, чтобы вы запомнили, что моим прозвищем было Счастливая Анна (Harpy Hannah). Это прозвище само по себе дает некую информацию о моих эмоциях... просто чтоб всё расставить по местам.

МОЙ ЦЕНЗОР МЕШАЕТ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Однажды весенним утром по дороге в школу я проходила по саду, который вырастил мой отец, переполненному ранними весенними цветами. Увидела первую малиновку в том году, услышала птиц, весело щебечущих надо мной... Когда пришла в школу, то была очень рада, что первым уроком было искусство. Я знала, что я хочу нарисовать! Это было самое подходящее время для того, чтобы нарисовать картину весны в Техасе, и у меня как раз была с собой моя маленькая коробочка с акварелью.

Я рисовала холм с нарциссами, когда у меня за спиной возникла учительница, без слов взяла кисть из моей руки и распорядилась: «Нет, не надо этот цвет. Используй *эту*. И *здесь* мне подошел бы этот оттенок желтого, а не *тот*». Она добавила коричневого в мой яркий солнечный желтый, чтобы добиться того желтого, какого она хотела. И направление моей работы поменялось, как это было всегда, когда я следовала тому, что хотели учителя. Если раньше она шла изнутри меня, то теперь я оказалась как бы вне ее... беспокоящейся о том «как» я рисую, и понравится ли это моей учительнице... рисование извне/вовнутрь, а не изнутри/наружу.

И ТЕПЕРЬ Я БОЮСЬ

С того времени как я стала обдумывать свою речь, самоконтроль уничтожил новизну открытия. Когда я была маленькой, я видела жука и была восхищена («Посмотрите на этого жука!»). Но когда я стала думать над речью, я смотрела на жука, затем сознательно устанавливала рот, чтобы сформировать «С», командуя себе сделать глубокий вдох («С-с-с-с-смотрите! С-с-с-с-смотрите!!» кричала я).

Мое удивление мой же собственный цензор перенес на дерганное повторение звуков.

Выражение моего восхищения было не таким приятным, как бывало. А когда я не могла выразить восхищение, что-то внутри меня засыхало. Что-то из радости исследования и самовыражения уходило.

Когда-то я училась от своих собственных наблюдений, выражала свои собственные наблюдения. Затем я училась скорее от того, что идет извне, от чужих слов, от книг, от учителей.

А дальше?

Итак, после класса мисс Тиздэйл я каждое утро просыпалась с грызущим чувством, которое я поначалу не могла определить. Хорошо, попытаюсь. Может, слово «страх» подойдет? Чувство было страхом. Мне сегодня должны дать устный доклад. Я спускаюсь позавтракать. Домашних уже воспринимаю как фон. Я в доме родителей, в столовой. Но на самом деле я уже не там. Пусть я и завтракаю, но мысленно я уже стою перед классом в школе. Я заикаюсь, ступорюсь на слове, в это время все в классе уткнулись в свои ноги... Иду в свою комнату, чтоб переодеться к школе. Я не думаю об одежде, которую надеваю, или о том, как выгляжу.

Я помню, что должна говорить в школе. То, что я чувствую сейчас, это уже не страх. Это ледяной ужас. Я снова и снова прокручиваю в голове тот текст. Я проговариваю его. Меня приводила в ужас мысль о том, что всё, что я могу – это продолжать заниматься всей этой унижительной фигней. Я даже не мечтала, что когда-нибудь выйду из этой западни заикания.

Моя личная и публичная жизнь начали разделяться. Я не боялась поговорить с подругами, но учебные заведения – это совсем другое. Поступление однажды в колледж не дало мне передышки от моего пожизненного унижения, поскольку там всё было более чем тем же самым.. число учителей, которым требовалась моя речь, только возросло. Для них я была такой же студенткой, как и все остальные, когда им дано задание. Они отличали меня от других только тогда, когда я отрывала рот и пыталась говорить. В голове появлялось: «Если я калека, то и нечего было бежать вместе с другими. Моя речь – это речь калеки, а всё туда же».

Я все более и более затягивалась в сознательные усилия. Я старалась держать под контролем всё, что только могла. Я планировала все, что надо было сказать, до того, как говорила это. Речь должна быть естественной, но я потеряла веру в природу.

Вот такая передо мной стояла дилемма.

НАЧИНАЮТСЯ РЕЧЕВЫЕ ЦЕНТРЫ

Так или иначе, ясно, что был перекося в отношении между плавной легкой речью и сопротивлением ей, который, по сути, как разница между правым и левым, между интуитивным бессознательным и педантичным сознательным... между двумя моими Я.

Большое Я наблюдало за бесконечным спором моего разума с самим собой. Всё то время, когда меня заставляли говорить нараспев под ненавистный метроном, этот конфликт продолжался: с одной стороны, я говорила как робот неестественным стаккато, а с другой стороны, в голове звучало: «Я кусок дерьма. Это глупо. Это совсем не похоже на меня. Ладно, я буду так говорить, пока я нахожусь в этом Богом забытом месте, но когда я отсюда выберусь, я так говорить точно не собираюсь».

Я полагала, что если бы люди знали про мое заикание, а в придачу еще и увидели, что я говорю как робот, то у меня было бы уже две проблемы вместо одной.

Когда я говорила плавно, преобладали природные моторные навыки. В то же время, контролируемая речь делала их проявление почти невозможным. Когда я ходила

в те речевые центры, моя речь еще была относительно легкой, мои моторные навыки еще преобладали и делали речь автоматической. «Навыки», которые я получила (типа речи под метроном) спровоцировали внутренний конфликт со спонтанной речью.

Я называла этого внутреннего Цензора или Критика «Bossy pants», и в реальности мой Цензор был намного больше, чем образ мисс Тиздэйл: он был со мной всегда, наставляющий, критикующий, говорящий мне «это плохо» или «это хорошо». Это непрерывное обсуждение что хорошо и что плохо от лица моего Малого Я утомляло, такого обсуждения не бывает при слитной легкой речи.

Я более не была свободной.

Поток ушел из моей речи. Что-то произошло с Вокальной составляющей Речи. Зрительная компонента Речи была жива и процветала (я все еще могла видеть, что происходит), но моя выразительность была заблокирована.

Я оценивала и все, что я говорю, и как я это говорю. Естественная плавная речь превратилась в большие неподъемные блоки.

Одним особенно сумасшедшим моим правилом было: «Перед тем, как начать говорить, обдумай всё, что ты хочешь сказать». Я верила в это, хотя налицо был факт, что когда я была маленьким ребенком, я сначала говорила то, что хотела сказать, а потом уже узнавала что именно собиралась сказать. Маленькие дети не планируют слова, которые хотят сказать, до того как их скажут, потому что живут в настоящем, всецело подчиняясь своей спонтанной сути.

Сейчас же я верила, что должна знать о том, что собираюсь говорить и как скажу это *еще до того*, как откроется рот.

РЕЧЬ НОМЕР 101

Я многому научилась от тех людей, кто полагал, что мог бы вылечить меня от заикания... но всё было «не то». Я полагаю, что выучила множество новых способов заикания, хотя когда-то знала единственный способ: «ступор до посинения».

Когда начались речевые центры, кучи инструкторов роились вокруг меня, записи голосов, проверки напряженности мускулов, команды замедлиться и глубже дышать. Я (и другие в моем классе) научилась заикаться более выразительно и разнообразно, чем раньше. И всегда, чем больше мы старались говорить так, как должны были, тем хуже у нас получалось. Чем больше нам внушали и читали лекций, тем сильнее мы заикались.

Когда-то я говорила: «С-С-С-С-смотри, щенок». Теперь я научилась плавно входить в слова. Примерно так: «хххааа смотри, хххааа ще хххааа-нок».

Нас учили говорить на стаккато, но всё чему мы научились, это как заикаться на стаккато: «А сейчас мы все вместе! Класс! И-и-и... С-с-с-с-смотри, щ-щ-щ-щ-щенок».

«Очень, оч-чень всё хорошо, молодцы. Завтра мы поупражняемся немного больше, и каждый из вас обязательно должен купить метроном, чтобы пользоваться им, когда будете разговаривать с вашими друзьями».

«Придурок что-ли?» - мы подначивали друг друга и подсмеивались. «Дурак совсем! Я как червяков ем», - шептались мы с нашим подростковым юмором, внезапно и волшебным образом избавившись от заикания. (Такая вот еще странность у заикания: мы обычно не заикаемся друг с другом, если нас никто не слушает и не записывает).

Многие заикающиеся не заикаются среди животных, но не я, я бы постеснялась сказать, но все мы здесь свои свои. Как-то ясным летним утром я сидела на лошади и старалась выговорить «стой!», пока так не устала, что чуть не падала с лошади. Еще со мной бывало, что возникал ступор на слове «тпру!», так что я, в конце концов, вообще отказалась от мысли о верховой езде.

Да, и еще о пении. Я не заикалась, когда пела, и не знаю никого, кто бы заикался при этом. Один учитель пытался использовать эту способность, приводя нас в продуктовую палатку и заставляя пропеть список продуктов. Можете вы представить спрашивающего фунт рубленого бифштекса на манер мультика «Иди скажи тетушке Роди, что ее старый серый гусь умер»?

ТРЕНИРОВКА, ТРЕНИРОВКА...

Мои занятия по восстановлению речи состояли из упражнений по формированию слитности, дыхательных упражнений и всяких других. Один логопед практиковал методику, согласно которой надо сидеть в темной комнате, никакого света, кроме свечи, и пристально смотреть на пламя. Другой подчеркивал нужность тренировки, говоря нам, что нужно от 60000 до 80000 правильных произнесений слова, прежде чем возникнет слитность. Моим вопросом всегда было: «Если я точно знаю, что могу говорить, когда я одна и уверена в этом, и точно знаю, что могу петь и говорить синхронно без заикания *вообще*, то почему я должна повторять звуки снова и снова для того, чтобы суметь научиться выговаривать слово слитно?»

У меня также была особенность хорошо говорить в присутствии логопедов. Не однажды мне было выдано маленькое свидетельство о том, что я излечена (настолько, насколько они были в состоянии вылечить). Единственная проблема в том, что как только я возвращалась в комнату для занятий, неся мое свидетельство, так мое заикание оказывалось таким же ужасным, как и прежде.

МОИ ПОЕЗДКИ К ЗНАТОКАМ ЗАИКАНИЯ

Похоже, что я уже эксперт по речевым центрам, поскольку была в каждом, который только смогла найти к своим 32 годам. Речевые центры научили меня тому, что никто не знает ничего о том, как лечить заикание. Не скажу, что это справедливо и сегодня, но в то время со мной это происходило.

Доктор Уэнделл Джонсон (Dr. Wendell Johnson) из университета Айовы в городе Айова был гуру заикания и палочкой-выручалочкой в то время. Я и поехала к нему на встречу с кучей своих проблем. Я уверовала, что стоит мне только дотронуться до краешка его одежды, как я буду исцелена (когда я наконец добралась туда, его одеждой оказалась брючная пара авто-продавца).

Он спустился на первый этаж, чтобы встретиться со мной, затем предложил мне жестом проследовать за ним наверх в его кабинет. Я отметила, что его большие коричневые полуботинки были не на ту ногу, но была уверена, что он может помочь мне, потому что он написал книги о том, как уйти от заикания, а я верила, что тот, кто писал книги по заиканию и был ведущим экспертом в мировом масштабе, каковым он являлся, явно не заикается. По крайней мере, не сильно. Я ошибалась.

Когда мы вошли в кабинет, и я села напротив него, то никто долго ничего не говорил, но когда я посмотрела на его лицо, и оно было пунцовым, я поняла, что он старался сказать «П-п-п-п-п-привет» уже в течение я на знаю насколько долгого времени (за это время лицо успело стать пунцовым).

Его заикание было настолько чудовищным, что я молилась, чтоб Бог никогда не допустил моему заиканию настолько выйти из-под контроля. Действительно, я впервые встречала настоящего заикающегося. Человек заикался настолько сильно, что даже не поймешь, что он заикается: он просто молчал. Самая кошмарная вещь, которую я когда-либо наблюдала.

Таким образом, я отправилась восвояси и должна была признать, что этот учитель о моем заикании ничего сказать, в общем, не может. Когда я рассказывала, насколько

дико он заикается, мои друзья вежливо говорили мне типа «ты уверена, что слегка не преувеличиваешь?», на что я отвечала, что такое заикание преувеличить невозможно. Я бы пригласила их с собой как-нибудь в следующий раз, когда поеду, но боялась, что они согласятся.

Как-то доктор Джонсон предположил, что заикающийся, вероятно, параноик. Я спросила, почему он так думает. Он ответил, что люди, которые заикаются, в действительности полагают, что никто их не слушает.

Тогда я спросила, а что, если это *правда*... что было бы, если никто и в самом деле не слушает? Продолжил ли тогда он связывать заикание с паранойей? Он ответил, слегка улыбнувшись: «Тогда, полагаю, я бы от этой гипотезы отказался».

Здесь я сказала: «Так вот, я *знаю*, что никто не слушает меня, когда я говорю. В моей семье 12 человек, и все они болтуны. Конечно, никто меня не слушает, и это нормально».

Он сидел с полуулыбкой на лице, потом явно просветлел, когда я предположила: «Ну... может быть люди, которые заикаются, просто немного более чувствительны... например, мы, может быть, более нуждаемся во внимании, когда никто действительно нас не слушает», будто он знал, что я в курсе чего-то, что он подозревал и в себе.

На ту же тему было утверждение, которое возникло у меня 16-летней: «*Свобода речи это пустая свобода, если некому тебя выслушать*». Это мое суждение вероятно предполагает, что я не видела рядом слушателя. У меня нет к себе жалости. Просто это то, что я помню. Видимо поэтому я и находила выход для моих наблюдений в письме. Вероятно поэтому всё это казалось мне таким чудесным.

И, кроме того, мы не можем требовать, чтобы кто-то слушал нас всегда, когда нам захотелось что-то сказать. Так, у меня усиливалась зависимость от того, чтобы при мне были перо и бумага, которые бы выслушивали поток слов моего внутреннего голоса, для моего самовыражения посредством письма.

ДАВАЙТЕ ПОСЛУШАЕМ ЭТО У ДЕМОСФЕНА

В одном частном речевом центре, я узнала как заикаться с камешками во рту, как Демосфен. Этот логопед был большим поклонником Демосфена после прочтения, что тот вылечил свое заикание таким способом. Я называла этого наставника «Пучки» из-за того, что у него из носа и ушей торчали большие пучки черных волос. Он гипнотизировал сам себя, поучая нас фразой: «Учитесь думать правильно. Все другие бонусы придут потом куда надо», что бы это ни значило.

На самом деле, если вы хотите знать правду, я всегда слегка успокаивалась и радовалась, когда он не брал нас на море, чтоб покричать под раскаты волн, как это делал Демосфен. Давайте послушаем. Демосфен: «йухиии да хаххиии». Улучшение «сии зе паппи» («see the pirru»), не находите? Теперь мы не просто заикались... а как бы вы сами это назвали, когда что-то делаете с ртом, набитым скользкими мокрыми камешками?

ПАНТАЛОНЫ СЧАСТЛИВЧИКА

Не могу упустить случая и не рассказать вам об инструкторе в старших классах, который до сих пор заикался, и по этой причине ему дозволялось замещать нашего логопеда, когда той не было, а бывало это регулярно. Он явно по-настоящему не верил в те методы, которым ему было сказано обучать нас. Он был коротышкой и имел вид головореза (его голова начиналась сразу от плеч, шеи не было). На деле, он стал весьма популярен среди учеников по причине своей доброты и того, что он был смешной и заводной.

Мне было 14 лет, и в классе было еще 5 человек примерно моего возраста. Мы называли его Счастличик из-за его теории того, как прекратить заикание. Он не хотел, чтобы об этом знал кто-то еще (поверял нам самым конфиденциальным голосом). Он рассказал о том, что помогало ему говорить попримичнее в самом крайнем случае, и должно было сработать хорошо: надо носить что-то «счастливое».

Я сама не знала, что же там счастливого он носил, чтобы излечиться от заикания, но моя подруга (которая гордилась своей способностью объяснять вещи, которые она не должна была знать в принципе) сказала мне, что у него есть пара счастливого нижнего белья, которое он надевает в таких ситуациях.

БЕНДЖАМИН БОУГ

Я никогда не забуду книгу Бенджамин Боуга (Benjamin Bogue), в которой заявлено, что заикающиеся должны фактически не покидать своих домов, поскольку не должны быть наказанием для окружающих. Моим ответом на книги Боуга было написать поперек них «Бенджамин Боуг должен умереть». Мне было известно, что он давно уже умер... но так уж я к нему относилась.

Были и продолжают существовать логопеды, которые целенаправленно пытаются заставить родителей заикающихся детей указывать детям на все их речевые нарушения. Меня поражает, как, видя что ребенок с каждым днем говорит всё хуже, родители таких детей с жаром хватаются за любую методику, которая им предложена, и эта сила веры такова, что они не в состоянии оценить происходящее с их ребенком.

МАСКИРОВЩИК

В одном классе пользовались штуковиной, которую называли Маскировщик. Это устройство, которое жужжит в ухе (белый шум), и, таким образом, не слышно звука собственного голоса. Тот факт, что это устройство немного улучшало мою речь при использовании, только доказывает мне сейчас, что заикание происходило, когда мое очень критическое «Малое Я» (мой надзирающий ум) слушал мое заикание и старался его зафиксировать. Возможно, что мое заикание возникало где-то в петле обратной голосовой связи. Факт в том, что когда я не могу слышать собственную речь, я не начинаю и проверять ее. Но удаление звука собственного голоса из моего сознания представляется мне довольно радикальным, особенно если я потеряла контакт с человеком, с которым разговариваю, и то, о чем был наш разговор.

В «Речи Короля» («Kings Speech») тот же самый эффект был достигнут, когда Лайонел Лоуг (Lionel Logue) надел на короля наушники (так он не мог слышать себя, когда говорил «Быть или не быть»). Мое объяснение причины того, что он вдруг стал говорить гладко, в том, что он не мог слышать себя и, *следовательно, не мог контролировать свою речь.*

Мой взгляд на речь начал меняться, когда я увидела, что происходит. Мне представилось, что речь это «жидкость», текучая, а не твердая субстанция. Что если речь течет... и течет через разум (назовем это Дверь). Так что если разум похож на дверь, или на коридор, или на тоннель, и если разум сильно сопротивляется (дверь скорее дамба, чем открытая дверь), то мой Критик больше занят сдерживанием потока. Это значило, что я скорее упорно оберегаю свои привычки и убеждения, чем сосредоточена на речи.

ГЛАВА 4

БОЛЬШЕ СРЕДСТВ ОТ ЗАИКАНИЯ?

Когда я тренировала выдох или слитное произношение, я не видела в этом особого смысла. В этом действительно не было смысла, поскольку проговаривание бессмысленного набора звуков глупо и бесполезно. Это было время, когда мне хотелось разговаривать вообще. Если речь была чисто механической и не имела смысла, то о ней не стоило беспокоиться. Так что некоторое время я просто говорила, когда надо было говорить, иначе люди бы спросили «Язык проглотила?»

Я нашла несколько новых способов справляться со специфическими проблемами заикания. Одна миленькая штучка, которую я придумала, - это надеть на голову наушник, закрепить его на одном ухе и говорить людям, что я экспериментирую с новым устройством для заикающихся, которое сканирует мою речь. Это освобождало меня на некоторое время от заикания, главным образом потому, что внимание переключалось с меня на ту штуковину у меня на голове.

КЛОУН БОЗО

Трюком, который я использовала до окончания высшей школы (после моих «потрясений» от мисс Тиздэйл), было «включение клоуна». Когда спрашивали мое имя в классе, я сводила глаза, шепелявила голосом Утенка Даффи, и выглядела как можно более смешной. Даже сегодня, если случается столкнуться с подружкой-одноклассницей из тех дней, они говорят мне, что верили, что я была клоуном... а не человеком, который заикался. Один логопед присоветовал мне, если мой учитель английского спрашивает меня о том, как я справляюсь с заиканием, говорить что я всё прятала свое заикание (будто заикание это преступление, о котором лучше молчать), а теперь вынуждена показывать, что оно у меня есть.

А ВОТ ИИИИ ... ДЖОННИ!

Когда мне нужно было выступить в Университете, я брала свою соседку по комнате, чтоб она стояла перед классом вместе со мной. Мы были как дуэт Джонни Карсона и Эда МакМахона (помните шоу «Поздняя Ночь», в котором Карсон разговаривал с Эдом МакМахоном перед камерой вместо того, чтоб смотреть на аудиторию?). Почему-то это работало и в моем случае.

Все эти штучки помогали только временно. Я уверена, что у вас у самих есть несколько таких трюков. Но мы ведь знаем, не так ли, что есть большая разница между преодолением временных препятствий и глобальной проблемой заикания?

А ВОТ И НЕВЕСТА

В то время я настолько погрузилась в дела учебы, что забыла на время обо всём, и даже несколько лет думала, что «быть страшно занятой» это ответ заиканию, но вы, вероятно, уже знаете, насколько долго это все продолжалось.

А случилось мое первое замужество (слово «я» в отношении свадебной церемонии я постаралась не употреблять). Как я вам уже говорила, родилась я в большой семье... огромный жужжащий улей людей, идей и событий. Теперь же я была замужем за

человеком настолько тихим и унылым, что ему удалось вынудить выгнать себя из университетского хора, где мы и встретились, потому что доктор О., руководитель хора, заявила, что уходит в депрессию от одного только его вида, она даже подумывала о самоубийстве.

В первые годы замужества я старалась сделать всё, чтобы заставить его смеяться (меня бы устроила и улыбка). У меня был старушечий парик аля мадам Помпадур спереди, который я натянула на голову, скосила глаза и прошепелявила, обращаясь к нему... Опа! Это не вызвало улыбки. Ммммм... о, теперь-то я знаю! Я поверну этот парик задом наперед. Это должно помочь! Нет, не было даже тени улыбки.

ШОКОТЕРАПЕВТ В ШОКЕ

По какой-то причине, после замужества заикание вернулось, даже сильнее, чем прежде, и тогда мне были рекомендованы курсы коррективы поведения, после этого – курсы патологии речи при государственном университете и, наконец, целый год терапии с использованием гипноза. Шоковая терапия там тоже присутствовала, но когда я прошла через эту веселый этап, мой лексикон оказался настолько вульгарен, что шокирован был скорее логопед, нежели я.

ГИПНОЗ

Хорошим объектом для гипноза я не была, если это относилось к заиканию, хотя гипноз в моем случае сработал чудесно при рождении моего первенца. Я участвовала в эксперименте по воздействию гипноза при родах, причем заранее определила его для себя как глупый, бесполезный и неспособный как-либо повлиять на меня. Когда родовые схватки начались по-серьезному, доктор вошел в мою палату и подверг меня гипнозу. В это же время пришла и нянечка. Она сделала мне укол, который, подумала я, был обезболивающим. И немедленно, в разгар схваток, боль пошла на убыль. В голове возникла мысль «обезболивающий укол – это очень здорово. Никогда бы не поверила, что он так быстро действует!»

Когда нянечка заметила такое чудо (боль как-то ушла, и следующие 4 часа я ее не чувствовала вообще), я сказала: «Большое спасибо за обезболивающее, что вы мне ввели. Действует очень быстро». Нянечка меня заверила, что «не было никакого обезболивающего: просто укол витамина К».

Как только я узнала, что не получила обезболивающего, схватки вернулись. Я услышала, как доктор говорит нянечке, что мой случай доказывает, что при схватках гипноз работает «даже когда пациентка отказывается верить в это». Когда тот же самый доктор гипнотизировал меня со словами «Вы очень спокойны», мою речь это не изменило вообще.

РУГАНЬ ИЗЛЕЧИЛА ЭТОГО ПАРНЯ

Есть несколько человек, которые взывали к Богу излечить их, и будто бы они заикались как сумасшедшие, а потом, насколько мне известно, *бац*, и они не заикались вообще. И я даже не думаю в этом сомневаться. Могу только сказать, что этот способ лично мне не подходит.

Был такой парень, из Западного Техаса, который утверждал, что вылечил себя сквернословием. Этот парень где-то услышал, что люди, которые заикаются, подавляют все свои плохие чувства, поэтому он решил себя не сдерживать. Единственным способом, который он присмотрел для этой цели, было научиться плевать на всех и ругаться, главным образом ругаться.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Как бы то ни было, он купил маленький участок, примыкающий к его ферме, с хлипким домишкой и большой опоясывающей террасой. Выезжал туда на лошади из своего дома каждый вечер, один, конечно, чтоб позволить себе там побездельничать. «Я поставил кресло-качалку на террасе на закат, сделал себе моей любимой жвачки. Найти б еще что-нибудь построгать, чтобы забыть тот факт, что я, быть может, совсем с ума сошел, раз сюда приехал, а строгание меня успокаивает, знаете...

Так я сидел и вспоминал всё самое хреновое, что со мной творилось из-за заикания. Когда память выдавала мне какое-то жутко смущающее меня событие, я ругался по-черному. Например, помнил я учительницу воскресной школы с плотно сомкнутыми губами, которая заставляла меня читать громко перед классом. И начинаю: «Идет оно всё туда-то, туда-то и туда-то тоже», это когда я ее вспоминаю. И, честное слово, через какое-то время это все сработало. В любом случае, девушка, если вы хотите, чтоб все стало хорошо, вам нужно только взять жвачку и поехать со мной на лошади. Мы сядем на террасе и будем ругаться, и ты опомнишься не успеешь, как тебе так же полегчает, как и мне».

ИКОТА, УХОДИ!

Когда я стала уже совсем стала впадать в истерики и была доведена до отчаяния, я решила пойти к религиозному целителю, который приехал в город. Я поехала одна, в страхе от того, что кто-то, кого я знаю, может увидеть меня и начать задавать любопытствующие вопросы, либо расскажет всё моим милым братцам, которые любили подразнить и могли добавить эту церковную историю в свой репертуар смешных рассказов.

Так или иначе, когда я прокралась на заднюю скамью, служба уже началась,. Целитель стоял на помосте рядом с запачканном грязью изможденным мужчиной в коричневом твидовом костюме, стоящим перед ним на коленях. Этот мужчина явно просил избавить его от икоты, поскольку проповедник взывал: «Икота, уходи. Уходи!! Во имя Иисуса, уходи!»

В ответ мужчина икал так громко, что я могла ясно слышать его с того места, где я сидела. «Исцелился ли ты?», - вопрошал проповедник у смиренной жертвы. Мужчина кивал головой. «Тогда свидетельствуй! Свидетельствуй!», - восклицал проповедник. Когда я увидела, что этот жалкий человечек старается подтвердить, сквозь свою икоту, я натянула на себя свое пальто и просочилась обратно в ту же дверь, в которую и вошла. Слишком уж меня подавляла даже *мысль* о том, что надо будет подтвердить то, что я исцелена от заикания, если я е-е-еще з-з-з-з-заикалась.

OOOOOOOOOMMMMMMMMM.....

Группа медитации, в которую я вошла на свою 30-ю годовщину, сама по себе была способом «получить управление твоим сознанием». Она велась парнем по имени Радж, который носил оранжевый тюрбан, и внимала каждому слову, которое им произносилось.

В группе нас было примерно 15 человек. Я сидела на полу, ноги скрещены, спина прямая, и фокусировала внимание на брошке спереди на тюрбане Раджа. Цель этой медитации была «не думание» или «избавление от мыслей» (о ней еще говорят «опустошение вашего сознания»).

В течение четырех или пяти часов я старалась не думать о том, как болят мои ноги, старалась не заикливаться на мысли «точно я выключила плиту?» И чем больше я старалась погасить свои мысли, тем сильнее они упрямылись. Если вы хотите попробовать это на себе, начните говорить себе «не думай о том, как затолкать в нос

бобы». И внезапно вы сделаете эту мысль «бобы в носу», о которой до того никогда и не подозревали, центром вашего сознания.

Я говорила, что если бы я могла очистить сознание, я бы не заикалась, потому что я бы не настраивалась на то, чтобы говорить определенным образом. Радж тоже полагал, что мы заикаемся, потому что ждем, что будем говорить слитно, а когда эти ожидания не оправдываются, то начинаем заикаться. Когда я сказала ему, что жду заикания, а не слитной речи, то для него это оказалось чересчур. Я так подумала из-за его вытаращенных глаз и тяжелого дыхания, будто у него мог начаться сердечный приступ. Но я никогда не забуду Раджа. Даже сегодня, если я вижу оранжевый тюрбан, я всматриваюсь, вдруг это Радж.

СРЕДСТВО СПАРКИ

И было и есть множество совсем примитивных советов заикающимся. Я прошла однажды 9 миль, чтобы увидеть человека (я назвала его Спарки) из штата Нью-Йорк, который заявил, что у него есть средство от заикания. Когда я поднялась по лестнице его дома, Спарки встретил меня у двери, будто он ждал там с рассвета. Слепящиеся бледно-голубые глаза, копна белых волос, и 5 листов бумаги, скрепленных сверху, которые он мне вручил.

Я была приятно возбуждена, наивно полагая, как всегда, что это будет тот человек, который должен изменить мою жизнь. Но только до того момента, как я прочитала открывшееся предложение на странице 1: «Заикание вызвано тем, что вы ведете беспорядочный образ жизни. Способ вылечить себя от заикания – это идти домой и вычистить все ваши шкафы и туалеты». Я заплатила за это \$50, вероятно, в нынешних ценах это \$400.

Этот парень о заикании знал с гулькин нос (другой такой клоун представлялся как педагог-теоретик)... но может быть я заключила сделку. Его жена была последовательницей Христианской Науки. Она сказала мне, что всё мое заикание находится только в моем сознании, хотя после того, как она услышала мою речь, как она она могла сделать такое заключение? Если у нее было два уха, уж могла бы она понять, что мое заикание существует не только в моем воображении. Оно было прямо здесь, ей в лицо, очевидное для всех, кто мог слышать.

Как бы то ни было, она, кажется, и не заметила, что я восприняла как комплимент. Когда я их покидала, она нагроулила меня кучей литературы по Христианской науке и вызвала такси для меня, поскольку уже становилось темно. На обратной дороге в отель другой страх вытеснил мой страх заикания: страх, что после того, как они разорили меня на \$50, мне не хватит денег чтобы расплатиться с таксистом.

Но даже сейчас, когда я пишу это, я еще могу видеть их, машущих мне вслед. Пара старых всклокоченных людей, немного похожих на то, как я представляла себе Альберта Эйнштейна и его жену: одетыми в чудовищные шерстяные пальто, при сходе с корабля на буксир в Нью-Йоркском Порту, когда они бежали из нацистской Германии.

Этот опыт приблизил меня к концу моих горестей. Правда в том, что у меня еще было куда идти, даже если мне иногда и казалось, что «бобик сдох». Что я не знала, так это того, что мне нужно было лбом удариться о дно. Это дно и было стартовой площадкой для всего того хорошего, что последовало за этим.

ГЛАВА 5

УМОПОМРАЧИТЕЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ: Я ГОВОРЮ!

Первую подсказку насчет того, что может стоять за моим заиканием, я получила, когда мне было 16 лет. На свою первую работу я устроилась, когда закончила школу. Поскольку я еще не могла получить водительские права, я ездила в город каждое утро с большим потным краснолицым мужчиной, который продавал чай Jewel. В то лето он каждый день в 6 утра прибывал к ресторану напротив моей работы, и я ждала там, поскольку моя работа начиналась с 8 утра.

Как-то утром я читала книгу в ресторанном буфете. Когда я уже позавтракала, я увидела тягач на ресторанной парковке и усталого чернокожего, спускающегося из кабины грузовика. Довольно скоро он стоял у прилавка и спрашивал чашку кофе.

Буфетчица, большая белая женщина лет 50, протирала стойку и, кажется, не слышала заказ мужчины. Когда водитель попросил чашку кофе, ответа не последовало. Он попросил снова. Тогда буфетчица удосужилась взглянуть на него. Ее большие пальцы были завернуты за верх фартука, она взглянула прямо в глаза водителю и сказала: «Мы здесь не обслуживаем негров».

Я мало что помню из того, что потом произошло. Помню, как почувствовала, что вылетаю из своего закутка, и вдруг услышала себя вещающей громко и убежденно, что водитель грузовика всю ночь выезжал по разбомбленной дороге, а она должна подать ему всё, что он хочет, либо она об этом пожалеет. Я совершенно не задумывалась о том, что мне надо будет делать, если она вынудит меня провести эти угрозы в жизнь, но мне уже и не нужно было придумывать что-то еще, потому что следом произошло то, что она не только налила водителю чашку кофе, но также положила для него два яйца в гриль и два куска хлеба в тостер.

Я еще помню, спустя годы, потрясенное лицо буфетчицы. Эта женщина, которая за мгновение до этого относилась ко мне как к робкому тихому заикающемуся подростку, столкнулась в тот момент с рассерженным, свободным, уверенным в себе протестующим. Я оказалась вдруг возмущенным Мозесом (Moses, он тоже заикался)... ведомым его собственной мощной реакцией на менталитет в отношении к людям, который он ненавидел, и эту реакцию его «более рациональное» сознание никак не контролировало.

Я ушла из ресторана тем утром, по-новому увидев себя. В моей жизни произошло то, что я говорила перед, по меньшей мере, 30 людьми без заикания и с таким красноречием, что оказалась способной изменить поведение этой женщины (думаю, что ее слепота и предвзятость от этого случая вряд ли изменились). Как минимум, я открыла для себя, что плавность зависит от спонтанности моих слов, а не от сосредоточенности.

Иначе можно сказать так: *«Я более чем мои мысли, больше, чем мое заикание. Я есть живущий, дышащий разум с голосом моего Я, который звучит сам по себе, не будучи контролируемым моим сознанием».*

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Это была одной из моих первых догадок относительно того, что заикание ничего не может сделать с механизмом речи (я использовала те же самые ресурсы и когда тем утром говорила буфетчице, и когда заикалась).

Этот случай подтолкнул меня к пониманию того, что заикание это проблема, относящаяся к моему разуму, который перехватывает контроль над речью у моей природной спонтанной способности видеть и говорить. В случае явной необходимости речь перестала быть проблемой. Оглядываясь назад, я вижу, что моя реакция на великую несправедливость была настолько сильной, что переборола (в тот волшебный момент) силу моего критического ума.

Как мне сейчас кажется, тот случай в ресторане смог произойти из-за того, что я оказалась в состоянии выявить мою внутреннюю «*сущность*» (до того, как мой ум смог ограничить или раскритиковать то, что собиралась сделать), спрятанную где-то за запертыми дверьми моего бессознательного.

Когда я говорю «бессознательное», я вовсе не имею в виду «кому». Под «бессознательным» я понимаю Большое Я, мое подсознательное, лежащее вне контроля сознания (и к которому мой разум и воля не имеют доступа).

Моя реакция, следовательно, миновала радар моего разума, проскочила блоки критики, им выставленные, поэтому ограничить или раскритиковать на этот раз не удалось. Становилось понятным, корнем моего заикания может быть мое вредоносное сознание.

Когда я там сказала, что я имею в виду, и имела в виду именно то, что я сказала, заикания уже нигде не было. Я обнаружила, что мое состояние в тот момент было не похоже на свет от лампочки, который я могу включать и выключать, нажимая на кнопку в моём сознании (довольно манипулятивное убеждение). Я сравню его с пламенем свечи, дрожащим на ветру. Его легко могло загасить чьё-то репрессивное сознание. Но однажды эта дрожащая свеча разгорится, и уже ничего не сможет загасить её, и, для вашего же блага, лучше не пытаться сделать это.

Это было моё первое воспоминание об узнавании себя, моего духовного Я, и с того дня я стала гораздо меньшим фаталистом, и наоборот, больше, чем когда-либо укрепились в мысли, что не нужно пассивно принимать заикание. Я как-бы заключила пакт сама с собой о том, чтобы понять как работает моё сознание, так как это знание открыло бы мне путь к истокам заикания. Все последующие годы, до того, как я вылечилась, я непрерывно искала способ вылечиться.

ГЛАВА 6

800-ФУНТОВАЯ ГОРИЛЛА В КОМНАТЕ

Люди заикающиеся, да и логопеды тоже, сталкиваются лицом к лицу с таким фактом в отношении заикания: оно такое огромное и настолько подавляет, что его можно сравнить с 800-фунтовой гориллой, сидящей на софе в гостиной, в которой куча народу. Может, горилла на диване - это и смешно, но это еще не самое смешное. Фишка в том, что никому не дозволяется говорить вслух о том, что это странное неуклюжее чучело царствует в этой комнате.

Аналогия с 800-фунтовой гориллой как-раз подходит к тому факту, который заикающиеся, вообще-то, знают или хотя бы чувствуют, но стараются игнорировать. Мы считаем за лучшее не замечать этой ситуации, хотя и подозреваем, что признание могло бы привести к каким-то изменениям и далекоидущим последствиям относительно избавления от заикания.

Я полагаю что даже один этот факт изменил бы всё, чему нас учили о заикании, каждую используемую методику, каждое проданное изделие.

Что же такое эта 800-фунтовая горилла в гостиной, которую каждый старается не замечать? Есть факт: *заикающиеся не заикаются всегда и везде. Большинство из нас никогда не заикаются в одиночестве, если точно уверены в этом, не заикаются и когда поют, либо говорят синхронно с кем-то.*

Вы понимаете, почему именно это должно быть самым важным фактом, на котором должно строиться лечение от заикания? Тогда я задам вам такой вопрос... Представьте, что вы доктор, и к вам приходит пациентка. Симптомы, по ее описанию, совпадают с симптомами птичьего гриппа. Но перед тем, как вы ставите окончательный диагноз, пациентка добавляет: «Да, я еще забыла вам сказать, доктор. У меня эта штука появляется только тогда, когда рядом кто-то есть. Когда я одна, у меня всё в порядке». И как это маленькое замечание отразится на вашем диагнозе?

Люди, которые заикаются - это не группа полоумных индивидуумов, которых нужно учить механике говорения. В громадном большинстве случаев, заикание не имеет ничего общего с тем, что вызывается механическими нарушениями, повреждениями головного мозга, неврологией речевых процессов или специфическим поведением, со всем что надо преодолеть. Доказательств этого много, но основные доводы следующие: мы не заикаемся, когда поем, и не заикаемся, когда говорим или читаем вслух, если точно знаем, что мы совершенно одни и никто нас не слышит.

Этот факт часто гораздо более удивителен для родителей, чем для заикающихся. Многие заикающиеся дети держат в секрете, что они не заикаются, когда говорят в одиночестве, и просто никогда не говорят об этом старшим. Вот список таких секретов:

Во-первых, мы не заикаемся, когда поем.

Во-вторых, мы не заикаемся рядом со старыми друзьями, с маленькими детьми и с животными.

В-третьих, мы не заикаемся, когда читаем себе вслух и знаем, что нас точно никто не слышит (даже если чтение вслух вызывает у нас ужас).

В-четвертых, мы не заикаемся, когда говорим хором.

В-пятых, мы не заикаемся, когда говорим шепотом.

Это настолько явно противоречит тем «истинам», которым нас учат, и имеет такие далекоидущие последствия, что большинство логопедов отказывается принять такую данность: *если ты один и уверен в этом, то все трудности улечиваются, механическая компонента речи идет на автопилоте, не требуя никаких усилий.*

Понятно, что не говорить об этом факте было бессовестно. Кто-то сказал моим родителям, когда мне было десять лет, что заикание возникает из-за повреждения головного мозга. Это их потом сильно беспокоило. И как бы я сейчас хотела, чтоб переубедила их тогда, сказав хотя бы так: «Если я одна, то не заикаюсь. Значит, у меня в организме все в порядке и с мозгами тоже».

ДАЙТЕ МНЕ КНИГУ, ЧТОБЫ ПОЧИТАТЬ....

Один заикающийся человек написал так: «Я мог бы доказать, что у меня нет никаких нарушений, если бы мне позволили. Дайте мне книгу, чтоб я мог почитать вслух, оставьте меня одного и дайте гарантии того, что под дверью никого нет. Я вам точно скажу: я заикаться не буду. Отчего мой логопед этому не верит?»

Подумайте вот о чем: сегодня есть много превосходных логопедов, но при этом они ориентированы, как и большая часть их обучения, на ту установку, что заикание это механическая проблема, и, как всякая механическая проблема, может быть выправлено тренировкой, планированием, обдумыванием, повторением, позитивными настройками, метрономами, слуховыми аппаратами... можете сами продолжить этот список. Одна из любимых теорий: «заикание это привычка». Чтобы опровергнуть эту глупую идею, достаточно осознать, что когда ты один, то ты не заикаешься... так как же это может быть привычкой?

Если заикающийся в своем блаженном неведении спросит: «Для чего мне продумывать каждое слово, которое я говорю, если я могу делать так же, как и вы?», то логопед может быть поставлен в очень неприятное положение, но, тем не менее, это чистая правда.

Можно сказать, что это было моим первым прозрением насчет того, что время и деньги, потраченные на речевые центры, ушли в свисток. Если сами для себя вы этого еще не открыли, то почитайте себе вслух, когда рядом никого нет, и убедитесь, что никакого физического изъяна в вашей речи нет. Это просто одно из первых великих открытий в длинном списке того, что изменило мое заикание. Я могу рассказать вам об этом, но только вы сами сможете это осознать. А знать и понимать – это два совсем разных зверя.

Если вы заикаетесь, даже если точно знаете, что вас никто не слышит, то найдите обстоятельства, при которых вы все-таки не заикаетесь никогда... например, пение или проговаривание хором, или разговоры с ребенком, или с домашним животным. Все равно что-то такое вы для себя найдете.

Я знала также, что чем больше я старалась заикаться, тем хуже у меня это получалось. То есть, намеренное заикание также может кому-то помочь. Тот факт, что я не заикалась, когда я была одна, доказал мне, что у меня нет ни повреждений мозга, ни физических недостатков, ни отсутствия силы воли, и с адекватностью все у меня в порядке.

ПОНИМАНИЕ

Почему мне нужно было как можно больше читать себе вслух? Потому что *реальное выполнение* этого (а не просто только *знание* этого) превращало «знание, что я не заикаюсь, когда одна» в реальное осознание или в «эй! я и на самом деле *не заикаюсь*». Вскоре, действуя вопреки укоренившимся убеждениям, я стала с изумлением

осознавать, что я действительно не заикаюсь и не могу заставить себя заикаться, когда точно знаю, что я одна.

Уверяю вас, наблюдение ведет к *пониманию*, а понимание это изменение, тогда как просто знание такой энергией для изменения моей речи не обладало бы.

Рядом со мной в семье была дюжина детей, то есть, фактически, я никогда не оставалась одна. Наверное, поэтому у меня и не было детского опыта того, что я нормально говорю в одиночестве. Не понимала я и огромной разницы между тем «знанием», что получено из чужих уст, и «знанием», которое получено из собственного опыта.

Позже я продолжала читать сама себе вслух по мере возможности: остаться одной, имея 4 маленьких детей, практически невозможно. В эту пору чтение вслух детям стало моей обязанностью, которую я ненавидела, но чтение вслух себе мне очень нравилось и вдохновляло.

Мне это помогла укрепиться в убеждении, что причина заикания не в повреждении мозга, или в отсутствии физических возможностей, или в нехватке силы воли. Убеждение, что заикание уменьшится, если ученик узнает больше «приемов», или получит больше «информации», или научится лучше планировать, или будет больше упражняться, заменяется той истиной, которую мы чувствуем интуитивно: *речь естественна и не является следствием сознательных усилий сказать что-то. Другими словами, мы подсознательно знаем и то, что мы хотим сказать (содержание), и то, как это сказать (механику речи), безо всяких раздумий или усилий.*

ОСНОВНАЯ ДОГАДКА

Когда я была в речевых классах с другими детьми, которые заикались, мы все сходились в одном: нас не надо учить как говорить. Мы могли говорить так же, как и логопед, опекающий нас, учащий нас глубже дышать, замедляться, брать вдох в определенный момент, правильно работать ртом, и делать все это сознательно и в нужное время.

Итак, давайте поговорим сейчас, без всяких медицинских терминов, об этой «800-фунтовой горилле», которая меняет всё. Это было тем секретом, который я знала, а мои логопеды нет. Секретом моих заикающихся друзей, понимавших, что профессионалы с их заиканием ничего не смогут сделать. Это создавало дух товарищества среди нас в различных речевых центрах, в которых нас насильно заставляли терпеть все их глупости.

Помимо обучения «восстановлению слитности» (это было то, за что мы платили), нас научили терпеливо относиться к подготовленным образованным людям, которые, (об этом знали все) делают явную глупость. Все ответы логопедов игнорировали ту истину, о которой мы знали: раз мы говорим нормально, когда одни, либо поем, либо говорим хором, то, значит, с нашими речевыми механизмами всё в полном порядке.

«Бывает такое, что ты не заикаешься вообще», - стало моей путеводной звездой, с которой я соотносила все методики, которые мне предлагались. Заикание совершенно не связано с механизмами речи или с плохими привычками. В наших головах стоит естественный автопилот, который знает, как превратить восприятие в символы и выразить суть, еще до того, как разум успеет выдать первый звук. А наученный разум слишком неуклюж и медлителен для того, чтобы всецело отвечать за речь.

ЧТО ЕСЛИ БЛОКИ НЕ «ТАМ»?

Когда я заикалась, то верила, что блокирование было «вне»... другие тоже так думали: может, это типа спазма в горле, или в груди или в трахее. Однажды у меня возник вопрос: «А что если не там? Что если этого блока там никогда и не было?»

Как-то вечером я взяла блокнот, карандаш и нацарапала:

«Сегодня я спросила себя «почему я ступорю, когда кто-то входит в комнату?»

Может, потому что «они» ждут от меня, что я заговорю хорошо? Нет. У меня не было никаких мыслей по поводу того, что другой человек от меня ожидает. Так что проблема не в том, что «они» ожидают. Нет, моя проблема в том, что *именно Я* думаю или ожидаю. То есть, дело снова в чем-то в моем *собственном* сознании. Если эти блоки «там», то я беспомощна. Если они «здесь», то я могу наблюдать за этим. Это становится управляемым. Я могу разобраться с этой проблемой, раз это во мне, и я знаю (сейчас), что это *есть. Это огромное облегчение*».

Когда мне что-то предлагалось, то я чувствовала это, как будто меня принуждают или заставляют, будто если я однажды сказала «А», то уже должна сказать и «Б». И снова у меня было какое-то такое убеждение.

Как писал Нил Шмиц (Neil Schmitz): «Не того заикающийся стесняется, что уже говорится, а того, что только *должно* быть сказано». Понятно, что когда нас заставляют говорить, то разум берет верх над речевой активностью.

Я понимаю сейчас, что никто не вынуждал или заставлял меня говорить. Что-то во мне требовало, чтобы я говорила хорошо и заканчивала мои фразы, когда вокруг люди, следовательно, сила и принуждение исходили от моего собственного Цензора. Другими словами, мне нужно было иметь дело скорее с собственными, а не с чужими, установками и ожиданиями.

Джейн Метеллас (Jein Metellus) в «Пароле пленницы» (“La Parole Prisonniere”) сравнивает цензуру с заиканием. Я согласна. Но в моем случае за заиканием стояла, в основном, самоцензура. Что если ползунок заползает в комнату, где я читаю себе вслух? Я бы не обратила никакого внимания. А если собака? Тоже не обратила бы внимания. Почему? Потому что я знаю, что ни маленький ребенок, ни собака не станут проверять мои слова. Ясно, что я боялась цензуры, и собственной и чужой.

ЧТО ЕСЛИ Я САМА ЦЕНЗОР СОБСТВЕННОЙ РЕЧИ?

Если я хочу сделать хорошо для других, то *я делаю своим судьей другого человека*. Но это не то, что происходит в действительности. На самом деле происходит то, что *настоящий критик и судья это часть меня, которую я называю мой «Цензор»*.

Подводя итог, я искренне убеждена в том, что причина, по которой я всегда заикалась, как только в комнату входил взрослый, в том, что внезапно вторгался мой разум (общественный), и я начинала соображать, что и как я говорю. До того, как взрослый входил в комнату, я не воображала из себя что-то. Я просто говорила. Спектакль не возможен без участия разума, который за это отвечает.

Марти Джезер (Marty Jezer) рассказывает о том, как она заикалась приблизительно на 80% слов, когда она говорила с другими, но не заикалась вообще, когда общалась с Кэти, ее маленькой девочкой.

Моя теория продолжала формироваться по пути «Если я не заикаюсь, когда я одна, либо с маленькими детьми, либо с животными, либо когда говорю с кем-то в унисон, то это и есть точка отсчета, это значит, что заикание это не физический недостаток».

ВОЗРАЖЕНИЕ

Это дает мне потрясающую возможность оценки и «ответа» моему Малому Я (моему пугающему требовательному Боссипантскому разуму). Вот что я скажу. «Я могу говорить без заикания, пока никого нет рядом, но как только появляешься ты и берешь контроль над моей речью (как всегда, когда кто-то возникает рядом), я начинаю волноваться за весь этот спектакль, поскольку просто не в состоянии учесть все твои правила и стандарты».

Я слабо представляю, как всё так чудесно получается у Большого Я. Мой опыт говорит только то, что это действительно работает... и моему разуму это остается недоступным. Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) часто упоминает тот факт, что наше общество вкладывает огромные средства в тренировку Малого Я (это всего 5% мозга) и почти ничего не делает для того, чтобы помочь нам понять, как освободить естественный ум от ограничений, правил и стандартов, установленных нами самими и обществом.

НЛП

Нейросемантика, ответвление НЛП (Нейро Лингвистическое Программирование) это метод, который работает в предположении, что если вы можете говорить слитно в какой-либо конкретной ситуации, то вы можете говорить слитно в любой ситуации; что заикание это «проблема мысли», объявившей себя «проблемой речи». Доктор Боб Боденхэймер – автор книги о том, как понять и применить этот процесс – «Я говорю. Как остановить заикание» (*I HAVE A VOICE – HOW TO STOP STUTTERING*).

ГЛАВА 7

ДОЙТИ ДО ПРЕДЕЛА

Думаю так: никто не может остановить заикание, пока его руки связаны. Я никогда не скажу, что логопедия не поможет никому, потому что это было бы совершеннейшей неправдой. Что правда, так это то, что вам нужно прийти к состоянию, когда ваши собственные наблюдения возьмут верх над чужими убеждениями.

Если на мой вопрос: «Замечаете ли вы, что чем больше стараетесь, тем сильнее ваше заикание?», вы начинаете: «Но мой логопед говорит, что это неправда; он говорит, больше занимаешься – лучше говоришь, а у меня нет оснований ему не верить», тогда совсем не сложно понять, что происходит: вы не вовлечены в процесс. Вы не открыли глаза. Вы еще следуете правилам.

Если вы еще цепляетесь за неработающие методики, надеясь решить проблему вашего заикания, то, как сказал бы Рам Дасс: «Вы не достаточно натерпелись. Идите домой и потерпите еще».

Если заикающиеся должны дойти до последней черты перед тем, как быть излеченными от заикания, то я достигла этой черты в немецком городе Мюнхен, где я жила, когда мне было 33 года. К этому моменту я уже никогда не звонила по телефону, хотя и отвечала на телефонные звонки, когда мне звонили друзья. Я говорила им: «Если вы звоните, и никто не отвечает, то не вешайте трубку. Это я».

Неважно, сколько речевых центров я прошла, но на тот момент я заикалась хуже, чем когда-либо. Даже в присутствии моих собственных детей. Чтение вслух для них стало одним из тех «подвигов», о которых говорят «даже и не думай!».

Для меня это было последней каплей.

У одного моего очень полного друга был как-то примерно такой же день. Доктор сказал ему, что надо худеть. И вот однажды он как-то случайно прошел голым перед зеркалом в полный рост. Это был день его пробуждения и первый день начала потери веса.

В этом смысле мое пробуждение началось в тот день в Мюнхене, когда я открыла пустую школьную тетрадь, тетрадь одного из моих детей, написала слово «Проповеди» сверху на странице и начала описывать свой опыт попыток вылечить заикание. Проповедь это именно то слово, чем я занималась. Я дважды много писала: в первый раз это были Проповеди, а на другой раз это было 3 месяца писанины, которая относилась к моим наблюдениям и тем, что связано с заиканием.

В течение же этой одномесячной каторги я все писала и писала и писала. Я испытала все так называемые «лечения» в мире и сейчас вспоминала их так подробно, насколько только могла. Больше не было ничего, что можно было бы попробовать, и мне не нужен был хрустальный шар, чтобы понять, что *это* означало. Это означало, что остаток жизни я должна была просидеть в той тюрьме, на которую заикание обрекает все свои жертвы.

Я строчила о тех разочарованиях, которые давным-давно уже ведут меня к сумасшествию. Я плакалась об униженной маленькой девочке, которая так много страдала и старалась скрыть свои страдания за смехом. Я писала о бестолковых средствах, которые не помогали.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Я говорила о всех неприятностях, о которых хотела сказать, потому что только бумага могла меня услышать. Всё было между мной и бумагой... и вовсе не для того, чтобы кто-то еще в мире мог прочитать это.

Не скажу, что было приятно. Скажу попроще. Это писание было похоже на очистку кишечника, только чистился не кишечник: это моя голова освобождалась от непрерывной трескотни, по крайней мере на то время.

Может быть, я думала, что процесс очищения должен проявиться у меня так же, как у Джейн Эйр, которая писала, когда она перестала копить свой гнев и выплеснула его наружу: «Прежде чем я закончила этот ответ, моя душа развернулась и возликовала, будто если бы невидимая связь лопнула, и я пробилась из безнадежности на свободу».

Я была еще немного раздосадована, даже после страниц и страниц проповедей, которые я исписала. Я как-то еще верила, что если вы на своей двери повесили табличку «Логопед» и собираете кучу денег с каждой жертвы, которая постучится в эту дверь, то у меня есть хороший шанс на то, что вы хотя бы *немного* знаете о том, как лечить заикание.

Но позвольте мне вас заверить, что большинство логопедов более гордятся тем, что они называют «честностью», нежели своей компетентностью. Будто говорят: «Средства от заикания нет. В этом мы с вами абсолютно честны. Но, уффф, пожалуйста, подпишите нам чек и отдайте его регистратору перед выходом из здания, а регистратор сообщит вам дату и время следующего приема».

Мое состояние напомнило мне день, когда я забирала из ремонта свою машину. Механик насчитал мне \$400. Когда я завела машину, всё, что я услышала, было «уиррррр». Я вернулась в мастерскую и сказала механику, что моя машина ехать не желает. «О! вы хотели, чтоб она еще и *ехала?*», - ответил он.

Я шла к логопедам, чтобы излечиться от заикания, а мне сказали, что такая цель глупа и недостижима. В то время, как я старалась перестать заикаться, меня пристыдил один логопед. Он довел до меня, что я обманщица, что прячу свое заикание, что мне нужно показать себя во всей красе, то есть, я должна «принять» заикание. То, что я уже признала свое заикание, в этом не было никаких вопросов. Но я всё думала, заикание – это было просто ступоры в речи, или ступоры означали существование еще каких-то блоков? Как я уже писала, я нашла, что я – это то, что Джулия Камерон называла «заблокированное творчество». Я чувствовала, что это справедливо для всех заикающихся. Когда я оставила блокирование речи и обратилась к письму, то обнаружила, что у меня были блоки в письме такие же, как и в речи.

Также, даже когда я уже счастливо признавала факт своего заикания и всегда была готова пошутить на эту тему, оказалось, что *принять* заикание означает принять нескончаемую болтовню моего сознания и все безумные убеждения, лежащие в основе заикания.

А потом, после выполнения всего того, что говорили мне эти профессионалы, плюс всегдашнее выкладывание довольно внушительных сумм за их советы, настал, наконец, день расплаты, когда это должно было случиться со мной: *ничего не работало и точка*. Неважно, как много я потратила или как много я работала, *ничего даже близко не помогало*. А я даже не требовала хоть какой-то гарантии.

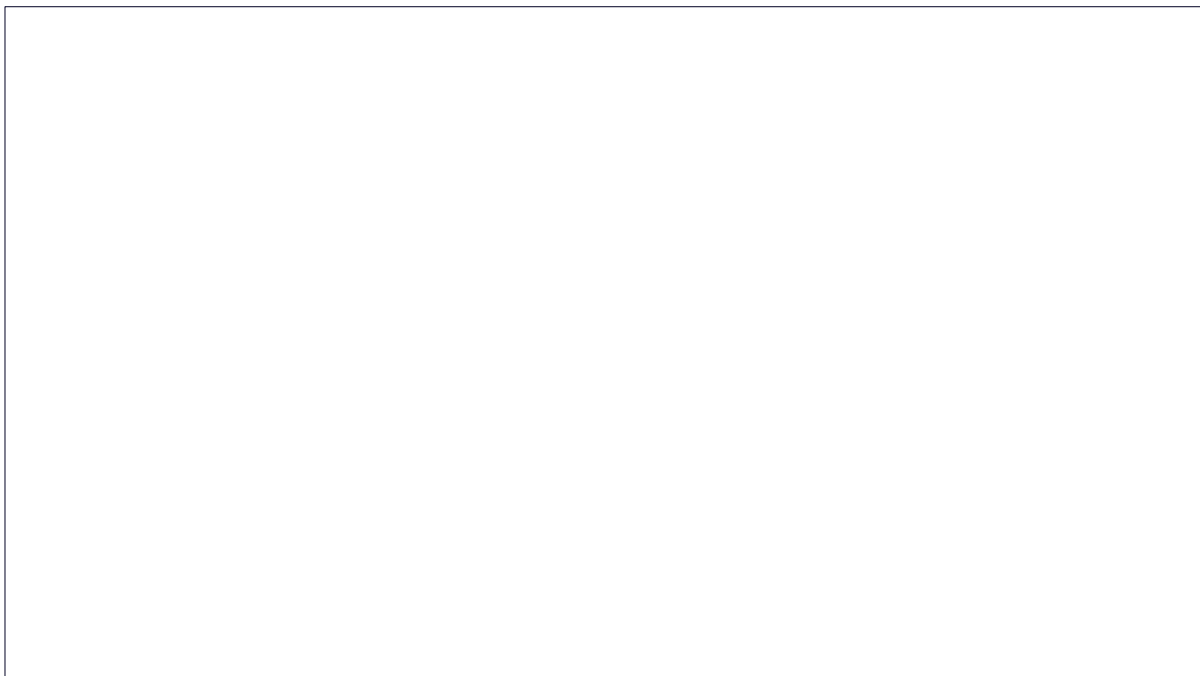
Меня мучили мысли об этом беспросветном заикании, которое я терпела так долго. Как я могла избавиться от мыслей о заикании? Вы знаете, как люди переживают, когда их обманули или обжулили... как они не хотят, чтобы кто-то знал об этом, потому что они стесняются оказаться такими наивными? Так это как раз обо мне.

Я дошла до предела, в этом не было сомнений. Я вспомнила знакомого, у которого диагностировали рак. Он всегда полагал, что если пойдет к нужным докторам и

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

заплатит нужную сумму, то лекарство от рака с гарантией найдется. Но тот день, когда он обнаружил, что никакие деньги, никакие труды, никакой самый верный выбор ничего не скажет и не сделает, чтобы излечить его от рака, тот день был самым черным днем в его жизни, и он был совершенно уничтожен.

Это было именно то состояние, в котором я находилась.



УМНЫЕ, НО НЕРАБОТАЮЩИЕ СОВЕТЫ ЗАИКАЮЩЕМУСЯ

Планируй свою речь (действие сознания)

**Знай что сказать и как сказать до того, как начнешь говорить
(действие сознания)**

Наблюдай за ошибками и исправляй их (действие сознания)

Больше старайся (действие левого полушария)

Проявляй больше силы воли (иллюзорная функция воли)

Думай позитивно (функция сознания)

Делай правильный выбор (выбор это функция сознания)

**Напоминай себе, как ты должен сказать, как ты мог бы сказать,
если бы хорошо постарался («должен» и «мог» это конструкции
сознания)**

Тренируй речь, повторяя слов

Замедляйся, когда говоришь

Говори под метроном

Сосредоточься на дыхании

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

**ЧТО Я УЗНАЛА
НА ПУТИ В ЗОНУ**

ГЛАВА 8

ОБА МОИХ «Я»

(НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, НЕЖЕЛИ МОЙ РАЗУМ)

После случая в ресторане, когда я начала говорить совершенно свободно до того, как моя голова успела сообразить, что происходит, прошло еще несколько лет. Затем нечто подобное случилось снова: я снова обнаружила в себе присутствие запрятанного голоса, позволив ему проявиться... и в изумлении потом увидела, что *за моей угодливостью прячется твердый и устойчивый взгляд на мир (и на то, что важно в этом мире), это как раз и было моим настоящим голосом.*

Вот что случилось.

Моя свекровь посетила наш дом, когда два старших мальчика были еще маленькими. Им подарили на Рождество новые трехколесные велосипеды, и они азартно гонялись на них туда-сюда по тротуару на улице. Довольно скоро две соседские девочки, их же лет, стали бегать за мальчиками, упрашивая дать им покататься на велосипеде.

Недолго думая, мальчики слезли с велосипедов, чтобы позволить девочкам покататься. В этот момент моя свекровь высунулась в дверь и прокричала: «Нет! Нет! Это *ваши* велосипеды. Вы отвечаете за то, чтоб с ними ничего не случилось. Вот у меня на чердаке еще лежит велосипед вашего отца. Он до сих пор как новенький!» Как это всегда бывало в таких случаях, я сразу забилась в угол: ведь ясно же, что она права. Я устыдилась в тот момент своей беспечности: разве можно позволять детям давать свои велосипеды соседским девочкам.

Как я сказала, то было первой моей реакцией. В *следующий* момент я сказала с полной уверенностью: «Эй, минуточку! Это велосипеды мальчиков. Их друзья могут ими пользоваться, пока мальчики не захотят забрать их обратно. *По мне, так намного лучше, чтоб мальчишки не росли такими жмотами, чем новенькие велосипеды пролежат следующие 25 лет у нас на чердаке.*

Свекровь побледнела. Она взвизгнула: «Тогда и оставайся рохлей, если тебе так на роду написано. Пусть разломают свои велосипеды, но помни потом, что я тебя предупреждала».

И мальчики продолжили делать то, что хотели... делиться своими велосипедами... и, казалось бы, всё пошло нормально. Но одно всё-таки изменилось. Я обозначила «свою территорию». Я защитила свои собственные ценности и убеждения, и ничего со мной не случилось.

Иногда спонтанность прорывается и говорит слова, которым я сама удивляюсь, слова, которые заставляют меня отступить, почесать голову и проговорить «Опа! Что ж это такое делается?»

КАРДИНАЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

Я сомневаюсь, сможет ли кто-нибудь справиться с заиканием, если он или она не в ладах с собственной жизнью.

Как-то летом я забрала всех своих четверых детей из Мюнхена в Линьяно (Италия). Я арендовала виллу на Адриатике, и в первый же день мы отправились на пляж. Мое заикание в то время было невыносимым. Мне нелегко было разговаривать даже с собственными детьми, а читать им вслух я не могла без тяжелых ступоров.

К этому моменту я мысленно определяла «два типа моего Я». Я посещала писательские курсы в колледже, на которых преподаватель использовала книгу Дортеа Бранд «Становление писателя» (Dorthea Brande «Becoming a Writer»), в которой писалось о творческой и критической ипостасях нашего мозга, совершенно очевидных для большинства из нас, когда мы пишем. Вот цитата из ее книги:

«Большинство методов обучения думающего писателя – ремесленника и критика – губительны для его качеств яркого художника. Но возможно гармоничное развитие и обеих сторон, и первый шаг в этом обучении – принять, что вам предстоит обучение не одной персоны, как это было, а двух».

И позже в этой же книге: «Процесс формирования писателя - это процесс обучения новичка искусно выполнять то, что у прирожденного писателя происходит само собой. Изолированием функций двух ипостасей разума, хотя бы рассматривая их принадлежащими двум разным людям, мы получаем модель, весьма перспективную при самообразовании».

PWS (People Who Stutter – люди, которые заикаются) ДУШАТ ТВОРЧЕСТВО

Мне открылось то, что рассудочное (как в школе) знание сильно отличается от реального понимания той же истины. Мне совсем не нравится эта часть книги, потому что она выглядит слишком религиозной, даже «с приветом» в некоторой степени, поэтому я опасаясь говорить об этом. Если бы я была Нили Уолш (Neale Walsh), я могла бы сказать вам, что тот «Другой» было Богом, но я не делаю таких заявлений. Мне нравится описание Доктора Боба Боденхеймера (Dr. Bob Bodenhamer): «Место на задворках вашего разума, где вы находите ваши ответы».

Я совершенно точно убеждена, что люди, которые заикаются, часто «душат в себе творческое начало». Если брать меня, то я подавляла собственное восприятие и наблюдения много лет ... может быть, это было то зажатое, подавленное творческое начало внутри моего рассудка, который был больным и сам устал от этого состояния болезни и усталости. Если вы помните Арчи и Эдит Банкер (Archie and Edith Bunker), то это похоже на Я-Эдит, уставшую от тирании Я-Арчи, хотя мне больше нравится идея Подавленного Творческого Начала.

Я плескалась с детьми в море, потом вернулась к нашему зонту, чтоб немного полежать на солнце. Я рисовала на песке пальцем, стирая образы, рисуя, снова стирая, когда услышала свое бормотание типа «Да, здесь я, еще здесь, по-прежнему смотрю на себя заику».

Я подпрыгнула, когда поняла, что кто-то мог услышать меня. Никого рядом не было. «Что вы подразумеваете? Вы имеете ввиду, что видите меня заикающейся? Кто вы в конце концов? Какая-то шиза?»

Ответа не было.

«Ой, давай продолжай. Ты сам начал это. Теперь и мне стало любопытно. Кто ты?»
Снова нет ответа.

Я была уже приучена задавать вопросы без ответов, потому вернулась к рисованию на песке. Но на всякий случай, если у этого Нечто есть еще что-то сказать, я потянулась за карандашом и достала одну из тетрадей с «Проповедями», которую уже почти исписала.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Я открыла эту тетрадь и начала набрасывать мультяшного персонажа на кушетке психиатра. До того, как я закончила, я почувствовала странный толчок и понимание (не слова) «Я тот, кто знает тебя. Я всегда наблюдаю за тобой. Я знаю, сколько волос у тебя на голове».

«Ты шутишь!», - такова была моя реакция. Любого, кто мог пересчитать волосы в моей копне на голове, я бы уже знала. Наверное, мне бы лучше держать карандаш наготове, на всякий случай, если уж этот Счетчик Волос решил поговорить со мной. Я взяла короткий маленький карандаш, который нашла в сумке для купания и написала:

«Да, ты должен получать от этого большой кайф... стоишь здесь, смотришь как я заикаюсь, мыкаюсь, выжимая из себя даже одно малюсенькое словцо».

Нет ответа.

Я продолжаю надоедать: «Ладно, если ты это мое «Я», это значит, что ты мои Мысли... ты знаешь... примерно как «я мыслю, следовательно я существую». Я учила это много лет назад».

«Нет. Не твои Мысли».

«Больше, чем мои Мысли?»

«Ну, конечно».

«Как ты мог быть больше, чем мои Мысли?» - продолжаю я. «Ты либо мой разум, либо вне разума».

«Я Тот, кто *наблюдает* свои Мысли. Я тот, кто видит твой страх, твои безумные убеждения, кто присматривает за тобой».

«Хорошо, это довольно неожиданно... Как же ты можешь просто стоять и смотреть как я заикаюсь и как мне плохо? Как смешно это, наверно, наблюдать: я веду себя как идиотка».

«Этого достаточно».

«То есть, ты кто-то, кто больше, чем мой разум».

Мне показалось, что слышу смеющегося. «Конечно, я больше, чем твой немощный разум».

«Кто ты?»

«Ты помнишь духа Марли?»

«Это ты-то мой дух? Тогда ты - просто скромное привидение».

«Я твоя душа. Я твоя огромная широкая врожденная сущность, твое ощущение реальности, та, кто «получает это». Я скрытое сокровище. Скрытое для твоего ума, пока ты не дошла до предела».

«Ого!»

«Твой ум может видеть оболочку, но я больше, чем твой ум. Я вижу общую картину. Твой ум может видеть поступки, а я «получаю» значение поступка. Я называю мое знание «предвидением».

«Ты имеешь в виду как «предзнаменование» ... как будто ты знаешь всё наперед, так что у меня нет шанса?»

«У тебя есть все шансы. Всегда. Предвидение не значит предопределение. Примерно как ты знаешь, что солнце появится утром, но это не означает, что ты *запланировала* это или *заставила это случиться*».

«Я полагаю, что это так».

«Предвидение как знание, которое у тебя появляется до того, как ты подумаешь об этом. Предвидение идет перед Мыслью. Твой ум может получать знания «секонд-хэнд».. из книг, из слов, сказанных другими, из утренней газеты. Со своим умом ты ходишь по магазинам. Своим умом выбираешь предметы в школе. Своим умом учишься. Твой ум сейчас выкладывает слова на бумагу».

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Долгая, долгая тишина... То, что было потом, я не могу воспроизвести в оригинале, но я написала примерно так:

«Что скажешь о речи? Мне нужно знать, что сказать и как сказать, еще до того, как начну говорить. Это требует долгих размышлений и подготовки.»

«А что, если ты заикаешься, потому что веришь в то, что должна контролировать речь... что и как сказать, до того, как начнешь говорить?» (далее запись снова разборчива):

«Что в этом неправильного?»

«Что если речь возникает сама собой? Как дыхание. Тебе нужно четко представлять как дышать, когда ты дышишь?»

(недовольная гримаса) «Каждый знает, что речь – дело сознательное.»

«Ты делаешь речь сознательной, поэтому и заикаешься. Видишь связь?»

«У меня есть какой-то другой выбор?»

«Когда ты перестанешь верить в то, что речь делается сознанием, ты вступишь Вселенную, которая сделает эту фигню просто и быстро. И еще до того, как твоя голова сообразит в чем дело. Вот так это работает.»

«Я понимаю так, что ты полностью вне моего контроля... контроля моего разума.»

«Ты права.»

«То есть, мой разум тобой не управляет?»

«Нет, конечно. Какие-то тщетные попытки.»

«Если я должна принять, что это вне контроля моего сознания, значит ли это, что мне нужно принять заикание?»

«Это значит, что тебе нужно принять то, что речь естественна и твой разум не может ее контролировать.»

«Что это означает для меня?»

«Это значит, что тебе нужно принять аксиомой, что речь это подарок, и ты за нее не отвечаешь. А раз речь вне твоего контроля, то и слитность возникает сама по себе. То есть, ты и не контролируешь поток, и не являешься причиной его появления. Он просто есть.»

«Короче говоря, как я понимаю...»

«Короче. Позволь мне говорить за тебя. Я в этом разбираюсь немного лучше, чем ты.»

ПРОБУЖДЕНИЕ

Узнать о том, что речь создается этой невидимой разумной сущностью внутри моего собственного Я, но вне контроля моего разума, было для меня сногшибательным.

До этого связь между этим глубинным источником спонтанности и моим Критиком (моим сознательным супервайзером) была полностью разрушена. Этот нарушение в коммуникации было вызвано тем, что мой разум контролировал природную спонтанность.

Задумайтесь об этом на минуту. Причина, по которой вы дышите естественно и не уделяете этому внимания, в том, что дыхание производится без указок и остановок со стороны сознания. Я прокручивала это мысленно снова и снова, пока не получила четкую картину происходящего. *Поток речи непрерывен (как река) на подсознательном уровне, и моя забота – не давать вмешаться сознанию (какие бы намерения у него ни были).*

Я убедилась, что причина такого коммуникационного разлада между Большим и Малым Я возникла, когда последнее стало брать на себя работу естественного

спонтанного первого. Если такой захват происходит хронически, то Большое Я просто отходит в сторону: «Ладно. Полагаешь, что твое сознание управится с речью? Тогда я не буду тебе мешать. Пробуй. Борьба с тобой я не собираюсь. Ты должна просто сама увидеть, что сознанию справиться со всеми сложностями речи не под силу».

ДО И ПОСЛЕ

Если бы вы спросили меня «кто ты?» до того, что случилось в Линьяно, я бы ответила «я мыслю, следовательно я существую». Я была «мозгофилом», который верил, что только мысль имеет значение. Мысль контролировала мою речь. Мой кувшин был наполнен из источника, созданного мнениями тех, кто был для меня «авторитетом». Это было исходными позициями, от которых начался переход к настоящей жизни, основанной на диктате моей собственной спонтанной интуиции, озарений моего природного интеллекта, источника естественной речи.

Если вы задали бы тот же вопрос «кто ты?» *после* того короткого события на берегу, я бы ответила: «Я проснулась».

Вот и все, что со мной произошло. Я проснулась. Новое измерение вошло в мою жизнь. У меня, наконец, открылись глаза на ту истину, что я много больше, нежели привычное «всё, что случилось со мной». Я много больше, чем мое заикание, много больше, чем мои мысли. Я была Наблюдателем или Свидетелем всего, что случилось со мной, наблюдателем моих мыслей, чувств, фантазий, верований, и даже моих ступоров.

Мой Цензор (Малое Я) был моим футляром. Малое Я говорило мне всю мою жизнь, что предоставив себя себе (моим естественным инстинктам, позывам и догадкам), я разрушила бы себя. Потом оно захлопнуло дверь, ведущую к моей внутренней спонтанности, вставило в дверь ключ, заперло ее и постаралось забыть, где этот ключ находится. И только *после* содеянного оно вдруг испугалось, что это «Я», которое заперто, может разрушить тюрьму и стать свободным, потому что это значит свободу от контроля Цензора.

Когда мы достигаем этого самого тонкого измерения в нас самих, всё становится другим. Появляется явственное различие в том, как мы смотрим на вещи. Джудит Блэкстоун и Зоран Джосипович (Judith Blakestone and Zoran Josipovic) писали:

«Эта основа бытия не является чем-то, что мы хотим создать или вообразить. Это возникает спонтанно, когда мы достигаем некоей степени открытости жизни. Мы можем использовать многие способы, чтобы достигнуть этой открытости, которая раскрывает эту сторону нашего бытия, но *это не волевое усилие*. Это не что-то такое, что мы делаем: это то, кто мы есть. Вот почему это ощущается по-настоящему подлинным, будто бы мы, наконец, обрели реальность».

Чем полнее мы у знаем себя на этом уровне, продолжают авторы, «тем больше свободнее, глубже и живее протекает поток жизни. Эта открытость потоку жизни дает нам чувство того, что бытие присутствует в каждом моменте».

РЕШАТЬ ИЛИ РАСТВОРЯТЬ

Я увидела, что если мое сознание чересчур контролирует речь, то речи не хватает «благодати» или «потока». Это помогло мне понять, что чрезмерный контроль – это одна из причин незыблемости моих ступоров. Объективный взгляд на вещи позволил мне увидеть себя, не полагаясь на «экспертов», которые не могли помочь мне. Наблюдение не «решает» проблем. Проблемы «рассасываются» сами.

Джон Харрисон сравнивает «решение» и «растворение»:

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

«Если вы решаете проблему, субъект продолжает существовать, хотя его форма может быть изменена или замаскирована. Если вы растворяете ее, субъект исчезает, поскольку вы его демонтируете».

Насколько я знаю, многие утверждают, что от своих проблем они избавились благодаря единственному случаю «духовного опыта». Для меня это не подходит. Для меня эта встреча моего сознания с глубинной сущностью стала только началом событий, которые случились позже. Я записала каждое слово той неожиданной встречи, и эти слова поддержали меня в дальнейшем.

ГЛАВА 9

СТАНОВЯСЬ НА СВОЮ СТОРОНУ

(РАСКРЫВАЮ ГЛАЗА; ИЩУ СЕБЯ)
«ДЗЕНОВСКИЙ ВЗГЛЯД ЧИСТ, ПРЯМ, ЕСТЕСТВЕНЕН И РЕАЛЕН»

Если бы сопротивляетесь заиканию, вы даете ему власть над своей жизнью. Если вы наблюдаете за ним без осуждения, это путь к озарению и свободе. Моя задача стала понятной. Она была не в поиске слитности речи. Моей задачей было отследить барьеры во мне, мною же выстроенные против моего естественного спонтанного ядра.

Поэт Руми (Rumi), говоря о критическом уме, писал: «Я отказался от своего разума. Я разорвал ткань на клочья и выбросил ее. Если вы не полностью обнажены, обернитесь в прекрасные одежды слов, и спите».

Два главных события заставили меня отказаться от моего представления, что умственное напряжение - это способ восстановить речь, и дали мне понимание ограничений, присущих моему интеллекту, которые приводят к проблеме заикания.

ЛОЖНЫЕ ОЖИДАНИЯ

Первое событие было результатом нереалистичных ожиданий с моей стороны. Я искала научный ответ о заикании, как я уже говорила, а найти его мне своего ума не хватало. Но это не означало, что я от него отказалась... это просто означало, что я все высматриваю «где-то там» некоего умного волшебника», который бы достал волшебное средство из своей шляпы. Когда моя подруга, которая работала над получением ученой степени, сказала мне, что собирается писать диссертацию по заиканию, во мне загорелась надежда. У подруги с головой всё было в порядке, и я подумала, что она найдет ответ, который освободит меня от заикания.

Я никогда не забуду, что чувствовала себя утопленником, когда читала ее высокооцененную диссертацию. Диссертация была о заикании, но она была просто составлена, цитата за цитатой, из всех «авторитетов» в той области, с которыми я уже была знакома поименно, и которые для меня были связаны с неработающими методиками. Я никогда не забуду мою невероятную досаду. Когда я вчитывалась в диссертацию, я не находила там ни единого оригинального утверждения или озарения. Каждое слово было повторением цитат, которые она позаимствовала у «авторитетов».

Она свидетельствовала о моем заикании (которое было самым тяжелым в то время) вместе с заключениями относительно меня и других заикающихся, но не ссылалась на ее собственные наблюдения или еще на что-то, что относилось бы к заиканию.

Я не знаю, отчего я была так раздосадована. С некоторых пор я знала, что в научном сообществе не дозволяются личные наблюдения (если сомневаетесь, то попробуйте включить ваши собственные наблюдения в опыты в научную статью и посмотрите что получите в ответ). Но это не умеряло ту досаду, которую я чувствовала. После этого события я перестала смотреть снизу вверх на мой ученый ум, а также

смотреть сверху вниз на мой исконный спонтанный «простейший» интуитивный интеллект.

ВТОРОЙ СЛУЧАЙ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА

Вторым событием был 10-летний мальчик, сын заикающегося в группе, в которой я была в то время. Этот мальчик начал сильно заикаться несколько лет назад, когда ему помогли осознать, что он заикается, и постарались, чтоб у него это закрепилось (как мое заикание изменилось с 1 до 10 по шкале Рихтера, когда я стала обдумывать речь и стараться фиксировать свое заикание).

Этого ребенка два года гоняли от одной методики к другой. Прямо посреди всех этих «лечений», которые ему предлагали, вместе с бесчисленными правилами, обязанностями, ожиданиями, отсутствием надежд (все его уверяли, что нет никакой возможности когда-либо излечиться, поскольку «заикание – это наследственное, и никакой надежды на излечение нет»), *этот ребенок просто перестал говорить*. Вообще. Его речь прекратилась. Нам просто было сказано, что он потерял «желание говорить».

Этот случай заставил меня по-новому посмотреть на опасность того, что разум начинает властвовать над речью. Несмотря на мое понимание, что именно спонтанная и автоматическая способность отвечает и за то, что я говорю, и за то, как я говорю это (ученые уверяют нас, что и содержание и перевод содержания в символы спонтанны), у меня не возникало мысли, что даже «воля» говорить, соизволение, или желание, или намерение говорить, - это тоже «подарки» и могут имитироваться.

Я внезапно поняла, что есть опасность в том, что всезнающий неумолкающий ум с его путаницей понятий, настойчивыми требованиями, ожиданиями и круговертью мыслей может оказаться настолько мощным, когда будет иметь дело с человеческой энергией, решимостью или «намерением».

Мне казалось очевидным, что чем больше мои Старания влияют на речь, тем больше я заикаюсь. Но я твердила себе «у других людей такого влияния слишком большого старания быть не должно» или «Я бы услышала об этом от других людей, которые заикаются».

Мне казалось достаточно понятным, что воздействие на какой-то поток энергии (или решимости), вызывало убыль энергии. В этом и суть постоянного воздействия со стороны собственного наученного сознания. Но я говорю, что до того, как я увидела этого ребенка, который полностью потерял свое желание говорить или выражать себя, я не знала, что это влияние может быть таким пагубным. Этот ребенок, который потерял желание говорить, напоминал мне больного, который теряет желание жить.

Я начала злиться на вещи, которые терпела до того всю жизнь ... потому что я могла видеть это влияние у детей, у которых вся жизнь была впереди. Не только у меня.

ПРИМЕР ПОТЕРИ ЖЕЛАНИЯ/НАМЕРЕНИЯ/РЕШИМОСТИ

Примерно в то время я решила сбросить весь вес, который набрала за 4 беременности. Я села на диету и когда она начала работать я заметила, что другие старались сорвать мой новый порядок жизни. Они делали это по разным причинам. Моя мать показывала свою любовь, когда кормила меня, и казалась расстроенной, когда я не ела ее еду. Одна подруга расстраивалась, потому что я больше не ходила с ней в кофейную лавку на Карлсплац, потому что там я не могла отказаться от их печенья. Причин для такого саботажа было много.

Однажды у меня возник такой вопрос: «Вот ты видишь все эти происки, так ведь? Ты к этому не причастна, так? Ты жертва чужих происков, правильно?»

У меня не было ответа на этот вопрос, но мне казалось, что другие старались удержать меня от моего намерения.

На следующее утро я направилась к доктору для контрольного взвешивания, полная решимости, полная энергии, полная хороших намерений. Я была очень горда моей потерей веса. Так вот я ехала одна, когда вдруг *заметила* нечто, что раньше себе не позволяла наблюдать. Я заметила, что «нечто внутри меня» хотело сделать мне предложение. «Ты знаешь, как ты не позволяешь себе даже притронуться к сахару или мучным продуктам? Тебе не кажется, что это все же чересчур? Мэри худая как палка, но она употребляет сахар и все время есть то чудесное немецкое вкусное печенье. Тебе бы просто не надо есть больше нее».

К тому моменту, как я открыла дверь в кабинет доктора, я заметила кое-что еще. Я заметила, что моя решимость исчезла. Я чувствовала противоречие. Я чувствовала легкое помешательство в голове. Внизу перед кабинетом доктора был большой холл. Я присела там на кушетку, достала мою тетрадь и написала: «Что разрушило мою решимость? Что раскололо ту чудесную энергию, с которой я вышла этим утром? Никто «извне» не делал никаких предложений и не старался сбить меня с пути. В чем дело? Что случилось?»

МОЖЕТ, ВИНОЙ ВАШЕ ВООБРАЖЕНИЕ?

К тому времени я была в полном рабочем режиме. «Эй», - заметило Большое Я, - «Я вижу, что ты стараешься повесить вину в подрыве твоей мотивации на других и не трогать собственную решимость. А что, если этот Саботажник *ты*?

Что если твои собственные предложения, «должна», «могу», «надо», объяснения, обвинения, усовершенствования, фантазии... что если вина на твоём собственном воображении? Что об этом скажешь? Ты пришла сюда этим утром полная надежды, решимости и добрых намерений, и посмотри на себя сейчас. Ты услышала голос от «должна и может быть», а сделав это, позволила своему колеблющемуся рассудку сломать себя».

Для меня было не сложно приложить то же и к заиканию. Мой собственный сопротивляющийся ум был для меня поставщиком проблем. Создатели чудес заявили, что противодействие творческой энергии поможет им поменьше работать. Это сопротивление, главным образом, идет от нашего собственного болтливому ума.

Сам Иисус, говорят, не смог бы сотворить никакого чуда из-за отсутствия веры, и неверие это просто очень серьезная форма сопротивления при выполнении большой задачи.

РАБОТА ПО ОТУЧЕНИЮ

Сидя на диете и занимаясь речью в то же самое время, я наблюдала воздействие моего болтливому сознания. И я приняла простое решение. Я скомандовала моему критическому праздному уму просто заткнуться и перестать ломать мою жизнь. Это было полностью противоположно моим представлениям об ответственности за вес и за речь. Сейчас это выглядело, будто что-то в моей голове могло видеть происходящее, но не касалось бы этого. Будто мой «наблюдатель» был на моей стороне, разделяя ответственность за речь и защищая меня от моего праздного ума.

В то время я отучала себя от многих вещей, которым была научена, и одной из них было представление о том, что мое сознание могло руководить всей сложностью речи. Никто никогда не говорил: «Твое сознание может управлять твоей речью». Я просто интуитивно понимала, что если человек сказал «думай о каждом слове, которое

говоришь, и каждом вдохе, который делаешь» или «всегда осознавай свои запинки», то, конечно, *на самом деле* он говорил «твое сознание может управлять твоей речью».

Я искала прямо противоположное в собственном опыте. Я нашла, что когда я говорила быстро и не задумываясь о том, что я собираюсь сказать и как собираюсь это сказать, речь была автоматической и слитной. И где же я делала неправильно?

Я помню чтение книги «*Ходьба на лыжах изнутри*» (*Inner Skiing*), особенно теорию ее авторов Тимоти Гэллуэя и Боба Кригеля (Timothy Gallway and Bob Kriegel), что когда отключается сознание, то появляются результаты, причем это явно видно, по их словам, «не только в чем-то чрезвычайном, но и в самом обыденном: в мытье посуды, забивании гвоздей, одевании, еде. Сложности при выполнении действий поистине удивительны».

Они описывают один такой элементарный процесс, который для нас идет без участия нашего сознания ... забивание молотком гвоздя:

«Сначала вы должны оказать давление пальцами одной руки чтобы установить этот гвоздь на место, затем захватить молоток пальцами другой руки, согнув руку достаточно, чтобы удерживать захват, но не настолько, чтобы потерять гибкость. Далее вы должны напрячь бицепс, чтобы согнуть руку в локте, и повернуть лопатку, чтобы поднять руку, поднимая запястье в верхнюю точку замаха. Всё это и многое другое делается только для того, чтобы поставить молоток в положение перед началом движения к шляпке гвоздя! Потом включается удивительно сложная система взаимной координации рука – глаз, которая сопровождает молоток к шляпке».

Всё это происходит естественно, без знания или руководства со стороны образованной ученой части сознания... фактически, тренированное сознание может никогда не научить себя выполнять даже наименее сложные из этих движений.

Вот что я надеюсь до вас довести, поскольку это так и это *правда*:

Правда в том, что я не собиралась говорить более слитно путем самоудушения. Когда я наконец поняла то, что мой сознательный, наученный, образованный интеллект на самом деле ломает мою речь, вот тогда-то и произошел коренной перелом. Я не выпрашивала это прозрение и не умоляла, просто тот самый естественный природный поток мудрости и мягкости Большого Я снизошел на меня в момент, когда я отказала разуму (Малому Я) в управлении спонтанной и автоматической речью.

Речи, как и дыханию, положено управляться естественным образом. Когда я пытаюсь проконтролировать ее, я ухожу от естественного пути.

НОВАЯ ЗАДАЧА

Для начала я изучила природу моего подверженного условностям сознания. Это важно. «Как большинство путешествий, саморазвитие имеет начальный пункт. Этот начальный пункт - принятие того, что некоторые (а может и большинство) управляющих нами ценностей и понятий основаны на подражании родителям, учителям, сверстникам, довольным клиентам, знаменитостям, авторитетам, счастливым или даже всемирно известным неудачникам», - говорит Хэрри Палмер, автор книги «*Путь воплощения. Путь, по которому мы пришли*» (Harry Palmer. *The Avatar Path: The Way We Came*). «Та жизнь, которой ты живешь, это копия еще чьей-то. Это лоскутное одеяло заимствований и несознательных влияний. Когда ты обнаруживаешь это, реально видишь это, то пробуждается нечто независимое от какого-либо ментального приукрашивания – новое самосознание. Ты можешь назвать это новое самосознание «Я есть». Просыпается то, что невозможно выразить словами, – истинное Я».

Это «Новое Самосознание», на которое ссылается Палмер, имеет много имен: Большое Я, Душа, Интуиция, Вера, Наблюдатель, Свидетель, Орган Восприятия, Сердце, Провидец, Подсознание, Видение или даже Спонтанное Ядро.

Безотносительно к имени, которое мы даем этому Новому Самосознанию, Я знала, что никакое стабильное изменение не возможно, если сначала не рассмотрим саму проблему. Всей моей перемене предшествовала способность наблюдать то, что происходит, и именно Новое Я руководило этой работой по наблюдению.

Полное самопознание (необходимое для роста) возможно только при объективных наблюдениях. Способность к наблюдению позволяет нам воспринимать аспекты реальности, к которым наша расчетливая логика не имеет доступа. Например, руководительница одного из классов, в котором я была, попросила нас рассказать о наших трех основных ценностях. Женщина, которую я знала очень хорошо, которая была известна своим всепоглощающим самолюбованием, встала и сказала: «Бог – первая ценность, другие – вторая, я – последняя». Все сидевшие были настолько ошеломлены, что больше никто не решился высказаться по этому вопросу.

Это событие заставило меня понять, что без той работы, которую я назвала «объективным наблюдением», мы все будем в большом полете.

ВСЯ РАЗНИЦА

Разница между действием в соответствии со словами/методиками и действием в соответствии с собственными наблюдениями - это разница между обучением лыжам со слов своего инструктора и по собственным ощущениям (О! Я вижу! Когда я сгибаю колени *так*, получается *это!* Когда сгибаю *вот так*, получается *то!*»). Конечно, это не та ситуация либо - либо, в которой мы действуем в зависимости либо от одного, либо от другого, но одно (слова и методики) без другого (наблюдение) работать не будет.

Как только я по-настоящему «приняла», что речь нельзя навязать, или сделать, или повелевать ею, я поняла, что это влияло на поведение, называемое «заиканием». Это не произошло за день, но 3 месяца эта истина, действительно «лежащая на пульсе», оказывала магическое воздействие и способствовала уменьшению заикания.

ОСТАВЛЯЮ В ПОКОЕ ГОЛОВУ, СМОТРЮ СЕРДЦЕМ

В течение тех 3 месяцев я делала то, что никогда прежде не делала. Я была с собой заодно. Вместо сопротивления собственным наблюдениям, я соглашалась с ними. Я думала: «Да, я испробовала все идеи, кроме собственных. Я постараюсь перестать фиксироваться на заикании, а просто осмотрюсь, что же вообще происходит... что же мне старается сказать заикание».

Я прекратила посещать речевые центры. Я отвлеклась от непрерывной трескотни моего разума, открыла свои собственные глаза и осмотрелась. Я не знала того, что же я искала. Я просто посмотрела без намерений и без оценок. Я не обсуждала свои наблюдения. Я наблюдала на результаты «должна, надо, могла бы», симпатий и антипатий. Я видела, как они могли быть связаны с моими намерениями. Всё это было новым для меня и действовало очень сильно.

Я выключила радио и телевидение.

В течение полных трех месяцев я обещала себе не читать ни одной книги, ни одного книжного обзора и никаких других материалов по заиканию. Я хотела войти в контакт и жить, наконец, исходя из своего собственного видения и собственных взглядов. Я отвернулась от своего ума, загруженного условностями (вещами, которым я слепо верила и никогда не задавала вопросов) и обратилась к продуктам собственного видения и выведенных из собственных наблюдений.

НОВЫЙ ВИД ДИСЦИПЛИНЫ

Наблюдение, созерцание своего сознания меняет характер моего сознания.

Кришнамурти подтвердил все мои наблюдения на этот счет:

«Наблюдая, насколько я черствый и безразличный – наблюдайте это, наблюдайте – разум становится более восприимчив. Наблюдение дисциплинирует. Я чувствую, если это происходит. В такой дисциплине нет подавления, нет подавления в такой дисциплине, которая нужна для того, чтобы видеть. Так что наблюдатель получает удовлетворение и видит, что непрерывность удовлетворения создается мыслью. Правильно? Итак, я вошел в совершенно другое измерение... Понимаете? Работать при этом (при наблюдении) нужно очень много, и никто не собирается говорить мне об этом. Я могу сказать вам, но вам нужно работать для себя. Так что я говорю “Откуда вообще появилась эта мысль?” Нет, я учусь искусству наблюдения без мысли... к чему это постоянное воздействие мысли?»

СОВЕРШЕННЫЕ НАБЛЮДАТЕЛИ

Джон Хэррисон, автор книги «Переосмысление заикания», писал относительно наблюдения:

«Те их нас, чей рост идет с сильной ориентацией на авторитеты, вероятно, сидят сложа руки и позволяет тем, с буквами перед их фамилиями, завладеть нашими мыслями и формулировать нам истины, просто потому, что как профессионалы они «знают» что делают. Поступая так, мы преуменьшаем нашу способность делать серьезные открытия посредством самонаблюдения и наблюдением за поведением других. После всего этого, насколько важны могут быть наши собственные наблюдения? Мы не являлись самопровозглашенными экспертами. Мы не узнаваемые авторитеты в этой области. Мы не читали или не писали правильных учебников. Что мы могли знать о важности? Что, действительно».

Хэррисон продолжает:

«Люди, мною встреченные, которые полностью или частично излечились от заикания, показали себя идеальными наблюдателями. Каждый мог говорить с позиций авторитета, то есть, с точки зрения его или ее собственного опыта. Эти индивидуальности знали, как использовать их наблюдения, чтобы проработать те сложности, на которых покоится их собственный синдром заикания».

НОВЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Я сразу заметила, что когда мое сознание устанавливает контроль над спонтанным актом речи, это кончается развалом процесса речи, и этот развал оставлял меня с чувством боязни будущих «спектаклей», разочарованной, паникующей и беспомощной.

Иначе говоря, я видела Контроль, Развал (заикание) и Страх:

- 1)- Исходная вина того, что я начала заикаться, - в попытке контроля речи.
- 2)- Контроль разорвал мою плавную спонтанную речь и создал прерывистую, нерешительную, повторяющуюся речь (заикание).
- 3)- И я отреагировала на этот развал в речи чувствами (страх, разочарование, паника, беспомощность).

Я придумала хорошее сравнение, которым пользовалась всегда. Я представила речь рекой, текущей по пути наименьшего сопротивления. Заикание всегда стремится повернуть всё вспять: это результат постройки моим сознанием плотины на текущей реке, чтоб контролировать то, чему положено быть потоком моей спонтанной

активности. Речь течет по пути наименьшего сопротивления. Пока моя Причуда Внутреннего Контроля принимала участие в речи, не получалось никакого потока. Вот и всё, что было.

По моим наблюдениям, чем больше я думала о заикании, тем больше я заикалась. Заикание было продуктом моей собственной контрольной системы (контролирование убеждениями, воображением, неверными приоритетами, и жесткое сопротивление потоку). Пока я сильно, сильно, сильно не обозлилась на всю эту систему контроля, я была под ее гнетом.

Величайший парадокс, наверное, в истине «Чем больше я стараюсь, тем хуже получается». Даже великий мыслитель, Савл из Тарса, размышлял над этой дилеммой. Он сетовал: «Те вещи, которые я стараюсь сделать, это именно те вещи, которые я не могу сделать. Несчастный я человек. Кто избавит меня?»

Я больше не была моим Заиканием. Я была Свидетелем, который наблюдает мое заикание, который смотрит на то, что происходит, без оценок (это хорошо, это плохо, это должно быть, этого не должно быть). Способ, которым я делала это, был примерно таким: «Я вижу, что я заикаюсь. Я вижу, что выдавливаю из себя слово за словом с большим трудом. Я вижу, что чувствую себя выжатой. Я замечаю свое дыхание. Я вижу, что делаю усилие, чтобы дышать так, как мне кажется правильным. Я вижу, что чем больше я стараюсь использовать приемы, тем больше я заикаюсь. Я вижу, что, концентрируясь на технике, я теряю смысл произносимого (мысли о том «как» упраздняют «что я хочу сказать»). Я замечаю связь между моими большими стараниями и усилением заикания».

Если я отреагировала на то, что проскочило «так быть не должно» или «я должна это отметить», значит, я смогла увидеть, что я делала, и просто возвращалась к наблюдению.

Я заняла свое сознание работой по регистрации моих наблюдений. Это был довольно хитрый трюк, как мне сейчас представляется, потому что главная трудность конфликта заикания для меня была в том, чтобы заставить Большое Я и Малое Я работать вместе, сглаживая таким образом этот конфликт. Потому, когда я как бы между прочим занимала Малое Я сложной работой регистрации своих наблюдений, я делала именно это: я создавала связь между Большим Я и Малым Я.

БЫТЬ СВИДЕТЕЛЕМ, А НЕ СУДЬЕЙ

Более того: я завела такой порядок, что Малое Я могло записывать слова на бумагу, но не могло начать шоу. Я часто просыпалась в 3 часа утра с новым «залпом» по теме, по которой я писала, и не раз начиналось утреннее соревнование по борьбе, чтобы поднять своего писателя (Малое Я), вытащить его из кровати и начать писать. Сперва это создавало внутренний конфликт, пока не стало тем, что мне нравилось выполнять. Мое отношение к писательству менялось, потому что я каждый день должна была писать новое, о чем никогда не писала и о чем до сих пор даже не думала.

Итак, для меня это было новым: смотреть, наблюдать, замечать... отказавшись при этом от суждений. Когда я отказалась от возможного реагирования и от других таких отклонений, я просто помечала «это задевает» или «это недоказано... мне надо это рассмотреть». Когда я реагировала на то, что я видела, словами «мне это не нравится» или «это плохо», я отмечала, как эти реакции (как если бы я игнорировала их или не подвергала их изучению) уничтожали мою объективность.

Я узнала о «Стадии наблюдателя» как о стадии развития в Биг Сью много лет назад. Сейчас я понимала, о чем это было.

ВООБРАЖЕНИЕ РАБОТАЕТ ПРОТИВ НАБЛЮДЕНИЯ

Мои наблюдения были обращены на содержание моего сознания... так много ложных убеждений так глубоко проникли в мою душу, что у меня не было способа узнать, что они там есть. Однажды, когда я писала о заикании, я написала так: «В моем горле есть ком, через который мне нужно проталкивать воздух».

Как только эти слова попали на бумагу, я долго смеялась. Можете вы представить, какой это был громадный прорыв? Открытие, которое могло бы потребовать у психиатра 30 лет исследований, появилось у меня в процессе записывания моих наблюдений. Нужно ли мне было потом иметь дело с таким сомнительным убеждением? Нет, конечно нет. Рассмотрела свои ложные или искаженные представления, потом пуфф... эти представления испарились, больше я их не рассматривала. Скажу еще, что убеждения бывали всякими, но стоило их побеспокоить... пуфф, ушли.

Как я поняла, я создавала монстров своим воображением, а эти монстры служили как ступоры в моей речи. С этих позиций, я отмечала, что мое воображение было источником сумасшедших убеждений и невероятных страхов. Напоминало то, что когда мои дети были маленькими, то штампованный паяц из их фантазий, по очереди пугал их досмерти. Все, что мне надо было тогда делать, чтобы избавиться от этого человечка, это входить в их спальню и включать свет... и пуфф, человечек исчезал.

Я больше не пыталась избавиться от заикания. Вместо этого я его наблюдала. Я рассматривала себя, задерживающую дыхание, и видела что получается. Я видела себя, старающуюся сказать сквозь зажатые мышцы, и видела результат. Есть нечто, что происходит, когда смотришь. Это нечто меняет всё, когда даже не стараешься изменить хоть что-то. Я вошла в ту дверь и никогда не оглянулась назад. Это был первый день всей моей оставшейся жизни.

Я ОТКРЫВАЮ ГЛАЗА

Были моменты в моей жизни, когда я занималась чистым наблюдением. Без мыслей. Без критики. Никаких жестких неочевидных установок. Ничего не должна. Не цепляюсь к вещам, о которых размышляла. Ничего кроме свободного и довольного рассматривания. Когда я смотрю свободно и вижу всё, что там, я счастлива, потому что мне не нужно иметь на всё определенные готовые ответы.

Сегодня эти моменты чистого наблюдения для меня уже не редки. А то, что такое наблюдение меняет вещи (как учит Квантовая Физика), это правда. Я вывела связь, что та свобода, которую я чувствовала, возникала во мне после того, как я наблюдала бесконечную болтовню моего сознания, наблюдала эти обвинения, наблюдала безумные убеждения, наблюдала борьбу за власть, которую мое сознание вело с моей собственной природной внутренней спонтанностью.

Произошедшее в моем сознании, когда я позволила себе отследить мои собственные причудливые убеждения, ценности и мысли, было немного похоже на то, что случилось на когда-то популярном ТВ-шоу, в котором Супер-Няня приходила в различные дома с семьями, в которых царил бардак, и вносила порядок в тот хаос. Мой Наблюдатель вышел из неизвестности и постепенно перехватывал контроль у моего Критика.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Проблемы приходят, когда мы хотим придерживаться отдельных мыслей, или идей, или убеждений, о которых кто-то «важный» сказал нам, что это истина. Тот момент, когда мы начинаем цепляться к известному (либо мы верим, что «известному»),

и есть тот самый момент, когда мы перестаем видеть. Вы точно не можете найти средство от заикания, если вы липните к ненаблюдаемым (и, следовательно, не вызывающим сомнений) идеям и убеждениям.

Доброрядочным заклинанием было «Вы не можете видеть вашими собственными глазами. Вам нужен священник, проповедник, учитель или мудрец, который бы сказал вам что делать». В значительной мере именно так я и прожила свою жизнь до того дня, когда так уже дальше продолжаться не могло. Это случилось после того, как я увидела, что сама *отвечаю* за то, чтобы мои глаза всегда оставались открытыми.

Это не значит, что я перестала уважать учения и чужие советы, просто я стала бережнее относиться к собственному видению и доверять тому, чему училась из собственного опыта.

Ко мне это пришло, когда я вознамерилась поближе познакомиться с моим противящимся разрушающим умом. Я увидела, что наблюдение моих мыслей, убеждений и страхов давало противоположное тому, что внедрялось моими мыслями, убеждениями и страхами.

Рам Дасс (Ram Dass) писал: «Проблемы начинаются, когда мы хотим следовать чьей-то мысли или идее. Разум всегда хочет следовать чему-то. Мне 60 лет, и если я еще следую за кем-то в 40, то у меня проблемы».

КОГДА Я СТАРАЮСЬ ГОВОРИТЬ, Я ЗАИКАЮСЬ

Я увидела, что причина, по которой я должна разбираться с моим болтливым умом, полным хитрых предложений, в том, что этот самый ум (даже если он мой, и даже если он хорошо обучен) тянет энергию от моей решимости. Я замечала, что когда речь легкая и слитная, мой болтливый разум, пока я говорю, лезет с кучей альтернатив, или правил, или с моралью, или с предложениями, и это снижает мою решимость, убивает содержание и экспрессию (что влияет на слитность и беглость).

Когда я замечала, что сознательная работа на речь усиливает мое заикание, я просто становилась наблюдателем и смотрела на происходящее. Только это и делала. Я просто слушала несмолкающую болтовню («но так не должно быть» или «это точно надо делать»). Я записывала все решения моего «мудро ворчащего» ученого ума, которые он выдавал. Просто записывала. Я не оценивала слова, которые появлялись на странице, я не старалась ничего изменить. Я просто смотрела. Я стала Наблюдателем. И всё. Не судьей. Просто Наблюдателем.

Я была в изумлении от того, что происходило. Будучи Наблюдателем происходящего, я могла видеть основные проявления сопротивления: препятствия, заблуждения, стойкое неприятие и, к моему восторгу, подтверждение того, о чем часто говорят физики-теоретики: «Наблюдение меняет объекты». *И в тот миг, когда я могла видеть происходящее, заблуждения испарялись.*

Позже я обнаружила, что к вознесенному ученым умом спонтанная естественная мудрость, лежащая вне контроля сознания, относится лишь снисходительно.

Малкольм Гладуэлл (Malcolm Gladwell), объясняя научный подход, писал об этом неуважении со стороны природного ума... мудрость природы не создана сознанием. Вот что он писал:

«Это кажется глупым. Но это не так. Почему? Потому что каждый в той комнате имеет не один ум, а два, и всегда, пока сознательный ум заблокирован, бессознательный сканировал комнату, просеивал возможности, обрабатывал все мыслимые улики».

ДАР НАБЛЮДЕНИЯ

Если вы посмотрите слово «наблюдательность» в словаре, вы можете увидеть примерно такое: «способность наблюдать или замечать». То, что эта способность лежит ниже уровня сознания и мы не имеем к ней сознательного доступа, отмечается редко.

Доктор Теодор Райк (Dr. Theodore Reik) писал в Третьем Глазе об этой врожденной, но подсознательной способности, которой мы все обладаем, но которая свою работу делает «подпольно» или вне контроля со стороны разума. Вот что он писал:

«Малоизвестный и скрытый орган получает и передает секретные послания других до того, как он осознает их сам. И даже литература по психоанализу отрицает его. Есть одно слово, которое может претендовать на редкость в психоаналитической литературе: слово «Я». Замечательно, что этот пункт в подсознании, который выполняет почти всю работу, остается вне теоретических дискуссий. Вообразите спор о звуке или акустике без упоминания уха, или об оптике без того, чтобы сказать о глазе».

Научный мир, согласно Райку, не только отрицает важность личных наблюдений в качестве источника информации. То, что ученый должен только цитировать авторитеты в области, в которой он пишет, вселяет уверенность в том, что он никогда не придерживается собственных наблюдений, даже подтверждающих его теории. *Научное сознание, жизнь которого зависящее от наблюдающего творческого сознания, часто отрицает существование Наблюдения.*

Ничего, конечно, не может быть сказано о природе этих бессознательных впечатлений, которые мы получаем, пока мы не признаем этот огромный обширный подсознательный интеллект, обладающий наметанным глазом на (возвращаясь к Райку) *«мелкие, вряд ли замечаемые особенности движений, интонаций и взглядов, которые в противном случае могут проскочить мимо сознательного наблюдения, поскольку это бессознательная составляющая поведения человека. Сознание обычно стремится отмахнуться от наблюдений такого сорта как от несущественных и неуместных, как от мелочей, на которые не стоит обращать внимание».*

Этот «орган восприятия» (говорят еще «сердцем чувствую») способен воспринимать широкие области, к которым сознание не имеет доступа, поскольку сознание имеет дело только с материальным миром. Мы можем видеть, как кто-то стесняется или смущен. Стеснительность это не та «вещь», которую мы можем потрогать... это воспринимается или наблюдается. Наблюдатель в микросекунду видит то, что сознание будет понимать долгое время. И всё это продолжается вне контроля разума и не может быть следствием волевого акта.

НАБЛЮДЕНИЕ РАБОТЫ ЛОГИКИ

Моя собственная логика (и других тоже) боролась с моими собственными наблюдениями. Я бы и хотела вернуться к теории, касающейся заикания, которая была популярна в то время, но потом если я держала свои глаза открытыми достаточно долго и исходила от непредвзятой точки зрения, то в конце концов приходила к поддержке собственных наблюдений.

Некоторые из этих теорий я узнала от других, но были и исключения. Были убеждения, которые Малое Я, мой разум, сочинил сам. Моя логика часто «вычисляла» решения проблем, и этот голос логики возглашал какое-то смехотворное объяснение, а я его принимала, пока сама в нем не начинала сомневаться.

Логика работала примерно так. Я открываю рот, чтобы что-то сказать, подходило Малое Я и говорило: «Тебе нужна помощь». Я неохотно соглашалась. Понятно, что Сила

Воли помогла бы мне с грехом пополам выговорить слова, по слову за раз. И каждый раз я выдавливала из себя слово, и была признательна (веря в то, что старания и продавливания помогли мне прорваться). Да, выговаривание слов - дело не из приятных, ни в коем случае. Но моим аргументом еще было «если я едва смогла сказать слово при всех трудах, которые я затратила, подумай, что бы случилось, если бы я не старалась вообще! Я бы застряла навсегда!»

Итак, я доверяла силе воли помогать мне выговаривать слова до того дня, когда я должна была признать: легкая речь бывала у меня и в промежутках между волевым усилием. Повторяю: волевое усилие не было причиной легкой речи. Легкая речь возникала, по моим наблюдениям, когда я делала *перерыв в намеренном или сознательном усилии. Это было похоже на следующее: «Если твой разум не может дать тебе то, что нужно, позволь сделать это Бессознательному».*

МЕНЯЙТЕ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ, А НЕ ЗАИКАНИЕ

Наблюдение изменило мою тактику... как мне разбираться с заиканием. Я заметила, что работа над речью контрпродуктивна, и, далее, отчего неправильно сосредотачиваться только на поведении (заикании). Итак, я не делала ничего, кроме расследования источника каждой привычки... и каждый раз этот источник оборачивался тем, как я смотрела на вещи (моими убеждениями, в основном).

Я заметила нечто, что оказывало невероятно сильное влияние на мою жизнь: поведение (заикание) коренится в мировоззрении и убеждениях.

Это наблюдение заставило меня прекратить работу над заиканием (поведением) и подробно рассмотреть заблуждения, связанные с речью.

Я отметила свои убеждения и с пристрастием стала копаться в них, прямо на бумаге. Когда я всё выписала, произошло так, что они стали для меня более осязаемы. То есть, я более обратила внимание на убеждения, а не на поведение. Намерений реально посмотреть на речь у меня было больше, чем заботы о поведении (потому что поняла, что если я найду истину, то эта истина потом сама разберется с моим заиканием).

Мой Наблюдатель просто вошел в мой темный разум, включил свет и спокойно огляделся. Я включила свет, как я это делала с моими детьми, когда всякие «человечки» застили им глаза. И именно тот свет заставил уйти мои сумасшедшие убеждения и фантазии.

К совему полному восторгу, я подтвердила то, что квантовая физика сказала давно: *наблюдение меняет объект*. Суть не в том, что «отыскивай заблуждения и старайся их изменить», а в том, что «наблюдение меняет объект само по себе». Если я смогла увидеть, что стоит за моим поведением заикающегося, мне уже ничего не нужно было делать с заиканием. Без исключений. Я разбиралась с тем, как я смотрела на речь, в чем я была убеждена относительно речи. Я подробно описываю этот опыт далее.

Постоянно обращая внимание на свои убеждения, а не пытаюсь изменить свое поведение, я избавилась не только от неразумных понятий, но и от своего заикания.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Я немного повторяюсь здесь, я вообще так часто делаю. Как бы то ни было, я обнаружила, что перед тем, как я смогла объективно увидеть свое заикание, я должна была иметь относительно беспристрастное сознание. И первым, что я начала наблюдать, были мои собственные жесткие взгляды. Я перестала закрывать глаза на вещи, на которые не хотела смотреть. Блокировать что-то - значит сопротивляться, а

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

мы знаем, что «чему мы сопротивляемся, то и сохраняется». Я обнаружила, что мой разум настроен на сопротивление.

Итак, я наблюдала сопротивление. Я отмечала сопротивление во многих формах. Я настроила себя быть готовой к любому своему сопротивлению потоку (а это естественная спонтанная речь).

Когда, как я сказала, я увидела, что происходит с моей речью и в моей жизни, я не знаю, я просто сознательно села и сказала: «Начинаю наблюдать». Всякий реальный вывод или наблюдение, которые чего-то стоили, я сделала до того, как поняла, что я этим занимаюсь. Рэй Брэдбери (Ray Bradbury) писал:

"Я думал, что ничего не вижу, ничего не слышу и вообще ничего не понимаю в Ирландии. Церковь была печальна. Погода была ужасна.. Бедность была недопустимой. Глаза б мои этого не видели. Я не рассчитывал, что моё подсознательное "Я" так меня подставит. И вот, посередине этой столетней сырости мои усики-антенны вдруг уловили присутствие людей. Такого, конечно, не было, чтобы моё проснувшееся "Я", способное бодро и здраво мыслить, не замечало людей, и то, как они любят и восхищаются, готовы предложить что-то друзьям и часто их видеть. Конечно, нет.

«Но подсознательный глаз остёр. Пока я горевал по поводу моей тяжёлой работы и моей немощи каждый божий день, моё внутреннее "Я" было в состоянии боевой готовности, нюхая глубоко, слушая долго, смотря пристально и рассортировывая ощущения от Ирландии и её обитателей по полочкам, откладывая их на другой раз, когда я смогу расслабиться и позволить им окружить меня, к моему собственному удивлению."

"Затем в один солнечный день Майк (чье реальное имя было Ник), водитель такси, вдруг незаметно появился в уголках моего сознания. Он легонько подтолкнул меня и осмелился напомнить о наших путешествиях по болотам, вдоль реки Лиффи, о том, как он разговаривал, когда рулил своей старой железной машиной и о том, как медленно, сквозь туман, ночь за ночью вёз меня домой ...единственный человек, которого я хоть как-то знал в этой дикой зелёной стране. "Расскажи правду обо мне», - сказал Майк. «Просто скажи, как это было. И вот вдруг я получил короткую историю и пьесу. История эта - правда. И пьеса - правда. Вот так это и случилось. Иначе и быть не могло.»

Наши наблюдения - это наше богатство. И снова Бредбери пишет: "Считая себя банкротом, необразованным и незамеченным существом, я, в конце концов, разродился одно-актной пьесой, трёх-актной пьесой, несколькими эссе, стихами и романом об Ирландии. Я был богат и не замечал этого. Мы все богаты и не замечаем всей этой скрытой накопленной мудрости. (Дзен писательства)

Какое же главное наблюдение Рея Бредбери? *"Наш разум - враг всего искусства, будь это театр, литература, живопись или сама жизнь, которая и является величайшим из всех искусств."*

УБЕЖДЕНИЯ ПРОТИВ РЕАЛЬНОСТИ

Мой взгляд на мир это не сам мир. И наши убеждения о мире часто конфликтуют с реальностью (с тем, что происходит в действительности). Проще и быстрее изменить и убеждения, чем пытаться изменить реальность, чтоб она совпала с ними (в данном случае с нашими представлениями о речи). Но отслеживание наших убеждений (и решительная проверка этих убеждений) даст нам возможность избавиться от заблуждений и укоренившихся привычек.

Я знаю, что гораздо легче изменить убеждения, нежели реальность. В конце концов, реальности все равно, в чем я убеждена. Она просто течет. Ей все равно, что тебе хочется, она просто идет как есть... будучи тем, что есть.

Пока мое сознание настолько жестко настроено против того, что происходит, потому что я думаю, что знаю о том, что должно быть, может быть, следовало бы быть, никакого объективного взгляда на происходящее не появится.

ЗНАНИЕ БЕЗ ИЗУЧЕНИЯ

Как пишет Джозеф Чилтон Пирс (Joseph Chilton Pierce): «Отдельная мысль, запертая в своей самонадеянности предвидения и контроля, боится неизвестного, которое всегда обнаруживает наличие границ состоятельности». Мысль, когда она не согласована с наблюдением, противится нашему собственному оригинальному и воспринимающему рассудку и отрицает все, что мы наблюдаем и видим. Пирс продолжает: «Для изолированной и самонадеянной мысли, появляющейся в уме, который всеми силами избегает беспокойства, такое наблюдение - это чистый бред».

Ричард М. Бак (Richard M. Bucke) описывает способность мозга воспринимать «наблюдения». «Определенные вещи он знает *сам по себе*, например... что индивидуальное существование продолжается по ту сторону того, что называется смертью, и у него есть гигантские способности и для обучения и для проникновения в суть».

Изучение волн мозга показывает (я объясняю этот феномен своими словами), что когда Малое Я (наш критический ограничивающий ум) уходит с дежурства (ночью, когда мы уходим спать), включаются огни спонтанного правого полушария и начинается «дискоотека». Я никогда не была человеком, который хотел бы пропустить по-настоящему хорошую вечеринку, поэтому у меня всегда наготове вопрос «что я могу сделать, чтобы изменить природу моего трезвого критического Я, потому что мне бы надо “усыпить его”, и выпустить поиграть свое беззаботное Я?»

ЖЕСТКОЕ МЫШЛЕНИЕ НЕ ЛЮБИТ, КОГДА ЕГО ДОПРАШИВАЮТ

Выписывание моей внутренней спонтанности шло против природы моего ума и часто выводило меня из себя по той простой причине, что мышление не любит, когда к нему возникают вопросы. Если ваш разум настроен против войны, то он закрыт для людей, которых он оценивает как «поджигатели войны». Если у вас мышление, которое говорит «нет ничего, за что стоит бороться», вы не будете хотеть рассматривать исключения из этой концепции. Если вы придерживаетесь концепции, которая гласит «война это ответ на всё», это явно приведет к ограничению ваших возможностей. Когда вы поглощены верой во что-либо (даже касаясь заикания), ваш ум становится чрезвычайно избирательным и перекошенным, открываясь только тому, что вы хотите видеть. Вот почему записанные диалоги между моими «Я» были полезными и отрывающими мне глаза.

ЖЕСТКИЕ УБЕЖДЕНИЯ ПРОТИВ НАБЛЮДЕНИЯ

Сидни Джоуррад (Sydney Jourard) напомнил мне, что когда мы имеем законченную концепцию, мы не видим ничего нового. Предположим, у вас есть сформированный образ в отношении меня. В этом случае, вы будете всегда иметь ко мне стереотипное отношение. Вы можете верить в то, что я вам приношу вред, и нападать на меня словесно, не дав мне даже сказать слово. Если ваши представления фиксированы, вы не сможете получить от меня новую информацию. Не только это, но когда я интуитивно чувствую, что вы обращаетесь к моему образу, а не ко Мне Реальной, то вы ничего нового обо мне не узнаете, ибо мой образ или представления обо мне (в частности, исходя из последнего опыта общения с вами) остаются жесткими и неизменными.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Вы можете использовать много взаимозаменяемых терминов, таких как образ, концепция, убеждение, воображение или мысль. Вы можете иметь дело с жизнью через жесткий образ того, как обстоят дела (или должны обстоять, или могут обстоять, или могли бы обстоять, если немного больше постараетесь). Если вы, однако, понаблюдаете за мной с меньшей предвзятостью, то, скорее всего, в вашем обо мне мнении возникнет что-то новое. Моя сдержанность часто будет иметь под собой ваше отношение ко мне (которое я интуитивно чувствую).

Единственный способ перестать заикаться - это пошире раскрыть глаза на происходящее, и прекратить цепляться за убеждения, о которых вы знаете то, что для вас они не срабатывают. Самый большой разрушитель творческого видения или наблюдения это проблема того, что разум оказывается захваченным какой-то идеей, убеждением, образом или философией и зависает на ней, игнорируя факты.

Руми мог бы сказать об этом примерно так: На пути наблюдения ежесекундно спадают сами собой сотни покровов, как будто движешься, не делая шагов.

ГЛАВА 10

ЗАПИСЫВАНИЕ МАТЕРИАЛА

Если вы представляете, будто тот свет в конце тоннеля, который я увидела, был на самом деле светом приближающегося поезда, то это не так, это был действительно свет в конце тоннеля.

Письмо - это то средство, благодаря которому я раскрыла мой внутренний мир. Оно включает видение (которое средство само по себе ... смотреть, а не решать). Оно включает сам процесс написания слов на бумагу. Оно также включает ту часть моего мозга, которая читает слова на странице и подгоняет «Эй, это правда! Это действительно так!». Это также лучший способ провести очную ставку с ложными убеждениями и серьезно их проверить. Иметь возможность видеть то, что происходит в моем болтающем уме, записать это все на бумагу, нецензурно, когда приходилось разбираться в сумасшедшей мешанине догм.

Как я уже говорила, я обнаружила, что работа над моим заиканием это не работа, а наблюдение, что работа над моим заиканием не работа, а приведение к осознанию. И продвигало меня вперед не пресечение, а моя открытость восприятию (и запись наблюдений).

Записывание стало моим способом слышать сквозь шум трещащего ума. Я быстро поняла, что слова были просто символами, которые представляли скрытую реальность: мой собственный голос пробивался посредством символов (образов и слов). И большей частью написанного мной поначалу было сообщение моего собственного голоса, говорящего мне: «Эй, перестань тратить энергию, стараясь говорить хорошо. Твой мозг от природы говорит *автоматически*, потому ты можешь использовать свое время и энергию в других целях».

Письмо было одним из главных «других объектов приложения», которые заняли место моих навязчивых мыслей о речи. Когда я была занята своей речью, у меня не было ничего, чтобы продемонстрировать мне это. Когда я записывала то, что происходило в отношениях между моими наблюдениями и моим болтающим умом, у меня вскоре образовались кучи испанского для демонстрации. И новое понимание того, что происходило.

ЕЖЕДНЕВНОЕ САМООПИСАНИЕ

После этого нового осознания своей способности наблюдать собственные состояния и учиться на увиденном (а не следовать «экспертам») я начала замечать новую глубину и расширение того, как я смотрела на вещи. Я как бы сегодня писала о себе, а на следующее утро могла вернуться к написанному и увидеть изъяны в своей логике, которые сделали меня слепой накануне. Потому я не возвращалась и не переписывала предыдущий день, я просто писала о себе снова. Часто я отмечала, как я смотрела на мир, когда случилось какое-то событие. («О, я помню отчего тогда у меня были такие сильные ступоры... я еще верила, что мне положено мучиться, когда выговариваю слова»).

Начало происходить нечто прямо противоположное, по крайней мере внешне. Внутренний конфликт, вызванный двумя равновеликими силами начал исчезать по мере того, как мои вторичные мысли, которые приходили от других людей, начали слабеть под моими собственными наблюдениями, касающимися заикания, в то время, как я училась доверять им в других областях.

Например, когда я была подростком, я заметила, что всегда чувствовала себя хорошо, и вдруг уже так себя не чувствую. Откуда мне было узнать причину, отчего мне плохо? Идти к врачу? Напомню, что в семье было 12 детей, и врачи бывали только в крайнем случае. Мне оставалось надеяться только на собственные домашние наблюдения... подумать, что случилось перед тем, как мне стало плохо. Как ребенок 13-ти лет, я пришла к заключению: «Всегда, когда я ем сладкое, я примерно с полчаса чувствую себя плохо». Никакой врач, никакой специалист не мог бы мне сказать такое. Я сделала собственное наблюдение.

Поначалу эти наблюдения были шаткими, я просто открывала глаза и держала их открытыми. Там всегда бывало «в следующий раз», потому что я любила сладкое, так что в этот «следующий раз», когда я почувствовала себя плохо, я вернулась к тому, чтобы «посмотреть и понаблюдать», но сегодня я добавила бы сюда и «написать». Я бы записала на бумагу, что я ела и как я себя чувствовала. Если бы я только регистрировала, как я себя чувствую, но без упоминания того, что я ела (или наоборот), то такая запись была бы бессмысленной и неполной.

Тот же принцип был справедлив и для заикания. Как-то я не могла выговорить ни слова, не мог помочь мне и ни один из способов, которым я была обучена, и я начала писать, наблюдая и записывая свое поведение и то, как это поведение влияло на речь. Первый диалог, который я записала, приведен в конце главы.

Еще цитата из книги Хэрисона «Переосмысление заикания»:

«Хотя ваша цель не думать о заикании, это не относится к тому, что вам нужно выписывать это на бумаге. Вам не нужно носить эти мысли в голове. Если вы делали что-то правильно, вам не нужно помнить, как это вы сделали. Это должно быть доступно в любое время. Это как документ о вашем прошлом. И это просто бесценно».

ПОТЯСАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАПИСЫВАНИЯ

Цитирую «Работа души» (Soul Work).

«Записывание учит вас слушать и писать без цензуры, поскольку это неплохой способ для этого. Ваш цензор может кричать: «От тебя идет такой негатив! Это звучит заискивающе! Ты выглядишь ничтожеством!» Но просто продолжая записывать страницу за страницей, вы говорите своему цензору: «Простите, но я намерен сохранять свое право на записывание». Поскольку способ вы выбрали неплохой, вашему цензору становится понятно, что вы дело знаете. Ему придется отойти. Это позволяет вам попробовать разные способы записи и делать это более свободно».

Авторы книги говорят также о результатах такого письма. «Гиперактивные люди успокаиваются, а малоактивные становятся более активны. Если вам нужен трезвый взгляд на вещи - вы получаете желаемое. Если у вас избыток веса, вы прекратите наращивать его. После 12 недель такой работы люди физически выглядят иначе, чем те, которые занимались этим три или четыре недели по утрам. Я всегда говорила, что людям следовало бы заниматься этим просто из тщеславия.

«Друзья подходят и говорят: «Ты влюбилась? Ты сделала подтяжку лица? Ты выглядишь совершенно по-другому». Вот что случается, когда люди входят в контакт со своей внутренней сущностью: улучшается цвет их кожи, меняется их вид, меняются, скажем, весь их фасад... Вряд ли мы хотя бы немного передаем то, что бывает с людьми,

которые этим занимаются. Будто мы присутствуем при некоей неслышной революции. Я назвал это «творческой чумой», потому что если кто-то выглядит счастливее, то ее подружки спрашивают «Что это с тобой? У тебя роман? Ты выглядишь такой счастливой». А затем они включаются в этот процесс».

СИЛА ПИСЬМЕННОГО ВЫРАЖЕНИЯ МЫСЛЕЙ

У меня четверо детей, которые выросли, слыша мое заикание. То, что никто из них не заикается – это замечательно, но я во многом отношу это к тому факту, что они выражали себя в словах или в рисунках почти постоянно с того времени, когда они стали держать в руках мелки или карандаши, особенно это касается длинных зимних месяцев. Письмо или рисование никогда не было помехой друзьям, играм или обычным делам. Это просто были те занятия, которые другому не мешали.

Я не заставляла их писать и даже не поддерживала это. Они просто видели меня пишущей и подражали мне, пока это не стало важным и для них самих.

Я отмечала те моменты, которые тормозили их самовыражение. Одну такую вещь я заметила, например, когда мой муж приносил домой с работы пачку бумаги, использованной с одной стороны, и отпечатанное просвечивало насквозь, на такой бумаге дети просто не могли рисовать. Я не знаю почему. Это вообще не было моей заботой всегда объяснять «почему»... я просто отмечала что происходило. Так у меня вошло в привычку покупать упаковки чистой белой бумаги и фломастеры, а они писали и рисовали, пока бумага не кончалась. Так что я просто убеждалась, что она не кончается. И часами развлекать четырех детей было для меня совсем просто.

А еще, я никогда не оценивала то, чем они занимались. Я не говорила «это хорошо» или «это плохо» (всё это оценки). Я спрашивала «что это означает?» и получала поразительные ответы, на которых разговор и заканчивался. Один из сыновей в четыре года рисовал картинку с людьми, падающими в пустоте, одежда, брюки, ботинки летят в пустоте. Я спросила: «Что это такое?» Он лепечет: «Так учительница в школе говорит». Когда я еще поспрашивала, выяснилось, что учительница в Воскресной Школе рассказывала им, как плохие мальчики и девочки попадут в ад... Ад она описала как «тебя облизывают языки пламени, а ты не можешь от них никуда деться. Ты молишь о холодной воде».

И вот эти образы, оказавшись на бумаге, дали нам пищу для разговоров. Я не хотела создавать проблемы той учительнице, но мне нужно было понять, что те образы значили для детей, чтоб я могла хоть как-то возразить.

Тогда я начинала понимать, что слова и образы могут иметь значение. Но значение, прежде всего, для зрителя, и если я не могла понять о чем эта картина, то я всегда спрашивала. И мне всегда отвечали. Я увидела, что дети любят поговорить о том, что означают их рисунки.

У детей почти чистые восприятие и экспрессивность (и то, и другое - это деятельность подсознания). Их ум еще не развит, поэтому они несут свои работы взрослому, который рядом, чтоб получить одобрение или неодобрение. Родителям важно понять, что эти символы (слова и рисунки) это просто представление скрытой реальности... это *собственные голоса детей, выраженные символами (словами и рисунками), чтобы быть услышанными.*

А еще я убеждена в том, что причина, по которой мои дети не заикались, в том, что они нашли для себя путь самовыражения, который им очень нравился и был для них повседневным, при этом ни один взрослый не оценивал их ни пристрастно, ни вообще никак. Это, конечно, просто теория, причем совершенно бездоказательная.

КНИГА НАБЛЮДЕНИЙ

Общество, в котором я очутилась в те времена, когда все у меня стало меняться, было в высшей степени академичным. Это были люди, которые верили, что все наши знания, - это то, чему нас кто-то учит, и чему мы обучены. Заклинанием для этих людей было старинное: «Сам ты ничего не увидишь. Тебе нужен Гуру, которые ткнет тебя везде носом». Общей идеей было: «Ты просто набор того, чему тебя научили, и что выучил ты сам».

И как-то вечером я сказала: «Посмотрим, правда ли это. Все вы убеждены, что не знаете ничего, кроме того, чему научены «извне», я хочу всё узнать сама».

Тем вечером я пришла домой и, когда пришло время читать им перед сном детям, у меня оказалась с собой пачка бумаги, несколько ярких карандашей и фломастеров, и я сказала: «Мы собираемся сделать тетрадь. Мы назовем ее «Книга Наблюдений». В этой книге мы будем записывать всё, о чем нам никто не говорил».

Сказанное сулило детям кучу веселья (а им было между 5 и 11 годами). Дети приступили к этому делу немедленно.

«Я знаю, я знаю!» - только и было слышно... «Робби притворяется настоящим храбрецом и все время хвастается, но на той неделе он съехал на санках с той большой горы, и я могу сказать – он на самом деле испугался». Так я это и записала. «Папа Дэвида собирается жениться на той тете, которая вниз по улице. Он дает ей посидеть на его новой блестящей машине, даже когда у нее заклепки на карманах джинсов, а наши ребята не могут даже до его машины дотронуться». Я удивилась, но все равно записала.

Потом наблюдения пошли все чаще и чаще, некоторые записывались собственноручно. Наблюдения свои, своих друзей, наши общие. Даже обо мне: «Ты всегда улыбаешься и притворяешься совершенно счастливой», - написал мой старший сын, - «но я могу сказать, что тебе иногда очень грустно». И другое наблюдение: «Я заметил, что миссис Дуган всегда говорит «прекрасно» и «все равно», когда хочет, чтобы народ заткнулся». И «Я заметил, что папа всегда говорит «ничего», когда он хочет, чтобы вы спросили у него, что же он хочет».

Я была ошеломлена. Как может быть, что эти маленькие дети знают все эти вещи? Ни о чем об этом мы с ними никогда не разговаривали. Никто не говорил им тех вещей, которые они упоминали. Я не говорю, что все, что они наблюдали, было истиной. Я просто рассказываю что происходило.

А потом я завела отдельную тетрадь, которую я назвала «Что я сама знаю о заикании». Для меня это стало большим проектом. В этой тетради я записывала свои наблюдения о том, что когда я была одна, или когда пела, или когда говорила вместе с кем-то и т.д., то я не заикалась. Я могла без заикания громко читать часами, когда я одна и была в этом уверена.

ДЗЕН И ИСКУССТВО УХОДА ЗА МОТОЦИКЛОМ

Именно записывание собственных наблюдений дало мне уверенность в себе и невероятное самоуважение (уважение моего собственного видения и наблюдения). Записывание отражало во внешний мир то, что происходило между моим умом и моим сердцем. Записывание отражало наблюдение моей жизни. Записывание учило меня достоинству Большого Я, достоинству говорить истину. Не раз я хотела разломать мою пишущую машинку или компьютер, но всегда знала, что больше для меня ничего нет. Для меня записывание было основой нового понимания. Записывание научило меня почти всему, что и знаю. Записывание похоже на гигантскую ветряную мельницу в моей голове, которая превращает видение, наблюдение и восприятия посредством написания слова в живительную энергию.

Книга «Искусство ухода за мотоциклом», написанная Робертом Пирсигом (“The Art of Motorcycle Maintenance”, Robert Pirsig), была для меня еще одной удачей, подтверждающей преобразующую энергию наблюдения. Я еще благоговею перед этой книгой, потому что она помогла укрепить мой новый, но пока шаткий взгляд на целебную ценность сохранения этой способности извлекать важную информацию посредством наблюдений и выражения этих наблюдений (записыванием без исправлений, критики или фиксации на том, что пишу). Я просто следовала потоку. Этот поток легко и естественно переносился в мою речь.

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИЛО С МОИМ ЗАИКанием?

После трехмесячного пребывания в этом процессе «смотрю/записываю» я начала замечать, что мое заикание в основном ушло. Другие заметили это еще раньше. Это было полной неожиданностью для меня... у меня не было никаких мыслей относительно исправления моего заикания, и судя по всему, оно уходило само собой.

Книга Роберта Пирсига попала мне в руки в подходящий момент. Это фантастика о профессоре колледжа, который делал большие путешествия благодаря расстройству психики. В его новой жизни к нему обращаются как «Рассказчик», а в «старой жизни» автор называл Рассказчика «Федром».

Рассказчик был в мотоциклетном вояже со своим младшим сыном, путешествуя назад в Монтану в тот город и кампус, где он был профессором колледжа. И вот постепенно Рассказчик понимает, что он опять медленно начинает соприкасаться с тем, что он ранее преподавал и во что верил. Вот пример:

«Так вот, сегодня я хочу начать первую фазу его путешествия в Качество, неметафизическую фазу, - и это будет приятно. Здорово начинать путешествие с кайфом, даже когда знаешь, что закончится оно вовсе не так хорошо».

Таким образом, используя свои старые школьные заметки как ссылки, он хотел реконструировать то, как Качество стало для него рабочей концепцией в преподавании риторике:

«Он широко вводил новшества. Его беспокоили студенты, которым было нечего сказать. Поначалу он думал, что это просто лень, но позже ему стало понятно, что это не так. Они просто не могли придумать, что сказать».

Одна из них, девушка с толстыми линзами, хотела написать эссе в 500 слов о Монтане. Обычно от подобных утверждений он начинал чувствовать себя утопающим, и предложил ей, не желая ее унижить, сузить тему до одного Бозмена.

Когда уже нужно было сдавать работу, у неё ничего не было, и это ее сильно расстроило. Она старалась и старалась, но не могла придумать, что сказать.

Он уже поговорил о ней с ее предыдущими консультантами, и они подтвердили его впечатления. Она была очень серьезной, дисциплинированной и трудоспособной, но страшно скучной. В ней не было никакой искры творчества. Ее глаза за толстыми стеклами были глазами человека, занятого нудным тяжким трудом. Она не обманывала, она действительно не могла ничего придумать, чтобы сказать, и была расстроена своей неспособностью сделать так, как ей сказано.

Его это просто ошарашило. Теперь *он сам* не мог придумать, что сказать. Возникло молчание, а потом неожиданный ответ: «Сократи тему до главной улицы Бозмена». Это проскочило как искра озарения.

Она покорно кивнула и вышла. Она испытывала то же, что первоклассница: настоящие страдания, постоянные слезы, причем явно уже длительное время. Она по-прежнему не могла ничего придумать и не могла понять почему, если она не могла

придумать ничего про весь Бозмен, то что-то может получиться придумать об одной его улице.

Он (Федр) пришел в ярость. «Ты не смотришь!», - сказал он. Его память вернулась к собственному отчислению из университета за то, что у него было *слишком много чего сказать*. На каждый случай есть куча версий. Чем больше смотришь, тем больше видишь. Она даже не смотрела по-настоящему и даже не могла этого понять.

Наконец он сказал сердито: «Возьми хотя бы фасад одного дома на главной улице Бозмена. Оперного театра. Начни с верхнего левого кирпича».

Девичьи глаза за толстыми линзами расширились.

Короче говоря, эта девушка на следующее занятие пришла с озадаченным видом и вручила ему эссе на пятьсот слов о фасаде Оперного Театра на главной улице Бозмена, что в Монтане.

«Я села в закуской через дорогу», - сказала она, - «и начала с описания первого кирпича, потом второго, а с третьим все начало получаться и я не могла остановиться. Там подумали, что я сумасшедшая, всё шутили со мной, но здесь всё. Я этого не понимаю».

«Что случилось с Федром, но во время долгих прогулок по улицам Монтаны он думал об этом и решил, что ее, очевидно, заблокировало точно так же, как парализовало и его самого в первый день преподавания».

РАЗБЛОКИРОВАНИЕ

Вот какой вывод сделал Федр относительно этой студентки:

«Она была зажата, потому что старалась повторять в своем тексте то, что уже слышала. Так же, как в первый день он сам старалась повторить то, что уже решил сказать заранее. Она не могла придумать, что бы такого написать о Бозмене, поскольку не могла вспомнить и повторить ничего подходящего из того, что слышала. Она была до странности невосприимчива к тому, что она сама могла посмотреть и увидеть что-то своим свежим взглядом, и писать без того, чтобы сначала посмотреть что же там говорилось ранее».

Сужение темы до одного кирпича разрушило блокаду, поскольку стало ясным, что ей не обойтись без собственного оригинального взгляда. *«Как только возникает мысль посмотреть своими глазами, так сразу видно, что нет предела тому, что можно сказать о этом. Это также и установление доверия, потому что то, что пишется, даже если это самое наипростейшее, и тем не менее это свое, а не подражание кому-то».*

Федр полагал, что образование может отделить нас от нашей собственной способности учиться через наблюдения. Если это случается, то каков путь назад? Свой пример он видел путем возвращения к спонтанному потоку. Не его ли студентка одолела свои тормоза, когда села и начала писать и писать и писать то, что она видела, замечала и наблюдала (то есть, записывала свое правое полушарие)?

Пока наши мысли создаются и формируются нашим окружением, наша способность к наблюдению нулевая. Если мы хотим определить работу нашего Наблюдателя, то мы могли бы сказать: *«Наблюдатель видит неискаженным взглядом то, что происходит вокруг. Он смотрит сам, без подсказок того, что там есть, или что там должно быть».* Наблюдение без оценок увиденного очень похоже на способность видеть сущность вещей на глубинном уровне, гораздо глубже того, куда может проникнуть разум (ограниченный логикой, воображением и памятью).

Весь секрет в том, что та девушка избавилась от своей скованности «выписыванием того, что наблюдало ее правое полушарие мозга, а не того, о чем думает левое».

И то, что сработало, продолжало работать, потому что когда записывается то, что наблюдается, это укрепляет правое полушарие. Поскольку правое полушарие это инициатор вашей речи, то укрепление правого полушария - фундамент возвращения плавности и слитности.

Если вы пишете таким образом, то в самых будничных событиях вам откроются очень важные факты о своем заикании (да и не только о нем тоже). Подумайте об как-нибудь. Вы поймете, что мысли из обыденности возникают не просто так. Это способность правого полушария наблюдать и интерпретировать, непостижимым образом оценивать глубинное значение даже самых приземленных событий. Не пытайтесь наблюдать и истолковывать всё осознанно. Правое полушарие делает всё это спонтанно и автоматически.

Наблюдение упрощает жизнь. Если вы видите, что ваши убеждения затягивают вас, создают какие-то сети, то только отслеживание этих убеждений поможет вам преодолеть ваше сопротивление. Если вы наблюдаете за вашими мыслями и убеждениями, то отметьте, какие мысли сильно отвлекают ваше внимание, и запишите их.

Простое наблюдение и выражение этих наблюдений – центральная тема этой книги. Важность материалов, которые я прочитала или услышала от других, служит подтверждением и подкрепляет мои собственные находки.

Самое важное, что вы должны вынести, в следующем: *все изменения в вашей речи начинаются с наблюдения.*

НАБЛЮДЕНИЕ (И ВЫПИСЫВАНИЕ) ВАШИХ БЛОКОВ

Меня учили, что мы создаем реальность. Я никогда не воспринимала это как факт. Я не создавала гравитации. Я не создавала Вселенную. Но одно я создавала точно. То, за что я теперь взяла на себя ответственность. Малое Я (мой ум или воображение) было большим специалистом по созданию блоков.

Не очень весело, когда понимаешь, что я, именно сама я, сотворила свои блоки. И единственным способом, которым я располагала для того, чтобы избавиться от них, было их наблюдение. Стойкие убеждения (сгустки мыслей), которые вовсе не отражали реальность, могли мешать речи и блокировать практически каждое слово, которое я произносила. Но эти блоки не появились просто так. Нет. Ниоим образом. Заблуждения были созданы моим Малым Я (логическим мышлением) чтобы объяснить какие-то вещи... и, следовательно, в девяти из десяти случаев они были неверны. Только скрупулезное наблюдение способно разрушить эти блоки.

ИСКОРЕНЕНИЕ ОДНОГО ХОРОШО ЗАПРЯТАННОГО УБЕЖДЕНИЯ

Наблюдать и записывать - дело довольно трудоемкое, но только выполняя такую работу, отыскивая свои убеждения и вынося наблюдения на бумагу, я смогла выявить скрытое убеждение, которое сидело во мне в течение многих лет. Это скрытое убеждение было таким: «у меня есть большой ком в горле, сквозь который нужно проталкивать воздух». Когда я в конце концов выложила это на бумагу, у меня появилось что-то, на что я могу посмотреть. «У меня блок в горле, сквозь который нужно проталкивать воздух» - записанные мной на листе бумаги слова, звучащие сейчас для меня чрезвычайно забавно. Как можно было верить в такую нелепицу! И тем не менее, для того, чтобы осознать этот первый очень важный блок собственного производства, мне потребовалось и пронаблюдать, и записать это наблюдение на бумагу.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Наблюдение и запись этого наблюдения явно вели меня к осознанности. Я не знаю, что используют другие, чтобы пролить свет на свои проблемы, решить свои проблемы, но в моем случае точно сработали наблюдение и запись. А именно осознанность, помимо прочего, это тот стрелочник, который приводит в Зону, в состояние легкости, свободное от умственных усилий.

ДИАЛОГ #1 (курсивом - Малое Я)

«Эти ступоры на словах сводят меня с ума. Я вижу, как люди смотрят на меня. Я чувствую их смущение даже больше, чем собственное. Но я не могу им помочь своей речью. Это похоже на удар бейсбольной битой по затылку, и нет ничего, чтобы предвидеть или предотвратить его. Я беспомощна. Я вдруг неожиданно застреваю на слове, пытаюсь протолкнуть воздух через мой ступор».

«Я могу видеть твоё заикание, твои чувства, твоё отчаяние. Позволь мне спросить. Отчего ты стараешься протолкнуть воздух? Что тебе мешает?»

«Я напрягаюсь, потому что нужно, чтобы воздух прошёл через что-то в моем горле».

«Что значит «что-то»?»

«Я не знаю».

«Давай посмотрим на этот блок вместе. Две головы лучше одной».

«Давай».

«Что из себя представляет этот блок?»

«Это ощущается как что-то БОЛЬШОЕ в моем горле».

«Это реальное препятствие?»

«Реальное? Что значит «реальное»?»

«Ну, я имею в виду физическое препятствие».

«Конечно. Я полагаю, что это физическое препятствие».

«Давай прямо. Ты полагаешь, что у тебя в горле сидит большое реальное препятствие, которое мешает проходить воздуху, чтобы получился звук?»

«Точно».

«Почему ты это не записываешь?»

«Да, да. Это записано».

«Теперь вижу. Ты веришь в то, что у тебя в горле находится реальное препятствие».

«Именно так».

«Я заметил, что у тебя не всегда блок в горле, например, когда ты читаешь вслух, а рядом никого нет».

«Это правда».

«Не логично ли спросить: если это физическое препятствие, то оно должно быть независимо от того, есть ли кто-то рядом или нет никого?»

«Да, я пишу. Теперь, когда я вижу это всё на бумаге, я начинаю сомневаться, что в горле действительно физическое препятствие».

«Твое поведение разоблачает твои убеждения. Проталкивание через что-то в твоём горле показывает, что ты веришь в наличие чего-то, что блокирует твою речь. Вера во что-то не означает, что это правда».

«Ух ты! То есть, этот блок не настоящий. Это только убеждение! Что-то, что я придумала сама. Это настоящий прорыв. Ладно, а что мне делать, чтобы изменить это убеждение?»

«Тебе не нужно ничего делать, чтобы это изменить».

«Что это значит?»

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

«Смотри! Это отдельное убеждение уже ушло!! Посмотри внимательно на то, что мы сделали. Мы взяли это убеждение из твоего сознания и выложили его на бумагу, сделали его видимым. Запись не просто делает видимыми «скрытые убеждения», она придает ему цельность и осязаемость. Мы можем посмотреть на него, исследовать, и всё становится ясным. Когда вдруг наступает прозрение, ты говоришь «Ух ты! Это правда! Я не могу поверить, что боролась с бумажным тигром». Ну, или что-то подобное...»

«Давай еще раз... Это твердое непоколебимое убеждение было у меня очень давно (хотя и в скрытом виде), и как только я делаю его видимым, и прочитаю слова, написанные черным по белому, я точно знаю, что это не правда... и абсолютная уверенность вдруг испаряется (без всяких усилий). Ее просто больше нет».

«Квантовая физика права: наблюдение меняет объект».

«Так же можно изменить и другие убеждения?»

«В этом и будет наша работа. Ты рассказываешь мне свои страхи, а я буду включать свет, чтоб ты могла видеть, как улетучивается страшный пац из твоей жизни. Только потом исчезнут и твои страхи».

«А бумага будет местом наших встреч?»

«А есть лучшее место? В следующий раз, когда ты будешь заикаться сильнее обычного, перенеси свои мысли и убеждения на бумагу, чтобы мы смогли добраться до причины, обычно ерундовой, стоящей за этим обострением заикания..»

«Мне это нравится. Это меня очень даже устраивает».

СМОТРИ! С МОЕЙ РЕЧЬЮ ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ!

Я не утверждаю, что то, что сработало для меня, применимо ко всем. Я точно знаю, что мое заикание сдавалось по мере того, как я позволяла обоим своим Я выплескиваться на бумагу и часами болтать. Я уволила свой разум с поста контролера над речью и посадила его за работу по записи потока. Без фонтана мнений, проповедей и банальностей.

Через 3 месяца записывания потока (в основном состоящего из наблюдений за моими ощущениями, убеждениями и поведением) моя речь изменилась ... а ведь о заикании я всего лишь думала.

Есть одна странность, которую я не могу понять: хотя я и перестала заикаться, когда была в Мюнхене, но когда я вернулась в Штаты повидать родителей, на слове «h-h-h-hello» я заикалась так сильно, как никогда (рядом были только родители). По меньшей мере 3 года прошло, пока я с родителями не стала говорить так же гладко, как и с другими. Это еще одна нерешенная загадка моего заикания.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПРИБЫТИЕ В ЗОНУ

ГЛАВА 11

ПРИБЫТИЕ В ЗОНУ

Прибытие в Зону означало, что я не должна была больше сражаться с моим интеллектом. Я этим больше не занимаюсь. Большое Я отвечает за мою речь и больше не будет терпеть попытки захвата, искаженные представления, предложения и аргументы со стороны моего мелкого болтливового интеллекта, особенно в отношении естественной и спонтанной свободно-текущей речи.

В моменты, когда я возвращалась к мыслям о том, что собираюсь сказать или как я собираюсь это сказать, я кричала «Стоп» и возвращалась к образу, который у меня возник ... речь, пока не объявляется противный Боссипант, - плавная река, текущая без контроля моего сознания. У моего сознания нет доступа к моей плавно-текущей естественной части. Итак, когда мой болтливый ум пытался вклиниться в поток моей свободной речи, я приказывала моему разуму не соваться в мои дела. Я посылаю мой разум ко всем чертям.

Продолжая думать над речью и работая над тем, чтобы привести ее в порядок, я еще и пыталась поменять свои неверные представления о мире. Я все еще была во власти того образа мыслей, который я называла «философией барона Мюнхаузена», веря, что могу вытащить себя из болота заикания, «дернув посильнее за косичку».

Больше, чем работе над речью, я уделяла внимание пониманию механизмов того, как мое сознание вмешивается в мою речь. Когда я, наконец, перестала заикаться, это не было не результатом попыток освободиться от заикания, а результатом освобождения того канала, который я называю сознанием или Малым Я, и через который поток смог пойти снова. Именно мое сознание и создавало все баррикады, все блоки, и когда заикание ушло, это случилось само по себе, более или менее неожиданно.

Когда я вошла в эту «Зону», мои упорные старания постепенно исчезли. Мои попытки прекратились. Мой разум перестал болтать. Я не настаивала больше на том, что будто знаю, что должно случиться. Я позволила себе следовать направлению и содержанию моего письма и речи. Сломив сопротивление, слова на бумаге «писались сами». Хотя спонтанности при письме и требовалось еще время, чтобы перейти в речь, письмо восстанавливало мою связь с моей внутренней спонтанностью, подтверждая истину, что «сила» была всегда, готовая проявиться, когда выпадет шанс.

По мере того, как я осознавала этого «Другого» во мне, я начинала видеть, что всё, что делает этот «Другой», делается без сознательных усилий и протекает естественно и спонтанно. Я почувствовала большое уважение к способностям природного Большого Я. Когда я поняла, что речь исходит от Большого Я, а не от мыслей и усилий, я перестала стараться получить речь.

ОБРАТИМСЯ К МИСТИКАМ

Мистики всегда говорят нам, что есть две основные позиции по отношению к реальности: Благодать и Труд.

Благодать – это такое отношение, при котором мы отдыхаем от стараний, дисциплины, усилий, давления и «кусания ногтей», так что поток может возникнуть. Труд – здесь нам такого не позволено. Мы как ненормальные стараемся говорить хорошо, думаем, думаем, думаем... и «ловимся в ментальную ловушку», поэтому спонтанность появиться не может.

Прибытие в Зону было более органичным и естественным, чем что-либо, что со мной случилось. Моя судорожная речь со мной стала менее судорожной и потекла, и этот поток не был запланирован сценарием, слова проговаривались без раздумий, без плана, без подготовки, никаких нотаций, никаких ожиданий. Я полагаю, речь изменилась «сама по себе», потому что я боролась со сверх-бдительностью и сверх-контролем ...и я выиграла эту битву. Мой взгляд на мир изменился, особенно мое видение речи, и с отслеживанием предрассудков, которые мешали этой новой речи, менялось всё.

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Мои дети заметили эту перемену в моей речи первыми, затем настала очередь друзей. А потом я как-то подумала: «Эй, а знаете что? Я не вспоминаю о заикании уже давным-давно!» (и тут же выкинула из головы это наблюдение, чтобы снова не нагромоздить кучу надежд, а следовательно и разочарований).

Несколько недель спустя одна из моих лучших подруг, хорошо знавшая мою ситуацию, постучалась ко мне в дверь. Не дождавшись, пока я ее открою, она распахнула дверь сама и ворвалась, пролетев мимо меня и размахивая утренней, только что отпечатанной, газетой «Die Welt». «Ты должна это прочитать!» - твердила она. В газете была статья о немецких детях, которые освободились от заикания, не потому, что они над ним работали, а благодаря ежедневному 4-часовому сидению за печатной машинкой. Они записывали свои личные и очень искренние наблюдения за своими переживаниями, убеждениями и поведением. Статья стала стимулом, давшим мне громадное чувство уверенности в себе на много дней вперед.

О, у меня еще, конечно, будут моменты, когда я вдруг споткнусь, но что касается больших ступоров ... они ушли полностью! *Ушли! Вы слышите меня?* Вы можете себе представить ту всепоглощающую радость, которую я почувствовала? Этот кошмар, которое почти разрушил мою жизнь, ушло, если не считать небольших запинок время от времени.

Я вернулась в Штаты из Мюнхена несколько лет спустя и смогла начать бизнес, когда мне ежедневно часами приходилось говорить по телефону, причем без единой запинки. Это было удивительно, принимая во внимание тот факт, что до этого телефон был моим заклятым врагом (как и у большинства заикающихся).

Я до сих пор затрудняюсь точно описать, как я попала в этот, подобный свежему бризу, отрезок моей жизни, который я назвала «Зоной», поэтому я буду насколько это возможно точна в описании событий, которые предшествовали тому внезапно случающемуся со мной состоянию, когда я заговорила легко и свободно.

ВНЕЗАПНЫЕ ВСПЫШКИ ХОРОШЕЙ РЕЧИ

Когда я вдруг начинала говорить хорошо безо всяких на то предпосылок, я была изумлена. Почему? Что изменилось? Почему этого не происходило в то время, когда я многие часы в поте лица занималась речью? Я не знала и меня это не заботило.

Я не находила себе места от свободы и счастья, потребовалось несколько недель для того, чтобы этому нашлось объяснение: я больше не думала о речи. Что-то случилось со всезнающим критиком во мне, который так много лет вмешивался в мою

спонтанной сущностью. Одно я могу сказать точно: я слишком много думала. Рекс Джанг (Rex Jung), исследователь в Сообществе изучения сознания в Альбукерке, сказал бы: «Мои думы были слишком тяжелы».

Растущие объемы исследований в неврологии поддерживают этот «не думающий» подход к потоку. Кимберли Елсбач (Kimberly Elsbach), профессор менеджмента в Калифорнийском университете, говорит: «*Вы не можете заставить творчество появиться*». То же самое можно сказать о легкой речи и потоке.

УДИВИТЕЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ

Для меня более естественно говорить «Я прибыла в Зону», чем «Я перестала заикаться», не смотря на то, что и то и другое произошло приблизительно в одно и то же время. Я теперь стала лучше представлять, что же должно произойти с мозгом перед возникновением потока. Дело в том, что я должна была успокоить лобную долю мозга, которая является контрольным центром мозга, управляющим планированием, выполнением, повторением, постановкой целей и решением проблем, и который иногда называют «воля», или «сила воли», или «цензор», или «внутренний постановщик задач».

До поры до времени я не осознавала, что это было требованием отпустить естественный легкий и беззаботный поток, идущий от моей творческой сущности. Нечаянно, не осознавая того, я выполнила все требования, необходимые для возникновения потока.

Путешествие в Зону (речь как дуновение ветерка, свободная от сознательных усилий) начиналось дерганно, мучительно и очевидно с трудом, как часто путешествия и начинаются. Когда я, неожиданно попав в Зону, оглянулась на свой путь, то подумала: «зачем я вообще нужна была эта часть моего путешествия - смешная, перепутанная, да и просто безграмотная, под названием 'пытаюсь-вылечить-себя-думая-и-стараясь'?»

Зона (как и Дзен или вера) – это состояние покоя, спокойное состояние, в котором мы отдыхаем, потому что «все работает так, как надо», естественно, без вмешательства и усилий со стороны сознания. Дыхание – хороший пример этого. Мы верим, что наш организм получает и выпускает воздух в атмосферу автоматически, и нам не требуется сознательных усилий, чтобы процесс проходил правильно. Дыхание, как и речь, не контролируется сознанием.

Покой – это не период подготовки к работе. *Покой – это состояние бытия, мироощущение, состояние разума, в котором нет места болтовне, критике, придиркам и нотациям самому себе. Это происходит, когда Малое Я (занятая трудом часть моего сознания) сдается, уступает и отпускается.* Покой это то, что возникает, когда мы перестаем стараться. Я освободилась от сознательных усилий, когда увидела, как устроена реальность, когда пришла к выводу, что сознательное управление речью обречено на провал.

ЭТО УДИВИТЕЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО СЛОВА УЖЕ ЖДУТ

Речь превращается в аттракцион «Ты прыгай - там тебя уже ловят». Прыжок без раздумий, это именно то, что происходит, когда вы просто открываете рот и отключаете ваш болтливый ум. *Откройте себя потоку и забудьте каждое отдельное слово.* Беглость появляется, когда мы позволяем словам существовать без их «обдумывания», когда поток идей течет через нас и каждое отдельное слово не осмысливается, то есть мы не планируем то, что собираемся сказать.

Владимир Набоков писал: «*Страницы все еще остаются чистыми, но удивительное ощущение слов на них уже есть. Они написаны невидимыми чернилами, и желают стать увиденными*».

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Реплика Набокова очень успокаивала человека, который верил, что каждое слово, которое она говорит, должно быть пропущено через разум.

ПРОСТО ТАК ОНО И ЕСТЬ

Удивительное ощущение слов, находящихся там, коренится в таинстве речи (и со стороны восприятия, и со стороны выражения), которая происходит естественным образом. И это действительно таинство. Мы можем дать картину этого и обрисовать, как это происходит, но, когда дело действительно доходит до теории, то ее нет, поскольку описание этого чуда потребовало бы тысяч слов. Все это наиболее удачно обобщено Барбарой Дам (Barbara Dahm), логопедом из Израиля. Я включила это объяснение в Главы 1 и 13.

Неизвестный автор написал: «Посмотрите на силу арбузного семечка... вытягивающего из почвы и пропускающего через себя вес 200 000 раз больше собственного ... расскажите мне, как оно использует этот материал и преобразует его в арбуз, плотно набитый черными семечками, каждое из которых может породить вес , в 200 000 раз больше собственного... все это происходит естественным образом без сознательных мыслей, или сознательных усилий, или сознательного планирования. Оно просто происходит, *просто так оно и есть*».

КАРТИНА ТОГО, КАК ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ РЕЧЬ

Я смотрела документальный фильм об UPS, ведущем почтовом агентстве в Соединенных Штатах. Ранее я представляла, что каждый шаг в процессе доставки посылки из одного места в другое осуществлялся за счет сознательного действия или выбора. Фактом, который я узнала из фильма, было то, что каждая составляющая этого процесса была автоматизирована (посредством штрих-кодов), поэтому ничто не происходило сознательно или «с какой-то целью». *Все составляющие процесса доставки почты были автоматизированы. То же самое я увидела и в речи.*

ДЗЕН

Я достигла, наконец, состояние легкости бытия, которое могу назвать «Зона». И новая платформа звучала так: «Коммуникация – это подарок, а речь – синтез множества движений и звуков, происходящих совместно, в гармонии друг с другом».

Когда вы поймете это до конца, вы обнаружите, что это истинно не только в отношении изменения речи, но и в отношении изменения жизни (подразумевая изменения во всех сферах вашей жизни). Вы станете более естественным и спонтанным во всех областях вашей жизни.

Если мое собственное подсознание, находящееся вне контроля моего сознания, автоматически управляет не только тем «что сказать», но и тем «как это говорить» без сознательного вмешательства, то я могу ему довериться. Я в надежных руках.

СТОП! ЭТО РАБОТАЕТ!

Когда я была в Зоне, речь получалась настолько быстро, что я даже не могла ожидать, исходя из своего опыта медленного тщательного обдумывания слов при сознательном проговаривании. В любой момент мой рупор автоматически выполнял пять, десять, и даже сотню и более подстроек моего речевого механизма для продолжения потока. Могло ли мое медленное и громоздкое сознание выполнять эти подстройки, или же моему разуму нужно было положиться на мое подсознание для выполнения того, что было необходимо? После разрешения моему телу действовать

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

спонтанно, без вторжения сознательных мыслей и усилий, результаты были феноменальны.

Доктор Даниэль Нойенсвендер (Daniel Neuwander) так описывает Зону: «В теннисе состояние Зоны появляется тогда, когда смотрите на то, как чисто уходит с вашей ракетки мяч, как он летит на противоположную сторону корта точно под заднюю линию. Фокус вашего внимания плавает между траекторией мяча и механикой вашего собственного тела. Удар за ударом, и ритм движений берет верх над вашими сознательными усилиями. *Вы находитесь в этой «зоне», которую любят спортсмены, когда все работает слаженно и нет никаких зависаний».*

Для того, чтобы попасть в эту «зону» при речи, мне понадобилось избавиться от вмешательства, было ли то попытками исправить речь, либо скрыть свое заикание, либо старанием говорить лучше.

Что является противоположностью вере? Задумайтесь об этом.

Противоположностью вере является контроль. Вера, с другой стороны, это состояние ума, свободное от сознательных усилий и попыток, очень похожее на «Зону». И это вполне понятно, поскольку «речь – это естественная совокупность многих движений и звуков, и это создает беглость; все происходит на подсознательном уровне, вне контроля сознания».

Наблюдая за моим сознанием, его болтовней и глупыми убеждениями (вместе с самоуверенными оправданиями этих убеждений) я лишала его власти над собой. Я больше не принимала все старые стереотипы как истину. Я стала смелой в том, что я пишу, сомневаясь во всем, чему меня учили, и во всем том, что, как я полагала, сама знаю о заикании вместе со своими фантазиями относительно мощи моего разума в преодолении заикания. То, что я получила с помощью этой работы, было ни больше, ни меньше, чем голосом, который я никогда не слышала до этого: моим собственным голосом.

ЛЕГКАЯ—БЕЗЗАБОТНАЯ—РЕЧЬ—ПРИХОДЯЩАЯ—К—ВАМ

Со мной произошло нечто, позволившее мне понять, что мой мозг естественным образом автоматизирует речь, и в результате я могла расходовать на другие цели ту энергию, которую раньше тратила на «попытки сказать».

Когда вы избавляетесь и от «попыток», и от «мыслей», когда вы прекращаете попытки контролировать свою Внутреннюю Спонтанность, вы оказываетесь в другом мире, в котором нет правил. Существуют законы, которые нужно открыть для себя, но нет правил. Только легкая-беззаботная-речь-приходящая-к-вам. Нет нажимов. Нет принуждения. Нет предварительного планирования. Все спонтанно. Это истина, которая освобождает нас; и это поток, а не сила, это путь в «Зону».

В годы моего заикания я не могла позволить речи возникать ее естественным образом. Примерно как если бы я не позволяла траве расти самой без вмешательства моего сознания.

В течение многих лет я развивала часть моего разума, которую можно назвать «Силой воли» или «Силой старания». Однажды мне пришла в голову мысль, что мне, как минимум, странно верить в то, что я могу достигнуть Зоны посредством усилий, в то время как я пришла к выводу, что Зона - это состояние, в котором все сознательные усилия из речи исключены.

Джулия Камерон «Путь Художника» ((Julia Cameron «The Artists Way»)) пишет: «Из своего собственного опыта и опыта других я начала верить, что креативность – наша истинная природа, что блоки - это внезапное и неестественное нарушение процесса, но

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

в то же время нормальное и чудесное, как например, распускание цветка на конце чахлого зеленого стебелька».

Я перестала добиваться хорошей речи. Хорошая речь – это побочный продукт достижения Зоны (там не нужно стараться говорить). Так же, как вы не можете просто тупо искать счастья, потому что оно будет ускользать от вас (потому что счастье – побочный продукт чего-то еще), так и хорошую речь вы не можете искать напрямую, поскольку она ускользнет от вас.

Поэтому нет никакого волшебного способа, которым вы могли бы немедленно прекратить заикание, потому что хорошая речь – это побочный продукт глубоких изменений в ваших взглядах на речь, изменений в системе ваших убеждений и (как побочный продукт) изменений уровней вашего доверия к себе, самооценки, изменений в отношении ко многим вещам и в степени вашей внутренней свободы.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО: СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

Я полагаю, что новый взгляд на речь («речь как текущая река...естественная и свободная») был основной причиной того, что я вдруг оказалась в Зоне. Много раз каждый день мне приходило: «Ты не можешь подталкивать реку». Или: «Река течет сама по себе». Или: «Мне нужно только следовать за потоком».

Предположим вы понимаете, что хотите освободиться от заикания. Вы не хотите только *верить*, что можете быть свободными от собственного контролирующего разума. Вы хотите действительно *быть* свободными. Существует огромная пропасть между верой во что-то, и его реальным существованием.

Допустим, вы говорите мне: «Я верю в любовь», и я отвечаю: «Да, но гораздо важнее любить». Вы спрашиваете: «А как это может появиться? Никто из нас не сможет изменить одними только попытками изменить. Мы не можем стать другими». И я понимаю: «О, вот оно! Вот почему нам говорят возвращаться в детство. Дети – любящие существа. Мы возвращаемся к свободе, любви и спонтанности, потому что мы такие и есть на самом деле».

Это и есть правда о речи. Вы не начинаете сразу же хорошо говорить. Вы возвращаетесь в детство. Заикание у нас не с рождения. Заикание – проблема приобретенная. *То есть, нам нужно найти способ вернуться в детство. До тех времен, когда мы поверили, что речь – это тяжелая работа.*

УСИЛИЯ ЗАМЕНЯЮТСЯ ЛЕГКОСТЬЮ СВОБОДНОГО ПОТОКА

К.С. Льюис (C.S. Lewis) писал о ремиссии рака у его жены: «Она не могла лечь в постель без поддержки троих из нас, но, не смотря на всю нашу заботу, мы почти всегда причиняли ей боль. Затем появились признаки того, что развитие рака приостановилось; формировалось новое тело. И понемногу женщина, которая с трудом могла лечь в постель, начала ходить по дому и гулять в саду. Иногда она даже обнаруживала себя встающей, чтобы ответить на телефонный звонок. Эта *бессознательность* была настоящим триумфом---тело, которое не хотело подчиняться большинству команд, теперь начинает работать само по себе.»

Мы понимаем, что окончательно достигли Зоны, когда начинаем говорить «бессознательно», то есть, не имея сознательного намерения и вообще без помощи сознания. Спланированная речь вытесняется «бессознательной», естественной речью, без всяких мыслей. Когда приходит беглость, у меня возникает ощущение, что «я не представляю, как я делаю это; откуда идет этот поток речи?»

ЭТА СИЛА БЫЛА СО МНОЙ



РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Было так, будто со мной была «сила», которая была совсем не та, что заставляла меня говорить. «Сила» была естественной, как течение, и приводила к плавности и слитности... тогда как собственное принуждение работало прямо противоположно.

Ко мне вернулось слышанное в детстве: «Из твоей сути потекут потоки живой воды». И это полностью соответствовало тому, что случилось с моей речью.

В это время я прекратила концентрироваться на коррекции того, что считала негативными проявлениями (заикании), посредством «смелости и проявлений позитива». «Проявлением позитива» было письмо. Я писала. Я процессе письма я выкладывала каждый день.

Мое письмо не было целенаправленным. Я просто позволила своей спонтанной сути, которую ранее подавляла, иметь свой *голос*. Письмо вовлекло меня в полноценный творческий процесс, я размышляла о том, кто я, о моем окружении, где я находилась и куда двигалась. Письмо позволило мне достичь свободы выражения, чего-то того, что я никогда не испытывала до этого. Выражение моих внутренних глубин развернуло мое воображение, расширило мои перспективы, смягчило мои установки и раздвигало мои границы. Я нисколько не приукрашиваю, когда говорю о свободном письме и о той силе, которую оно имело над моим заиканием.

Влияние письма все увеличивалось с течением моей жизни. Все, что я писала, положительно влияло на то, что писалось позже. Каждый сломленный мною барьер помогал одолеть следующий, как только передо мной начинала маячить следующая истина. Бывают времена, когда моим разуму и телу очень сложно следовать потоку восприятия и понимания, идущему от моей внутренней спонтанности через канал сознания к речи.

Это, конечно же, установило большое взаимопонимание между моими Творцом и Критиком (Большим Я и Малым Я). Именно *письмо превратило мою пару Творец/Критик в Помощника*.

Это было не чудо, а возвращение к естеству, к тому, как это и должно быть всегда. Мне кажется, что следующее стихотворение как раз о том, что случилось со мной, и возможно, вы со мной согласитесь. Перевод А.Калакуцкой

Наступит время, в зеркале прихожей
Увидишь ты себя и скажешь: "Проходи".
И улыбнешься ты, он улыбнется тоже:
"Прошу к столу. Ты голоден с пути".

Достанешь хлеб и красное вино,
Поднимешь тост, и выпьете за встречу.
И сердце мысленно отдашь ему свое.
Ему оно принадлежало вечно.

Тебя, как стих, он знает наизусть,
И только он один тебя любил.
Ты много лет прокладывал свой путь
Мимо него, мимо себя, к другим.

Сними же фотографии со стен,
Унылые записки, чьи-то письма...
Найди себя. Все лишнее отбрось.
Садись. И наслаждайся жизнью.

ГЛАВА 12. ПЕРВЫЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРАХА РЕЧИ (ПО ГЕКСАГОНУ ХАРРИСОНА)

“Не плачьте. Не возмущайтесь. Понимайте”. Спиноза.

Движущей силой моего существования всегда была тяга к познанию. Потребность изучения преследовала меня неотступно, и ничего не расстраивало меня сильнее, чем непонимание вопросов любопытных, и, еще более, тех, разобраться с которыми было необходимо.

Дело в том, что заикание представляла собой головоломку на протяжении многих лет, и вот почему решить ее было так сложно. Для меня заикание всегда представлялось в образе этакого громила с бейсбольной битой, который неожиданно налетает на меня сзади и лупит меня по затылку со всей своей силы. И каждый раз, когда это случалось, я была смущена и удивлена, как и в предыдущий. И где здесь логика? Это что, все шутка? Или это сумасшествие? Все это для меня просто не имело смысла.

Я прошла долгий путь от “озадаченной” до “понимающей”. И прежде чем ситуация начала проясняться, я уже не заикалась в течение многих лет. Понимание всегда приходит позже. Тот факт, что я добилась плавной речи прежде, чем поняла процессы, лежащие в основе заикания, научил меня тому, что понимание не обязательно *предшествует* исцелению, да и не обязательно *ведет* к нему.

Мое понимание возникло изначально из моего опыта заикающегося человека, а затем уже и не заикающегося, из моих наблюдений, которым позже, прочитав книгу Джона Харрисона «*Переосмысление заикания*», я смогла *дать имена*. Что, в конце концов, помогло мне собрать отдельные элементы в одно неделимое целое.

СДЕРЖИВАНИЕ

Одна из самых первых вещей, которую Харрисон предлагает сделать немедленно, это обозначить различие в том, как рассматривать заикание. Он предложил заменить слово “заикаться” на слово “сдерживаться”, во всех случаях, когда я говорю о своей проблеме. Что оказалось очень полезным для понимания того, что же происходит на самом деле. Само понятие «сдерживаться» подразумевает наличие цели в ситуациях ступоров, в которые я попадала. Это подразумевает также вашу ответственность в таких ситуациях. К тому времени я уже начинала избавляться от изначального своего понимания заикания как парня с бейсбольной битой, которым мне ни за что не научиться управлять.

ВСЕОБЩАЯ ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗЬ

Д. Харрисон писал: “Заикание - это созвездие разнообразных проблем, включая сложности с самоутверждением, неверную самооценку, неохотное выражение своих эмоций, небезупречный речевой аппарат и т.д.”

Я начала понимать, насколько многое в моей жизни связано между собой, и, так или иначе, влияет на нее (хотя на тот момент я была еще не способна связать свои представления о жизни и заикание). Я вдруг стала замечать, как одни стороны моей

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

жизни влияют на другие. И, в конце концов, я поняла, что практически все происходящее со мной влияет на мое заикание.

Если я разговаривала с человеком, которого ставила выше себя, и который вдруг начинал стряхивать воображаемые пылинки с моего плеча, я заикалась больше.

Если я думала о заикании, зацикливалась на том, как правильно произнести слово, я заикалась больше. Если, наоборот, я была слишком занята, чтобы волноваться из-за него, я заикалась меньше.

Если я начинала концентрироваться на ощущениях до того, как произнесу слово, я заикалась больше. В окружении друзей я заикалась меньше.

Если я говорила под «тик-так» метронома, а потом настаивало время перенести эту технику в класс, то новый способ речи вступал в конфликт с моим здравым смыслом. «Чего ты добиваешься? Доказать всем, что ты говоришь как робот? Да... это так и есть ... тупой робот. Давай возвращайся к заиканию. Это будет лучше». В конце концов две концепции в моей голове превращались в двух поросят в джутовом мешке, а речь заметно ухудшалась.

Мои эмоции влияли на заикание. Плохое самочувствие влияло на заикание. Общество критически настроенных людей влияло на мое заикание. Попытки исправить речь влияли на заикание. Заикленность на заикании катастрофически ухудшала речь. Таким образом, на мою речь влияло всё. Любой успех влиял на мое настроение, и это, в общем-то, уменьшало заикание.

Понимание того, как все в моей жизни связано, началось с одной необычной и немного глупой истории, которая, тем не менее, вывела меня на путь понимания того, что происходит с моей речью. Когда это история произошла, я, по счастью, уже исписывала свободной записью каждый день кучи страниц, поэтому записала и ее (как делала почти со всем, что происходило в моей жизни в это время).

БОЛЬШИЕ КРАСНЫЕ ПРЫЩИ

С двумя своими подругами, я пришла на «мейк-ап вечеринку», где можно было сделать необычный макияж и попробовать известную косметику. И когда потребовались добровольцы, моя рука поднялась сама собой, так как мне очень хотелось посмотреть, что широко разрекламированные средства смогут сделать с моей кожей. И вот, замечательно... десять стульев, выставленных в ряд... я нашла себе место ближе к краю. Я была взволнована, так мне хотелось опробовать замечательное средство, о котором в Далласе кричали на каждом углу.

Для начала девушка, ведущая презентацию, рассказала нам о чудесных свойствах этого косметического средства, заверив нас, что наша кожа станет «гладкой, блестящей и эластичной». Меня будто кольнуло что-то в этот момент... будто что-то было «не так». А в голове неожиданно всплыло изображение кожаного седла, такие фермеры часто натирают специальными кремами.

Я наблюдала, как мои соседки наносили чудодейственное средство, и это выглядело впечатляюще. Наконец, настала моя очередь, девушка нанесла крем на мое лицо, и оно преобразилось. Кожа стала выглядеть привлекательной и словно засветилась изнутри.

Ведущая была довольна. Она продолжила наносить средство оставшимся девушкам, а я тем временем подседа к своим подругам, которые смотрели на происходящее. Все мы были в полном восторге от полученного эффекта. Впечатленная, я прошла на кухню, чтобы принести всем кофе, и тут я услышала: «Смотри, смотри что с твоим лицом». Я бросилась в ванную к зеркалу... и ужаснулась: отражение в зеркале

повергло меня в шок. В отличие от всех других, у меня была реакция на крем, и все мое лицо покрылось уродливыми красными волдырями.

И тут я вспомнила о предчувствии, которое возникло у меня, когда ведущая использовала слова «гладкая, блестящая и эластичная», и как мое подсознание связало их с образом конского кожаного седла. Я засыпала девушку вопросами о составе крема и его ингредиентах. Она достала буклеты, написанные создателями косметических средств, и громко прочитала их вслух.

Я вернулась домой с вечеринки и записала: «Как это странно, что чьи-то представления могут создать формулу, эта формула становится продуктом, а этот продукт приводит к появлению на моем лице красных прыщей». Для меня было удивительно, как же на свете всё взаимосвязано.

Представление о коже: «нечто такое, что требуется сохранить гладким и эластичным», привело к появлению продукта, ингредиенты которого, предположительно, должны были сохранять кожу гладкой, блестящей и здоровой. Такое представление направлено на то, чтобы произвести внешний эффект. Однако, после применения произошли как психологические (испуг, досада), так и физические изменения (прыщи). И хотя сейчас это для меня очевидно, но в то время взаимосвязь событий не казалась для меня такой уж понятной.

УСТРАНЕНИЕ СИМПТОМОВ

Общей чертой между большими красными прыщами и заиканием было то, что я очень походила на того врача, который боролся лишь с симптомами заболевания, дав мне небольшой тюбик крема, который не помогал. Так и я многие годы имела дело только с симптомами, которые я определяла, говоря «сильные ступоры и запинки». Я начинала понимать в то время, что заикание - это лишь видимый симптом чего-то более глубокого и сложного. Но тогда я еще не пыталась разобраться в том, что бы это могло быть. Как врач, который лечит симптомы, и никогда, вероятно, о них потом не вспомнит, я боролась только со ступорами и запинками, не заботясь о том, что их вызвало.

Я хорошо помню Абрахама Маслоу (Abraham Maslow) и других «великих» в движении «самоактуализации» и понимаю, что он сказал очень верно: если вам нужна отправная точка, «точка зеро» для какой-то, как вам кажется, отдельной проблемы, обратитесь к вашему мировоззрению, посмотрите на ситуацию шире. Учение Абрахама Маслоу позволило мне смотреть на то, что казалось изолированным, как крем для лица, и знать, что если взглянуть назад, все дальше, и дальше, и дальше, то можно добраться до истинного замысла создателя (или архитектора). Если замысел неверен, то продукт либо не будет работать в долгосрочной перспективе, либо будет вреден. Здесь все мне было совершенно понятно.

Когда Маслоу говорит о мировоззрении, он не имеет в виду то, как мы оцениваем себя, свою персону, он имеет в виду то, как мы смотрим на мир. Он был убежден, что мы - это те, кто изучает мир, а не является объектами собственного изучения. Поэтому когда он говорит «мировоззрение», он вовсе не имеет в виду самооценку или самоуверенность (хотя это тоже важно), он говорит о том, насколько реалистично мы воспринимаем окружающий нас мир.

Эти идеи я перенесла на мое понимание заикания. Правильно ли я понимаю причину заикания? А может быть, заикание это побочный продукт сложной внутренней активности, примерно как асфальт это побочный продукт переработки нефти в Техасе? Если мои ступоры побочный продукт какой-то внутренней деятельности, то попытка

избавиться от заикания ничем не лучше попытки излечиться от больших красных прыщей.

СЛИВАЕМСЯ С ПРИРОДОЙ

Природа как река. Эта река проходит сквозь меня. Речь - часть спонтанного речного потока. Эта моя «речная» составляющая (моя спонтанная, изначальная, приходящая бессознательно/подсознательно сущность) движется по пути наименьшего сопротивления. Есть и другая моя составляющая, которую я называю «сопротивление этому потоку». Ее еще мы называем «сознание, воля, сознательное намерение, мысли, убеждения, представления».

Причина, по которой наше сознание находится в конфликте с природой, заключается в том, что я называю “врожденный условный рефлекс”. Этот рефлекс похож на тормозную систему в машине. Он сопротивляется всему естественному, так как наш разум смотрит на все спонтанное и натуральное сверху вниз. Все мы наследуем эти условные рефлексы и передаем их из поколения в поколение, пока не переключим свой великий интеллект на свои убеждения, отношения и ценности.

Когда я заикалась, конфликт между потоком и сопротивлением потоку стал очевиден. Поток я представляю как реку, а сопротивление - как плотину, которую мы сами и соорудили, чтоб перекрыть течение. Началось это как взгляд на процесс речи («речь выстраивается моим сознанием»), а привело к тому, что выглядит как «логический» вывод: “Раз речь сознательный процесс, значит, мне надо думать о каждом слове, которое я произношу, о каждом вздохе, который я делаю, значит, мне надо тщательно планировать что и как я хочу сказать”.

Эти убеждения, в свою очередь, привели к определенному поведению (чем больше я концентрировалась на своей речи, тем больше я заикалась). А чем больше я заикалась, тем сильнее это сказывалось на моем настроении: чувство беспомощности, гнев, полное бессилие что-либо изменить.

Страх наложил отпечаток на все мои эмоции, и это повлияло на мое отношение к себе, а это, в свою очередь, сказалось на моей индивидуальности (так как я все больше и больше заикливалась на моем желании заставить себя говорить). Ничто так не вредит индивидуальности, как контроль со стороны критически настроенного сознания. И конечно, сознательные усилия и спонтанность работали в обратной пропорции: чем больше я усилил я прикладывала к речи, тем меньше спонтанности оставалось во мне.

Другими словами, как только мое сознание взяло на себя контроль над процессом спонтанной речи, так я окончательно разрушила речевой процесс, и это всерьез заставило меня опасаться за будущее своей речи. Попытка сознательно контролировать свою речь оказалась главным виновником, поскольку сознательный контроль разрушает поток спонтанной речи.

ЭМОЦИИ: ЯЙЦО ИЛИ КУРИЦА?

Когда дело доходит до обсуждения заикания, возникает вопрос: “Что появилось первым: заикание или эмоции?” Или так: “Что первично: навязчивый страх перед незнакомыми речевыми ситуациями или заикание?”

Для меня было абсолютно неважно, что появилось первым. Я знала только, что существует связь между заиканием и страхом. Когда мне нужно было говорить, были и страх речи и страх предстоящей ситуации. Я узнала у Маслоу кое-что еще, а именно: страх это реакция. Чувства это реакции: иногда на события, иногда на поведение, иногда на убеждения, ценности или отношения. Все что я могу сказать, это то, что когда-то я ужасно заикалась, а сейчас не заикаюсь... и вместе с заиканием ушел и страх.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Я знала, что точно так же, как и в той ситуации с макияжем, когда мои эмоции были реакцией на большие красные прыщи (Господи, это ужасно и отвратительно!), и в ситуации с заиканием имеем то же самое: чувство беспомощности и страха было реакцией на что-то, а этим «чем-то» было поведение, которое мы называем заиканием. Заикание всегда предшествовало моему страху заикания, а мое неверное восприятие окружающего мира всегда предшествовало заиканию. Более того, по-видимому, все это вместе влияло на все в моей жизни. Это и привело меня к убеждению, что как только исчезнет заикание (неважно по какой причине оно возникло), уйдет и страх. Так в итоге и получилось.

Но я не могла заставить исчезнуть заикание. Мой мозг был не способен управлять им. Мне пришлось осознать, как ступоры связаны со всем происходящим. Возможно ли, что запинки были побочным продуктом моих ложных убеждений по поводу того, что я должна делать, чтобы улучшить свою речь? Возможно ли, что запинки это побочный продукт того, что моя воля перехватывает управление процессом, который должен быть спонтанным и естественным.

В то время я услышала слова Кришнамурти. Он говорил примерно так : “Возможно ли для вас избавиться от страха прямо сейчас? Не отрицать его существование, не сопротивляться и не притворяться, что вы его не чувствуете. Это наша сегодняшняя задача: избавиться от страха. И если у нас это не получится, значит, мы зря потратили время”. После этого он показал, как страх связан со всем остальным. Страх не существовало бы, если бы человек не мог мыслить. А для того, чтобы понять наши мысли, нужно научиться отделять мысли от наблюдения. Так что даже страх связан со всем происходящим.

АНАЛИЗ ПАРАЛИЗУЕТ

Мои ступоры были похожи на паралич. Паралич из-за анализа. Когда я пыталась проанализировать то, что происходит в момент речи, появлялись ступоры. Когда я пыталась исправить свою речь, я заикалась. Когда я рассматривала свою речь как представление, я заикалась (я не просто относилась так к своей речи, я и вела себя так, будто моя речь это представление).

Я увидела еще кое-что, что приводило к появлению ступоров. В случае, если не удавалось синхронизировать взаимодействие между интуитивным и спонтанным Большим Я и интеллектуальным сознательным Малым Я, заикание было сильнее. Если во время речи мое сознание перехватывало управление и начинало заниматься критикой, энтузиазм у меня тут же пропал, и я теряла всякий интерес к тому, что хотела сказать. Это привело меня к убеждению, что чем сильнее влияние сознательной части моего разума, тем слабее поток спонтанной речи. Как собрать это воедино?

В тот момент я еще не представляла, но твердо была намерена разобраться.

СВЯЗИ, СВЯЗИ, СВЯЗИ

Бакминстер Фуллер говаривал: “Раздумья отделяют события одно от другого, а Понимание соединяет их. Понимание - это структура», - заявлял он, - «которая определяет взаимосвязь между событиями”.

Однажды я занялась тем, что начала выписывать некоторые факторы, которые, как мне казалось, влияют на мою речь. Долгое время мне внушали, что я могу исправить свою речь, используя специальные речевые техники, поэтому я полагала, что моя речь - результат работы моего разума. Логически следуют соответствующие установки, касающиеся речи: мне нужно думать о речи, прилагать максимальные усилия, чтобы правильно дышать, заранее обдумывать фразы и как можно больше

практиковаться. Ступоры не исчезнут, пока мой цензор в голове не одобрит то, что я хочу сказать. Говорить было не просто, но я верила, что чем больше усилий я приложу, тем лучше, мне думалось, буду говорить.

И я старалась: вымучивала звуки, преодолевая спазмы. Но ситуация заморозилась. Ничего у меня не получалось, несмотря на все мои мучения.

Эта остановка ввергала меня в растерянность. Я была в тупике и в отчаянии. Полный беспорядок начался и в моем физическом состоянии: сердце колотилось, лицо пылало жаром. Мне надо было что-то делать. Мое тело отвечало ступорами, и не важно, что я говорила, мой внутренний критик отвергал все.

В этой растерянности у меня всё повторялось: и поведение, и заикание, и отсутствие прогресса. Мой разум действовал все настойчивее, прикладываемые усилия для преодоления сопротивления (ими же выстроенного) возрастали. Сознательные намерения (воля) всё более укреплялись. Царила сумятица. Я была расстроена, так как верила в то, что моему разуму под силу решить эту задачу, и все же каждый раз это не удавалось.

Когда мое сознание попыталось взять на себя контроль над спонтанным актом речи, я, на самом деле, практически полностью разрушила речевой процесс. Этот развал оставил во мне страх будущего, разочарование, настоящую панику и ощущение беспомощности. Весь этот ужас заставлял меня заикаться и ступорить еще больше. Все это было очень похоже на порочный круг.

ВЛИЯНИЕ РАЗМЫШЛЕНИЙ НА МОЮ РЕЧЬ

Если вам когда-нибудь приходилось управлять машиной с механической коробкой передач, то вы наверняка обращали внимание на то, как же все синхронно происходит. А теперь представьте, что вы поднимаетесь на вершину холма, позади вас колонна машин, и вдруг вас посещает мысль «Боже, что же мне дальше-то делать?» И вы начинаете судорожно соображать, как и в какой последовательности вам надо что-то делать. Как вы думаете, повлияло бы это на ту синхронность? Нечто похожее происходило и с моей речью.

Некоторые люди говорят: «Ты слишком много думаешь об этом, постарайся не думать о каждом своем шаге». Конечно, вы знаете, что это глупо, потому что чем больше ты думаешь о том, чтоб не думать, тем больше ты об этом думаешь. Фраза “Не думай, когда ты говоришь” подразумевает, что сознательный контроль полностью исключен из процесса. Когда ты действуешь синхронно, твое тело работает инстинктивно, без всяких лишних рассуждений, полагаясь лишь на скрытые подсознательные импульсы.

ГЕКСАГОН ХАРРИСОНА

Детальные наблюдения своего заикания и других заикающихся в Мюнхене, дали мне лишь смутные представления о заикании вообще. Помимо этого, в течение многих лет я занималась по специальным методикам в США и в Германии.

Я часами занималась свободным письмом, и после нескольких месяцев выписывания «реки» (так я называла свой спонтанный поток) мое заикание ушло. Естественно, мне очень хотелось разобраться что же все таки произошло.

Откройте книгу Джона Харрисона “*Переосмысление заикания*”. В это книге Харрисон дает понимание того, что заикание формируется не какой-то одной причиной, а комплексом взаимосвязанных друг с другом факторов. Для наглядного объяснения своей теории, он создал гексагон, пометив каждую из шести его сторон своим именем.

Этими шестью именами, по числу сторон гексагона, были:

Восприятие
Убеждение
Поведение
Эмоции
Физический ответ
Намерение

Когда я дошла до этой части книги, в моей голове неожиданно высветилось огромное красное слово «Achtung!», и я вся обратилась во внимание.

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ ХЭЛЕН КЕЛЛЕР

Вы помните историю со слепой девочкой Хэлен Келлер? Для того, чтобы научить ее произносить слово «Вода», учитель выливала воду ей на руки. Она повторяла это раз за разом, пока девочка, не соединила *физическое ощущение* воды со словом «вода». Вы помните, что это простое упражнение стало для нее поворотной точкой? Похожий эффект оказал на меня Гексагон Харрисона. Все с чем я сталкивалась до этого момента, вдруг получило свои имена, и эти имена имели смысл.

Стоит отметить, что Харрисон не просто вписал шесть техник или шесть теорий. Эти шесть элементов были мне хорошо знакомы по моему собственному опыту. Мне стала очевидна взаимосвязь этих элементов. Просто потому, что Харрисон сумел дать им названия. Здорово, это же знакомые места! Неясные смутные очертания вдруг приняли вид знакомого пейзажа. Смотрите, я в знакомом месте... теперь я точно смогу найти дорогу домой.

То, что я называла “взглядом”, “мировоззрением” или “способом, с помощью которого я смотрю на мир” у Харрисона называлось Восприятием.

Используя логику, я анализировала свои мысли, формируя выводы, объясняющие что-то. Многие из этих объяснений оказались ложными. Я создала целую систему идей подтверждающих, что моя воля способна улучшить мою речь. Эти идеи соответствовали тому, что Харрисон назвал Убеждением.

Когда я переносила свои убеждения в жизнь (затрачивая много усилий на правильное дыхание, планируя слова и упражняясь), эти сознательные усилия приводили к нерешительности, к ступорам и запинкам. У Харрисона это было слово Поведение.

Когда на свое поведение я реагировала смущением или когда с помощью письма мне удалось избавиться от неприятного эмоционального осадка и освободить заблокированную энергию, то самым подходящим словом здесь Эмоции.

Когда я собиралась говорить плавно и терпела неудачу, или мой разум разрывался на две части между спонтанной и сознательной речью, это назвалось Намерением.

И, наконец, когда мое сердце готово выпрыгнуть из груди, я краснею в ответ на поведение или эмоциональную реакцию, Харрисон использует понятие Физический ответ.

Я вдруг ясно осознала, как мои эмоции формируют мое поведение, как физиология влияет на мои намерения. Как мои убеждения влияют на поведение, а поведение влияет на эмоции... Все элементы влияют друг на друга и усиливают друг друга. Когда улучшается мое самочувствие, ослабевает и заикание. Как только меняется убеждение, меняется и поведение. Моя интуиция позволяет мне использовать мои самые глубокие чувства и восприятия. Все в нашем мире взаимосвязано.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МЫШЛЕНИЯ

Задолго до того, как я услышала о Гексагоне, в тот период, когда я говорила плохо как никогда, я увлеклась идеями «позитивного мышления». Я погрузилась в это полностью. Иногда позитивное мышление рассматривается как нечто связанное с философией нового времени или связанное каким-то образом с законом притяжения, но тогда позитивное мышление считалось большой причудой. Я не замечала связи между моей все ухудшающейся речью и моим новым «позитивным» отношением к жизни.

Когда я приехала в очередной раз навестить моих родителей, я рассказала о позитивном мышлении отцу. Мой папа, консультирующий попавших в депрессию людей, крайне несерьезно отнесся к самой идее позитивного мышления. Напомнив мне, что почти каждый, кто приходил к нему на консультацию, приносил с собой книгу «Сила позитивного мышления» (The Power of Positive Thinking), пусть даже спрятав ее подмышкой, либо хотя бы вспомнив про нее. Мой отец даже об авторе книге говорил иронично, называя его не Норман Винсент Пил (Norman Vincent Peale), а *Норми* (Normy) Винсент Пил.

Я заявила своему папе, что хочу быть позитивной, несмотря ни на что. На что он ответил: «Удачи. Опасность в том, что довольно скоро ты перестанешь соображать что ты видишь и что ты слышишь, и перестанешь понимать где правда и реальность».

И я сказала моему здравомыслящему отцу: «Не будь таким негативным. Не бывает так, что это не работает вообще. Это просто не работает для *тебя*».

Мой отец напомнил мне: «Если это не работает – это не работает и точка. Если *ты* не можешь плавать, держась за бортик бассейна, это значит *Линдберг младшая* не может плавать, держась за бортик бассейна».

Он сравнил позитивное мышление с «хорошей миной при плохой игре». И когда я ответила, что не хочу слышать негатив, он уверил меня, что воспринимая реальность негативной, я доверяю своей интуиции. На вопрос «почему это так?», он ответил, напомнив мне, сколько раз меня спасала моя интуиция, что интуиция, особенно предчувствия, часто бывают негативна.

Он сказал мне, что позитивное мышление - это все-таки просто мышление, а «позитивное» - это всего лишь ярлык. Он сказал: «Не тебе решать, негативная реальность или позитивная. Единственный вопрос, на который ты можешь дать ответ, “правда ли это?”».

И когда я его спросила, как я могу распознать что есть правда, а что нет, он ответил, будучи прагматиком: «Это работает? Это ты знаешь. Если ты точно можешь плавать, пока держишься за стенку, то это будет работать (ты способна плавать, держась за стенку бассейна)».

Он продолжал «Ты сама знаешь, какой помехой для нормального хода вещей, может стать одержимость чем-либо (он знал, как хорошо я *это* чувствую). И это не ‘время от времени’. Это так *всегда*». Он не хотел напоминать мне о том, что моя одержимость по поводу моей речи всегда ухудшала речь, потому что он всегда был очень тактичен и никогда сам не поднимал тему моего заикания.

Еще цитирую слова моего папы на его любимую тему *правды*: «Если ты хочешь решить проблему, важно сказать себе, что в действительности происходит в этот момент, а не давать каких-то выборочных оценок». Он говорил мне, что объективная оценка крайне необходима, если я хочу решить те проблемы, с которыми я столкнулась.

КАК УБЕЖДЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА УДЕРЖИВАНИЕ

Мой отец считал, что контроль и оценка моего близкого окружения перешли в самоконтроль, который негативно повлиял на мою спонтанность и, в конце концов, привел к сдерживанию. Мои родители стали замечать, что заикание стало брать свое.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Часто я энергично вступала в разговор, но через несколько секунд или минут я могла остановиться на середине фразы, даже не заботясь о том, чтобы завершить начатую мысль. Мои друзья часто мне говорили: «Давай, закончи предложение. Что ты хотела сказать?»

Даже когда я *просто записывала* то, что происходило с моей речью, мои предложения часто оставались незаконченными. И раз уж такое происходило даже на бумаге, можно представить, что творилось у меня в голове. Дальше я привожу некоторые заметки, которые я написала после истории с большими красными прыщами.

«Вот так да! Кто в здравом уме положил бы химикаты в крем для лица? Эта девушка должна быть сумасшедшей!»

«Не будь такой строгой. Она очень приятная, и люди к ней хорошо относились».

«И что с того, что она приятная. Этим продуктом можно только покойникам пользоваться».

«Да, но ведь ты заметила, что у других девушек не было реакции».

«И что это должно значить?»

«Просто говорю, что у каждого может быть свое мнение».

«Каждый может иметь право на собственное мнение. Но не может иметь права на собственные *факты*».

«Опять ты начинаешь. Кто ты такая, чтоб говорить, что она не права? Перестань быть такой негативной. Хватит судить людей».

«Ты знаешь, чего я хочу? Я хочу, чтобы ты была на моей стороне. Ты всегда говоришь мне не судить, но сама же осуждаешь меня за мое осуждение. Мне нужно, чтобы ты выслушала меня, не критикуя. Просто будь на моей стороне. Я получила так.. так устала от...»

И здесь, на середине фразы, запись обрывается.

Так в очередной раз я наблюдала, как осуждение приводит к моему собственному сдерживанию (такое сдерживание появляется и в речи и в письме).

НАДЗИРАЮЩЕЕ ВОСПРИЯТИЕ

Первый звонок для меня прозвучал, когда родители упомянули о самоконтроле. В течение нескольких лет (тогда мое заикание проходило вне всяких конкурсов) я зорко следила за своим восприятием и за своими ответными реакциями, осуждая себя за то, как я говорю и как я смотрю на это (разве не забавно, что я называла эту цензуру «позитивным мышлением?»). И чем больше я себя контролировала, тем сильнее я ступорила, заикалась, плевалась и сдерживалась.

Словно критически настроенная часть моего разума ополчилась на мою собственную интуицию и чувство здравого смысла. Я, которая всегда говорила «скажи так, как ты думаешь», абсолютно перестала заботиться о том, что же на самом деле я хочу сказать. Я просто хотела выдать из себя все необходимые слова и убежать к черту прочь от всего этого. А убежать я пыталась (не сознавая этого) от контроля моего пытающегося главенствовать разума.

В глубине я знала что и как сказать без всякого размышления об этом. Я знала, что мне нужно делать (стартуя мощно и целенаправленно), но мой Цензор всё это браковал. Он осудил меня, запугал, и тяжелое чувство неудачи захватило меня, добавив еще и чувство вины за то, что я не имею право на свое мнение. А если у меня даже и есть право на собственное мнение, то у меня нет права выразить его вслух.

Это было так, словно мой интеллект затормозил прямо на середине предложения, поднял руку (как охранник на переходе у школы) и сказал: «Эй, стоп, задний ход!». И это останавливало меня от завершения чего-либо вообще.

НАВЯЗЧИВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

К моменту, когда я покидала родительский дом, моя одержимость позитивным мышлением сошла на нет. Произошло это из-за того, что одна из гуру позитивного мышления окончательно добила мою речь своей установкой, что перед тем, как что-либо произнести, нужно убедиться, что сказанное будет соответствовать трем критериям: 1) есть ли позитив? 2) есть ли необходимость? 3) приятно ли это? Когда я пыталась проделать все это на практике, я заикалась настолько сильно, что нельзя было понять вообще ничего. Когда я прощалась с родителями, моя мама все еще смеялась.

ВЫХОДИМ ИЗ СЕБЯ

В своей книге «Переосмысление заикания» Джон Харрисон писал, что большинство заикающихся с трудом проявляют гнев. Это было сказано как раз обо мне.

Даже будучи совсем еще ребенком, я очень беспокоилась, когда люди ругались друг с другом. Моя мама рассказывала, что когда мне было 4 года и они с папой ругались, я брала стул, ставила его между ними, забиралась на него, брала их за руки и молча соединяла их. Это производило настолько сильный эффект, что спор сразу утихал.

Со мной раз или два было такое, что я сама не понимала. Однажды на групповых занятиях нам задавали вопросы, чтобы мы смогли познакомиться и лучше узнать друг друга. Один из таких вопросов был «каков ваш любимый цвет?». Я оглядывала комнату и думала: «Что это со мной? У меня нет такого цвета. Все здесь знают, а я нет. Мне нравится зеленый, если это трава, но если небо, то не нравится». И тут мальчик сидящий рядом вскочил: «Мой любимый цвет синий. Синий - единственный цвет, который мне нравится». Так что, когда подошла моя очередь, я просто сказала «зеленый», потому как слово “зеленый” было легче произнести. И этот цвет ко мне прицепился. Я постоянно получала зеленые ленточки, карандаши и блокноты, ведь это «твой любимый цвет».

Но, даже не смотря на то, что я не могла определиться с любимым цветом, фильмом, и другими любимыми вещами, в отношении себя я во многом оставалась реалистом. Когда меня просили поучаствовать в обсуждении, я говорила: «Нет, я заикаюсь». Те, кто спрашивал, оставались под впечатлением. Они начинали бормотать что-то вроде «не наговаривай на себя» или «мы даже и не замечали, что ты заикаешься» (будто мне не полагалось знать и признавать, что я заикаюсь). Я всегда отвечала: “Да, я неглупая, и иногда со мной весело, я легко схожусь с людьми. А еще я и заикаюсь”. Для человека заикающегося признаваться в этом было неслыханно.

ЗАИКАНИЕ ОТ КОНТРОЛЯ?

Первый намек на то, что причиной ступоров и задержек мог бы быть чрезмерный контроль, я получила в 13 лет, когда логопед задал вопрос моей маме, не считает ли она, что в моей семье кто-то слишком сильно контролирует. В то время никто еще не говорил о таких проблемах, к тому же считалось признаком хорошего тона, когда один из членов семьи брал на себя роль «босса». Часто можно было встретить слова «организующий» и «управляющий», но никогда слово «контролирующий». Поэтому моя мама молча посмотрела на логопеда, ее серые глаза, очки, и как всегда вежливо

ответила: «Нет, дорогая, я не думаю, что кто-то в нашей семье может чрезмерно контролировать».

Позже, этим вечером, я слышала, как она рассказывала моему отцу о том, что произошло в клинике. И когда она перешла к «я не думаю, что кто-то в нашей семье может чрезмерно контролировать», папа остановил ее: “Ты слышала, что произошло сегодня утром, перед тем как она пошла в школу?”. Нет, она ничего не знала. Он продолжил, рассказав о том, как этим весенним утром я вышла прогуляться перед школой. И только я на несколько секунд присела на качели, он услышал мою сестру. Та, увидев в каком я хорошем настроении, громко закричала: «Посмотрите! Вот она где! Качается на качелях! Она не должна выходить на улицу перед школой».

Мне не приходило в голову удивляться, какое дело моей сестре до того, как я провожу свое время. «Живи и давай жить другим» - под таким девизом я жила, и не собиралась позволять кому-то портить мое настроение.

ЗАИКАНИЕ ПОХОЖЕ НА БУРКУ

Я часто слышала от людей, что заикание не очень мешает им в жизни. Меня из этого списка можно смело исключить. По мне, жить с заиканием - это как носить бурку. Что бы вы делали, если бы вам было нужно носить ее всюду? Она бы ограничивала вас во всех ваших начинаниях. Собрались поплавать? Ой, подождите, я не могу плавать в моей бурке. Как на счет прогуляться по пляжу? Замечательно! Но какой смысл делать это в ней? Прогулка на велосипеде? Отлично, люблю это дело. Стоп... моя бурка может попасть между спицами.

Заикание затрагивало все сферы моей жизни. Помнишь ту смешную историю? Мне она *очень нравится*. Погоди-ка, лучше мне ее не рассказывать. Я наверняка застряну на самом интересном.

Твои друзья болтают об Элвисе Пресли. И хотя твои родители жили через дорогу от Элвиса, а твоя мама каждый день выгуливала его собаку Нет, нет, нет... уж лучше помалкивать в тряпочку. Ты зависнешь на слове «Элвис» по меньшей мере минуты на две, пока все вдруг уставятся на свои ботинки. И нечем легко заменить слово «Элвис»! Ты не можешь сказать «этот парень в синих замшевых ботинках», не рискуя увидеть, как твоим друзьям вдруг срочно понадобилось посетить ванную комнату чтобы прочистить горло... всем сразу...

А как насчет...как насчет ситуации, когда на работе на прошлой неделе понадобилось решить непростую задачу, и ты придумал нечто уникальное. Но мямлил так неуверенно, что тебя никто не стал даже слушать, кроме того парня, который сидел рядом с вами, и который затем нахально вышел перед всеми и предложил твои идеи как свои собственные. Постойте. Он больше не с нами. Месяц назад его повысили до руководителя отдела.

Я знала парня, который тайно был влюблен в девушку больше двух лет и который не мог выдавить из себя ни слова после «п-п-привет». А теперь посмотрите на того парня, шумного любителя покровительственно хлопнуть по плечу и противно растягивать слова. И вот когда мой знакомый, наконец, сумел справиться с нервами и через два года отважился пригласить девушку на свидание, этот «противный» быстренько вклинился в разговор и пригласил ее на «Призрак Оперы». Когда мой друг понял, что произошло, он сразу же ушел с работы, забежал к себе домой, залез под одеяло и несколько часов был буквально убит.

Я всю жизнь испытывала много затруднений. Если у вас нет этих проблем, то я объясню вам причины моей безбрежной толерантности: я всё время прилагала усилия,

чтобы справиться с теми проблемами, которые испытывают люди, которые заикаются так же сильно, как я заикалась.

ЗАБАВНАЯ ТЕРПИМОСТЬ

Терпимость не всегда так уж полезна. Примером такой чрезмерной терпеливости была одна история, которая запомнилась моим соседям. Мне тогда было 28. Все мои четверо детей были еще очень малы. И вот в один из вечеров моя соседка, приехавшая из маленького городка в Восточной Германии, решила нанести мне визит. Мы только что поужинали, и я как раз напекла большой противень роллов с корицей (роскошные роллы, много масла и корицы, покрытые глазурью из коричневой сахарной карамели толщиной в полдюйма). Я оставила их охлаждаться на печи, чтобы съесть на завтрак.

Итак, эта дама, которую, кстати, звали Шарлотта, уселась и начала рассказывать мне о своей жизни на родине, и как умер ее муж, и даже вспомнила о своей ссоре с директором школы в том городе в тот же день. Директор провел с ней беседу по поводу ее дочери, сказал, что та небрежна и неаккуратна в домашних заданиях и не сдает их вовремя, на что Шарлотта возразила (как она рассказывала): «Я хочу чтобы вы знали, что моя дочь Анна очень прилежная, перед тем как пойти в школу она очень тщательно моет все свои важные места».

После этого я поняла, с чем мне предстоит иметь дело в этот вечер. А она продолжила рассказ о своем муже, похороненном на городском кладбище. «Я скасала моим тетям: “Тэтти, это корошо что Хельмут умер. Теперь мы знаем где он.”» Несколько минут спустя она добавила. “Снаешь Рууут, у Хельмута совсем не растут цветы. Никаких цветов. Никаких! И я говорю себе... говорю ‘Шарлотта, может, цветы не растут, потому что он плохой шеловек, нет?’». Даже потом, когда я уже везла домой свою новую знакомую, она всё повторяла «трава не растёт... плохой шеловек ... плохой, плохой шеловек».

У меня не осталось иллюзий, что передо мной психически нездоровый человек. Но время шло, стрелка указала на 8, потом на 9, наступила полночь, потом 2 часа, потом 4. Когда она только пришла, я предложила ей роллы с корицей, она отказалась. Но затем она попросила тарелку и съела 3 штуки, после чего попросила вилку и принялась за работу. К 4 утра она уничтожила целый противень, а я все так же сидела напротив нее, наблюдая то, что происходит, даже не *намекая*, что, может быть, было бы лучше, если б она поехала домой, поскольку мне через несколько часов везти детей в школу. Я даже не подумала о том, что эта женщина просто использует меня, мою еду, время и энергию.

Наконец я сказала: «Давай я отвезу тебя домой». На что она ответила: «Так уже почти утро. Я могла бы просто остаться и позавтракать с твоей семьей». Но я спустилась в гараж, выгнала машину, и, к своей чести, отвезла ее домой.

Один из соседей видел, как я в 5 утра ехала в машине с Шарлоттой. После того, как я отвезла детей в школу, соседи захотели услышать эту историю. Когда я ее рассказала, они не смеялись. Они *вообще* не увидели в ней ничего смешного. Она говорили мне что-то вроде: «Что с тобой, девушка?», или «Да любой в здравом уме взбесился бы, попадись ему такая тетка». Или «Что, к черту, у тебя с мозгами?»

Из всей этой истории, а также из многих похожих, я вынесла поучительный урок о том, что лучше всего отправлять Гарольда Снодграса домой после 8 вечера. Надо действовать так.

СДЕРЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ

В Мюнхене я была знакома с людьми, которые заикаются. Все они были мужчины, и все без исключения не были способны разозлиться. Один парень был ученым, он был

женат на хрупкой маленькой женщине, которая ходила с большой тростью. И несмотря на то, что все свое время она проводила в спа-салонах и ни дня не проработала, она целыми днями рассчитывала бюджет семьи, подсчитывая доходы. Унизительнее всего было то, что своего мужа она поставила на довольствие, как маленького ребенка, требуя от него обращаться за разрешением всякий раз, когда он собирался потратить несколько центов сверх определенной суммы. Все мы делились своими историями на наших собраниях, что способствовало веселой атмосфере.

Однажды на группе меня спросили, отчего, по моему мнению, я никогда не злилась в своей жизни. Я ответила, что, возможно, это связано с тем, что я часто сталкивалась с разными ограничениями и тупыми методиками, что и послужило как прививка от злости. Возможно, я была отчасти горда собой, называя себя «Хорошим игроком» или другими лестными прозвищами. Однажды я решила, что когда я разозлюсь на кого-нибудь, то я не буду использовать слово «злость». Я буду говорить «Праведный гнев». Злость - плохое слово, а Праведный гнев - замечательный термин, напоминающий мне о Боге на горе Синай, который предъявляет ультиматум стоящим внизу людям.

А за несколько месяцев до этого я разозлилась по-настоящему. Это произошло на общесемейном сборе. А вывела меня из себя моя сестра, допустившая замечание по поводу моего «местонахождения». На самом деле эта вспышка гнева не была такой уж ужасной, просто для меня это было необычно. Мне было 31, и до этого дня я никогда не сердилась. Просто не могла себя заставить. Что-то со мной было не так? Никогда я не задавалась вопросом, оправданна или нет моя злость. Я считала, что если я выйду из себя, то этому не будет никаких оправданий.

После этой истории я вернулась домой в Мюнхен, а также и к своим речевым занятиям. Может быть, специалист, ведущая занятия, и преуспела во всем, что касается управления группой, но, как мне показалось, это стоило ей мыслительных способностей и индивидуальности. Фрау Вейбар (так это звучало по-немецки) говорила на плохом английском, с гортанным немецким акцентом, и имела довольно причудливые представления по поводу того, как остановить заикание.

Моим партнером по этим занятиям был немец по имени Ганс, еще один заикающийся, который утверждал, что он никогда не позволял себе разозлиться. В моменты, когда фрау Вейбар покидала класс, мы могли поговорить. Мы посмеивались над тем, что же там с нами должно быть не так, раз мы не можем как следует разозлиться. Ганс рассказал мне о своих друзьях, выйти из себя для которых практически невыполнимая задача.

В любом случае, занятия возобновлялись, мы занимались тем, чем обычно занимаются люди с заиканием: вставали, вдыхали, выдыхали, внимательно слушали фрау Вейбар, которая в «надцатый» раз рассказывала нам о том, что заикание появляется из-за поверхностного дыхания. И если бы она смогла просто заставить нас дышать глубоко (в то время это называлось «диафрагмальное дыхание»), то, возможно, мы бы не заикались так сильно (хотя, по правде сказать, в слово «исцеление» она не верила).

Затем она начала свой монолог. Свою обличительную речь фрау начала с утверждения: «Заикание невероятно разрушительно... это очень плохо, так?»

Я уже знала что произойдет, ответь я утвердительно, но до Ганса, похоже, не дошло. Он совершил ошибку, согласно кивнув в ответ на ее вопрос.

После этого фрау повернулась к Гансу. «А потом что? Что????» Она подразумевала этим вопросом, что Ганс никогда бы не заикался, если бы не получал от этого какую-то выгоду. Она не раз давала понять, что люди которые имеют проблемы с речью,

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

намеренно не хотят говорить правильно. Либо для того, чтобы манипулировать людьми, либо просто играют на публику.

Ганс всегда выглядел так, как-будто только что проснулся после ночного кошмара. И этот Ганс со своими торчащими вверх волосами, быстро собрал свои вещи, пробормотал что-то про невыключенную плиту и ушел. Бросил меня одну наедине с фрау Вейбар.

И она продолжила допрос: «А ты Рууут. У тебя был плохой тетство?» Я ответила, что нет. Когда она пошутила насчет американской привычки рано приучать детей к горшку (утверждение совершенно необоснованное), я испытала невероятное искушение подыграть ей, искушение сказать ей, что я до 12 лет ходила в памперсах, но я продолжила: вдох, выдох, вдох, выдох...

Я уже знала, что наедине с собой я могла читать вслух без малейших ступоров на протяжении многих часов. И я очень хотела спросить отчего это так, ведь и в том и в другом случае, заикаюсь я или нет, я использую тот же самый речевой механизм. Поэтому я на минуту прекратила свои упражнения и спокойно спросила: «Могу я задать вам вопрос?»

«Мы сейчас как-раз на полпути, чтобы узнать что-то новое», - ответила фрау Вейбар.

«Но это совсем не ново для меня», - я ответила.

«Это момент обучения. Мы позже найдем время для момент говорения», - убеждала она меня. Она всегда отвечала в стиле почтовых телеграмм.

«Может быть, мы найдем время на момент понимания и сейчас и потом?», - сказала я, и мой голос оставался таким же спокойным.

«Тебе нужно работать над дыханием»,- ответила фрау.

«Но почему?»,- спросила я.

«Потому что неправильное дыхание - причина заикания».

«Да я знаю: это то, во что вы верите»,- отвечала я.

«Я не верю в это, я это знаю».

«То есть, вы хотите мне сказать, что когда я говорю, мне нужно останавливаться каждый раз, чтобы напомнить себе 'сделай глубокий вдох'?»

«Глубокий вдох с диафрагма»,- поправила она меня.

«Хорошо, хорошо. Но когда я думаю о дыхании, я заикаюсь сильнее», - я объясняла просто.

«Вам не стоит посещать занятия, если вы не верите в ту методику, которую мы предлагаем, мисс Рууут».

Внезапно мне стало все равно. Я устала быть покладистой. Я устала от ее нотаций, от грубости и от тех идей, которые она проповедовала, и которые никак не соответствовали моему собственному опыту и собственным наблюдениям.

Я все еще делала вдох-выдох, вдруг БУМ!! Я не могла себя больше сдерживать. Мой голос задрожал... «Так... да, было бы очень интересно узнать, что же, по-вашему, вызывает и излечивает заикание». Я старалась скрыть, как дрожит мой голос.

«Это уже лет 10, как известно специалистам, Рут»,- заверила меня фрау Вейбар.

И тут это случилось. Мой голос дрожал как сумасшедший, но мне было уже все равно: «Вы знаете, что вы, преподаватели, делаете?». Я почти захлебывалась: «Вы заставляете таких людей, как я, не доверять своей природе, отбрасывать свои наблюдения. Вы требуете от меня не задавать вопросов, или не хотите отвечать на них, когда я спрашиваю. Я просто в бешенстве и не собираюсь это больше выносить».

Я видела свое лицо в маленьком квадратном зеркале, украшенном противными золотистыми крапинками, которое висело на противоположной стене. И вид был не из

приятных . Я видела 30-летнюю женщину со всклокоченными рыжими волосами и красным лицом. Никогда бы не подумала, услышав эту фурию в зеркале, что она когда-либо заикалась.

Водянистые голубые глаза фрау Вейбар за очками в бирюзовой оправе расширились. Пока я кричала, она напряженно разглядывала что-то в календаре, после чего выдала эффектную фразу: «Ты была рождена, чтобы стать великой силой в этом мире». Я почти уверена, что она вычитала эту фразу в календаре, от которого все не могла оторвать глаз.

«Но я не могу *контролировать* эту силу»,- кричала я. «Я устала от того, что не могу высказать то, что считаю нужным! И чем больше я думаю о том как говорить, как дышать, тем больше во мне этот конфликт, тем сильнее я заикаюсь. Эти *мысли* и портят все...»

«Будет лучше, если ты уйдешь. Уйдешь и больше не вернешься. Гертруда приготовит счет».

ОБЛЕГЧЕНИЕ ОТ САМОВЫРАЖЕНИЯ

Когда я расплатилась по счету и вышла в благоухающий вечер площади Карлсплац, я чувствовала свободу... свободу и счастье и прилив сил. Это было так, словно какое-то другое мое Я взяло управление на себя в тот момент, когда я была на грани. И даже более того, будто я получала удовольствие от силы и потока того другого Я, которое мне явно было неподконтрольно. И когда я слышу людей, которые рассказывают о том, как нечто вдохновляет их, я понимаю теперь, о чем они говорят. Я точно знаю, что там не было «сначала подумай, а потом говори». Внутренний поток говорил сам, не спрашивая моего разрешения.

Когда я осознала мое поведение и мои эмоции такими, какие они есть (барометром того, что творится внутри), это сразу принесло колоссальную пользу. Эмоции это не то, что я могу решить испытывать или нет, это просто отражение происходящего внутри.

Важно заметить, что после этой вспышки гнева я временно не заикалась в течение нескольких недель. Но еще раз, слово «временно» здесь – это то, о чем надо помнить.

СИЛА НАБЛЮДЕНИЯ

Джон Харрисон написал немало о внутреннем наблюдении. Отслеживание собственных убеждений, ценностей и позиций оказалось именно тем, что необходимо сделать для того, чтобы вытащить себя из ложных убеждений, негативных влияний, неверного восприятия и т.д..

Наблюдение позволяет нам осознать то, что происходит. Осознать, как мы сами создаем ложные убеждения, которые засасывают нас и тормозят на пути к исцелению. Мне ясно, что произошло в промежутке между тем, когда я ступорила и сдерживала себя, и тем, когда я стала говорить свободно (когда сигнал на сдерживание ушел): мой Гексагон поменялся с негативного на позитивный. Вот картина того что происходило за годы моего сдерживания:

- 1)- Я считала, что речь создается кропотливой работой моей сознательной воли/намерения (Восприятие).
- 2)- Мой ум был убежден, что сознательное научение (обучение, навыки, таланты, усилия) необходимо, чтобы говорить хорошо. Моя унаследованная система ценностей придавала большое значение «продукту совершенному» в ущерб естественности и спонтанности (Убеждения).

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

- 3)- Эта зависимость стала повсеместным барьером для речевого потока. Чем усерднее я старалась говорить хорошо, тем больше сдерживала свою речь (Поведение).
- 4)- Чем больше блоков было в моей речи, тем хуже я себя чувствовала(Эмоции).
- 5)- Мое восприятие, убеждения и эмоции влияли на мое тело. Мое сердце стучало, возникал стресс (Физиологический ответ).
- 6)- Я каждое утро просыпалась с решимостью говорить гладко, но неудача разрушала эту решимость (Намерение).

МОЙ ГЕКСАГОН БЕЗ ЗАИКАНИЯ

- 1)- Моя речь это дар, текущая река, которая не зависит от сознательного контроля. Речь это часть моей спонтанной природы, она не создается моим разумом (Восприятие).
- 2)- Мое восприятие того, как происходит речь, меняет мое убеждения. Мне не нужно больше “выстраивать” мою речь, поэтому говорить стало легко. Я больше не верю в то, что мне нужно подумать перед тем как сказать. Когда мое сознание пытается вмешиваться, я расцениваю это как препятствие потоку (Убеждение).
- 3)- Я говорю свободно, когда я иду с потоком. Я говорю то, что я думаю, и думаю именно то, что и говорю. Я смотрю на собеседника, оцениваю, понимает ли он меня (Поведение).
- 4)- Свободная и легкая речь влияет на мои эмоции. Мне больше не нужно стараться. Усилия и беспорядок исчезли. Я чувствую умиротворение. Я спокойна. Я свободно реагирую на то, что ты говоришь, и отмечаю, как ты мне отвечаешь. (Эмоции).
- 5)- Мои мышцы расслаблены. Я чувствую тепло, когда позволяю сознательному контролю исчезнуть. Я чувствую, что стресс, давление, нервозность исчезли. Сердце больше не выпрыгивает из груди, больше не возникает желания сбежать (Физиологический ответ).
- 6)- Теперь я могу осуществлять то, что задумала. Для меня это означает успех. Как только я отпустила контроль над своей речью, я достигла чистого не замутненного состояния удовлетворения. У меня появилась твердая решимость говорить то, что я думаю и думать о том, что я говорю, и я могу делать это без сдерживания (Намерение).

ВЗГЛЯД НА КАРТИНУ В ЦЕЛОМ

Работа по всем шести элементам гексагона оказалось очень полезной. Поначалу я уделяла внимание только элементу Поведение. Хотя я смогла достичь относительного успеха в определенных обстоятельствах (если я с людьми, которые поддерживали меня, например). На успех повлияли отдельные компоненты Гексагона, особенно Эмоция, но этот успех оказался временным.

Множество раз после встреч с людьми, которые меня поддерживали, я чувствовала временные улучшения, но я чувствовала, что мне нужно двигаться дальше. Я обратилась к другим элементам Гексагона, в частности, к элементам Восприятие и Убеждение. И только после этого я почувствовала стабильное улучшение.

Именно Убеждение стал тем элементом, который, в основном, и приводил к моему сдерживанию. В моем случае это были ложные и искаженные убеждения. А в тот период, когда заикание было совсем тяжелым, мои убеждения были родом из эпохи динозавров. Мои Унаследованные ментальные условности заставляли более верить в «совершенство» и в «качественный продукт», чем в оригинальность, выразительность и спонтанность. Именно эти условности, без сомнения, приводили к сдерживанию естественного и спонтанного потока.

Я верила также и в то, что сознательные наработки (таланты, усилия, способности) необходимы для того, чтобы говорить хорошо (отрицая тот факт, что речь это

естественный путь выражения своего спонтанного интеллекта). И тот день, когда я смогла, наконец, пролить свет на особенно назойливые сомнительные скрытые убеждения, был самым лучшим днем в моей жизни.

Я писала о комке в горле, который мне нужно было преодолеть, чтобы произнести звук. Но как только эти слова легли на бумагу, я прочитала их и БУМ!!! Вот оно! Прямо здесь, черным по белому! То, во что я верила! Это было невероятно! Я даже не пыталась приукрасить слова, написанные на бумаге. Я не оценивала эти слова или не пыталась объяснить их. Я просто впервые осознала, что это ущербное, кривое, мелкое убеждение вместе с такими же, забитыми в темный угол моего сознания, создавало мне проблемы, пока я его не заметила. Я ухватила его за шкирку и выдернула наружу.

В тот момент, когда я обнаружила это нелепое убеждение... пуфф, оно испарилось. Я даже не пыталась изменить это убеждение. Мне не нужно было говорить об этом. Мне нужно было только посветить на эту глупость, она исчезло и больше не возвращалось. Как только исчезло убеждение, исчез и мой страх. Я разделалась так со всеми заблуждениями, одно за другим. Снова и снова я обнаруживала, что убеждения тесно связаны с эмоциями, и снова: убеждение исчезало, исчезал и мой страх.

НАДУМАННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Все это напомнило мне историю с моими маленькими детьми, которые верят, что по ночам в темном углу скрывается Страшный Паяц Бугимэн. И как только я включала свет... пуфф ... страх исчезал (пока их воображение не придумывало другого бугимена... и еще... и еще...). Но в момент включения света убеждения и страхи испарялись начисто.

Когда я обнаружила, что свое ложное убеждение я сама высосала из воздуха (убеждение, что у меня ком в горле), я начала брать на себя ответственность за возникновение ступоров. Я осознала, что ступоры, с которым я сталкиваюсь, не возникают просто так. Мое воображение (часть моего Малого Я), большую часть моей жизни было занято созданием бугименов. Я заставила себя открыть глаза, и быть внимательной, выслеживая эти искажения и проливая на них свет моего знания... и у меня это довольно прилично получается. Моя способность видеть (воспринимать) происходящее в моей жизни заставила страхи отступить.

У ВАС ЕСТЬ ГЛАЗА, ЧТОБЫ ВИДЕТЬ

Уделила я также внимание и тому, что Харрисон называет Восприятием. Я не смогла бы избавиться от поверхностных оценок, резких суждений и заблуждений, не прибегая к помощи восприятия. Иногда я называю эту деятельность наблюдением, внимательностью или обнаружением. Настал день, когда мое надуманное восприятие речи начало слабеть. Я уже упоминала в Главе 1 ту историю с пожилым джентельменом, которого я спросила, не кажется ли ему утомительным процесс речи. На что он ответил: «Нет, путешествия иногда кажутся мне утомительными, но речь никогда».

Я спросила «Вы имеете в виду, что вы не думаете о каждом слове перед тем, как его произнести, как сформировать его с помощью губ и языка, как замедлиться при разговоре, как сделать глубокий вдох перед длинной фразой?»

Это приятный мужчина был озадачен и, в конце концов, спросил, не шучу ли я. И когда я уверила его, что абсолютно серьезна, он вежливо поинтересовался: «Почему ты спрашиваешь? Это то, что ты делаешь, когда говоришь?» А когда я кивнула «да», его глаза расширились, челюсть отвисла, он покачал головой недоверчиво: «Я даже представить не могу, насколько бы я умаялся, делай я все то, о чем ты говоришь. Пожалуй, я бы и слова не сказал».

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

И как я не додумалась задать этот вопрос раньше? Я считала очевидным, что другим речь дается так же тяжело, как и мне. И ответ моего знакомого на мой вопрос поверг меня в шок. Человек, для которого речь была легкой, спонтанной и автоматичной, сидел за столом напротив меня, полагающей, что речь - сложный процесс, требующий контроля. Взгляды моего знакомого стояли за его плавной речью, а мои взгляды отражались лишь в поведении: лишние ненужные мысли, перепроверки, чрезмерный контроль над речью.

Итак, мои взгляды на речь начали эволюционировать вместе с моими убеждениями. Я создала мощные метафоры, которые помогли мне изменить само понимание процесса речи. Но я бы не смогла добиться долговременных изменений, если бы мое Восприятие или Убеждение остались бы без внимания и, как следствие, не скорректированными. Работа по всем шести элементам Гексагона уничтожила блоки и ступоры в одной сфере моей жизни (в речи). Сейчас я использую тот же самый Гексагон, чтобы избавиться от блоков в письме.

Люди, которые заикаются, это «творцы блоков», и я полагаю, что Джон Харрисон своим Гексагоном создал структуру, которая поможет освободиться от блоков в любой области.

ГЛАВА 13. ВТОРОЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ РЕЧЬ ПОХОЖА НА РЕКУ (СОЗДАЙТЕ СИЛЬНУЮ МЕТАФОРУ)

**(Я начинаю доверять своей естественной способности
говорить без помощи сознания)**

Как писал Леонардо да Винчи: «Источник всего нашего знания – в ощущениях».

По мнению Уильяма Д. Пэрри (William D.Perry «Понимание и контролирование заикания»), причина ступоров часто кроется в ощущении, что процесс речи сложен, или что конкретное слово или звук будет трудно произнести. Пэрри продолжает: «В мире, пожалуй, нет ни одного заикающегося человека, который бы не испытывал подобного негативного ожидания».

Мой страх речи коренился не только в моем отношении к речи, но также и в том, что мне казалось совершенно невозможным выполнять речевой процесс осознанно (хотя меня и учили, что это единственный способ говорить). Я чувствовала себя беспомощной и испуганной, когда старалась достичь этой недостижимой цели. Никто не сказал мне, что речь похожа на реку. Никто не подсказал, что речь должна быть спонтанной и естественной. Никто не предположил, что сознательный разум не способен создать плавную речь из-за своей природной медлительности и неповоротливости.

НОВОЕ ВИДЕНИЕ И НОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Очередные провальные попытки достичь невозможного приводили к негативным последствиям. Только новое отношение к речевому процессу («речь как река») смогло изменить мою жизнь. Если мой разум всякий раз начинал посылать мне альтернативы заиканию, либо «старался помочь мне говорить хорошо», взяв на себя руководство, то в моем новом видении речь, как текущая река, была полностью вне сферы влияния и контроля со стороны сознания. Если бы мои взгляды не изменились, я бы пропала. Новый подход принес новые убеждения: «Река течет сама по себе», «Не подгоняй реку», «Следуй за течением». Итак, новое видение и новые убеждения изменили мою речь.

УБРАТЬ СТРАХ ПРЕДСТОЯЩЕГО СЛОВА

Большая часть моего страха перед заиканием исходила от ощущения того, что я не знаю, как мне сказать следующее слово. Передо мной всегда стоял вопрос: должна ли я думать об артикуляции и правильном дыхании? Если да, то мой разум не способен решать столько задач одновременно.

Когда я была ребенком, мои убеждения формировались на основе ограничений. Я узнала, что у материального мира есть определенные границы. В процессе взросления я по-прежнему должна была распознавать ограничения, особенно то, что действительно *невозможно сделать*.

За моим страхом стоял тот факт, что я не могу совершить невозможное, например, сознательно производить речевой процесс. Мне нужно было понять материальный мир, чтобы узнать свои ограничения (к примеру, время идет вперед, не назад; вы взрослеете, а не молодеете). Я могу *желать* повернуть время вспять, но это противоречит законам

природы и, следовательно, невозможно. Итак, я узнала, что мои желания и убеждения не имеют ничего общего с реальностью... они просто являются моей реакцией на реальный мир.

Следующая мысль, я надеюсь, воодушевит вас, потому что она проверенная и верная. Вот закон, который я узнала:

Когда до меня, в конце концов, доходит, что умный, образованный, сознательный интеллект левого полушария мозга не может помочь мне хорошо говорить, случается грандиозный прорыв. Мне нужно просить и умолять об этом, потому что, когда я отказываюсь от Старого Разума (моего Малого Я), автоматически врывается огромное, мощное, полное света, мудрое и мягкое Большое Я.

Реальное осознание того, что нельзя оказывать давление на речь, нельзя ее вырабатывать или подчинять своей воле, повлияло то поведение, которое я называю «заикание». Изменения не произошли мгновенно, но за 3 месяца эта истина (хотя я при этом «постоянно держала руку на пульсе»), совершила чудо и повлияла на мое заикание поразительным образом.

Как я пришла к точному пониманию речевого процесса? Мне пришлось выбраться из ограниченного пространства своего разума. Так как мой интеллект не мог предложить ничего нового, а мне требовалось обрести более реалистичное понимание речи, мое глубинное я предложило новую аналогию, метафору (основанную на собственных наблюдениях), которая сразу разрушила все мои старые непоколебимые убеждения о заикании.

Метафора способна проскользнуть мимо цензуры разума, потому что разум не понимает метафору. Неинтеллектуальное, иррациональное выражение помогает обойти цензуру. Символический язык ускользает от так называемого «рационального ума».

МЕТАФОРА

Мое понимание речевого процесса, в конце концов, сжалось до размера маленького зернышка, четкого образа того, что на самом деле происходит в момент речи. Это зернышко – метафора. Метафора возникает такая:

Моя внутренняя природа, так же как и естественная спонтанная речь, *похожа на реку*. Сознательный разум (цель, воля) – это *дамба*, возведенная через реку. Мой разум/воображение возводит дамбу. Дамба – единственное, что может сдерживать поток реки. Как раз это она и делает. Таким образом, несмотря на то, что река течет по пути наименьшего сопротивления, сознательный разум может построить дамбу (преграду для потока). Слова «разум», «воля», «воображение», «сознательная цель» или «мысль» взаимозаменяемы в данном случае.

Мой разум/воображение (Малое Я) способно создать преграду для потока... построить дамбу. Тот факт, что дамбу возводит наше воображение, не значит, что оно не может заблокировать поток. Воображение способно задержать поток, как раз это оно и делает. (Помните, какой у меня создался блок, связанный с убежденностью в том, что надо проталкивать воздух?). Воображаемая дамба действительно *полностью* заблокировала поток и сделала это на совесть. Я не хотела верить в то, что блоки создаются моим воображением, потому что на попытки избавиться от них было потрачено столько времени и денег, что для моего ученого разума было унижительно осознавать, что львиная доля моего интеллекта (теорий, убеждений и мыслей) имеет другое название, а именно *Воображение*.

Когда у меня вдруг возникла эта метафора, я стала хозяйном своей судьбы. Когда я по-настоящему поняла ее, когда действительно обрела точную картину того, как

автоматически и бессознательно происходит речевой процесс, исчезли навязчивые мысли о речи. Я перестала излишне отслеживать каждое сказанное слово и каждый сделанный вдох. Я перестала думать о заикании.

Когда я обнаружила, что всю речевую «работу» автоматически, без сознательного размышления выполняет подсознательный разум, я наконец-то смогла доверить ему процесс речи (без вмешательства). Как только я увидела картину в целом, моя речь изменилась.

Сходство между подходом Джона Харрисона и моим собственным заключается и в том, что мы оба проходили курс скорочтения приблизительно в то время, как прекратилось заикание. Мне кажется, что именно скорочтение дало мне совершенно новое понимание речи. Моей ошибкой было концентрироваться на преодолении каждого слова как отдельной единицы. При скорочтении, курс которого я купила для детей, пролетаешь сквозь длинный поток слов, который ухватывается в какое-то мгновение, а не слово за словом (как я привыкла говорить). Новый подход восприятия слов как струящегося единого целого, а не изолированных единиц, возможно, помог мне увидеть слова в виде текущей реки, дал мне более реалистичное понимание.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

Я хочу повторить информацию из Главы 1, а именно основные мысли Барбары Дамм касательно того, как происходит речевой процесс, так как они подтверждают мои собственные наблюдения. Еще раз 4 пункта о том, как происходит речь:

- 1) Мозг автоматически трансформирует в языковую форму ту невербальную идею, которую человек намерен выразить.
- 2) Одновременно мозг посылает сигнал речевой моторной системе, чтобы воспроизвести естественный голос, содержащий интонацию
- 3) Вместе с этим подсознательно и автоматически начинают движение мышцы рта. Все это происходит на том же уровне, на котором осуществляется дыхательный процесс и сердцебиение.
- 4) В нормальном речевом процессе отсутствуют намеренное осознание слов, контроль над деятельностью моторной системы речи, а также нет такого явления, как «выдавливание из себя слов».

Данная информация не только подтвердила мой новый взгляд на речь, она буквально потрясла мой мир. Я была на пути к чему-то важному! Вновь я вспомнила тот случай, когда спросила человека, думал ли он о каждом произносимом слове или нет.

Замечали ли вы когда-нибудь, что, когда вы больше всего стараетесь контролировать свое заикание, оно становится единственным, о чем вы можете думать? Что если вы можете проводить дни, концентрируясь не на речи, а на мыслях о других вещах? *Не это ли станет значительным прорывом?* Подумайте вот о чем: когда вы разрешаете телу выполнять естественную задачу говорить спонтанно, автоматически, вам становится легче достичь и поддерживать оживленную спонтанную речь. Это происходит естественно, без вмешательства силы воли или мысли. Таким образом, во многом, заикание стало видимым проявлением того, что происходило на уровне, не доступном глазу. Стремлением моего тела было «выразить спонтанное внутреннее «я», что кардинально отличалось от стремлений моего разума.

ВАЖНЕЕ ВИДЕТЬ РЕЧЬ, ЧЕМ СЕБЯ

Я наблюдаю за девочкой, которая знает, что заикается. Ей около 7 лет. Подумайте только: маленькая девочка тяготится речью. Для нее это, очевидно, слишком много. Слишком тяжело. Откуда-то она взяла, что каждый раз, когда она открывает рот, чтобы

сказать «здравствуйте», ей нужно бороться. У этого ребенка, совсем еще маленького, уже искаженное представление о том, как происходит процесс речи. Исходя из ее поведения, ясно, что она верит в необходимость формировать каждое слово осознанно, дышать достаточно глубоко и в подходящее время, знать заранее, что она собирается сказать и как.

Когда я представляла себе речь, как что-то, что можно произвести своими собственными усилиями (в то же время, понимая, что речь слишком сложный процесс для того, чтобы им могло управлять мое сознание), я чувствовала себя испуганной и неадекватной. *Страхи по поводу моих способностей испарились*, как только я обрела реалистичный взгляд на речь: *«сознанию слишком сложно управлять речевым процессом, поэтому всю работу пусть выполняет подсознание»*.

ЗАИКАНИЕ -- ЭТО НЕ ОБО МНЕ

Я бы заикалась по сей день, если бы не работала над своим отношением к речи. Раньше, когда я начинала говорить о вере, слушатели всегда задавали вопрос: «Вы имеете в виду «веру в себя?». А я всегда отвечала «нет». Я имела в виду веру в правду о речи и устранение явных перекосов в понимании речевого процесса.

Когда я говорю о убеждениях, я не говорю, что это как маленький моторчик, который начинает работать уже только от своих намерений. Я имею в виду представления людей о естественном процессе речи: верим ли мы в то, что необходимо управлять своей речью сознательно, убеждены ли мы, что должны знать, что и как хотим сказать, перед началом речи, верим ли мы, что заикание происходит буквально по причине мышечных блоков, пребываем ли в уверенности, что должны стараться «выдавить из себя слова».

Очень важно, что убеждения, которые способствовали моему выздоровлению, не были установками относительно моей собственной персоны. Представьте, что вы – начинающий садовод. Для того чтобы преуспеть, вам необходимо иметь определенные представления о садоводстве, но не о себе. Вам не надо убеждать себя: «Я замечательный садовник. Я прекрасный человек. Я верю в себя. Я смогу это сделать».

Вам надо знать о том, как правильно подготовить землю, как глубоко сажать семена, как часто поливать, как удобрять сад и зачем это делать. Вам требуется знать, что сначала нужно посадить семена, и лишь затем можно ждать, когда вырастут садовые растения. Но для этого вам не понадобится чувство самоуважения. Занятия садоводством могут способствовать повышению чувства собственного достоинства, но в центре ваших убеждений должны быть принципы садоводства, не вы сами.

То же самое касается убеждений, способствующих излечению. Вам не нужно верить в себя или повторять слоганы, типа: «Я думаю, что смогу, а я могу сделать почти все, если только думаю, что смогу». Когда у меня перестали возникать ступоры, то это практически не поменяло моих мыслей о себе.

Как-то в процессе записывания у меня возникла фраза: «Я проделала фантастическую работу, сотворив это ужасное заикание. Благодаря вере в то, что я должна планировать каждое слово, правильно дышать и т.д., я сотворила кота Шредингера от заикания (который, как известно, нашкодив, сидит в коробке, ни жив ни мертв). Сейчас, когда я вижу нелепость этих убеждений, заикание уходит само по себе. Благодаря неутомимой работе над моим пониманием процесса речи, верности своим наблюдениям (и отказу прислушиваться к мнениям, которые не имеют смысла), я почти перестала фокусировать свое внимание на речи».

ТРИ ПОДХОДА К ПРОЦЕССУ РЕЧИ

Мое путешествие в Зону привело меня на распутие, откуда вело три пути. Относительно заикания есть только три основных взгляда на речь:

- 1) Речь как текущая река. Разум можно сравнить с конструкцией, размещенной поперек реки, способной задержать течение. Таким образом, мне приходится иметь дело с дамбой, а не с рекой.
- 2) Речь – трудоемкий процесс, требующий мыслительной активности и усилий.
- 3) Речь – это спектакль.

ПОДХОД ПЕРВЫЙ. РЕЧЬ КАК РЕКА

Автор книги «Чтение. Взгляд изнутри» пишет следующее: «В вашей голове сейчас происходит процесс, позволяющий преобразовывать фигуры неправильной формы в буквы, слова и предложения, полные смысла... сложная механика, тонко настроенная на выполняемую задачу».

Автор книги Станислас Дехане (Stanislas Dehaene) предлагает «гипотезу нейронного рециклинга», которая открывает новый взгляд на процесс речи. Дехане полагает, что создатели азбук разрабатывали начертания букв, соответствующими структуре головного мозга человека. В отличие от распространенного мнения, слова эволюционировали в соответствии со строением коры головного мозга, а не наоборот. Дехане описывает «механику повсеместной деятельности человека, в которой сознательное мышление не принимало участия».

Я начала привыкать к той истине, что мне не нужно сознательно продумывать слова, правильную артикуляцию или выбирать момент, когда сделать глубокий вдох. Речь льется слишком быстро для того, чтобы каждое сказанное слово успело пройти сквозь лабиринт сознательного разума. Моей мантрой стала следующая фраза: *«Во мне живет процесс автоматизации речи, происходящий без участия разума. Мне больше никогда не потребуется думать о речи! Что-то увело речь из-под моего контроля».*

НЕПРИКОСНОВЕННОЕ

Возможно, все мы интуитивно понимаем, что у нас внутри существует некий мощный интеллект (за той дверью, что ведет к бессознательному мышлению), который проявит себя в полной мере, если мы не будем вмешиваться. Как писал Стивен Прессфилд (Steven Pressfield):

«Ни поступки наших родителей, ни действия окружающих людей не могут затронуть творческую сторону нашего «я». Она остается незапятнанной, неподкупной, пуленепробиваемой, звуко- и водонепроницаемой. В действительности, чем больше у нас неприятностей, тем полнее и богаче наш творческий потенциал».

Чем больше психической энергии мы тратим, «пытаясь» выразить себя, или «работая» над самовыражением, или сетуя на несправедливость судьбы, тем меньше остается жизненных «соков».

Когда я действительно поняла, как происходит речевой процесс, произошла резкая перемена в моей позиции: от оценочной, ориентированной на «должен», критической и придиричливой до доверительной, ориентированной на дружбу и помощь (есть просто носитель речи... позволяющий ей течь самостоятельно).

Когда я действовала с позиции метода, знания и обучения, я верила, что такой подход обязательно принесет порядок и гармонию в мою речь. Но факты говорили: «следовать методике не достаточно. Чем больше ты стараешься овладеть методикой, тем хуже ты заикаешься». С другой стороны, спонтанная автоматическая часть мозга

призывает: «Я буду говорить за тебя. Ты можешь положиться на меня. Это значит, что мне не нужна твоя сила воли, советы, волнения, усилия говорить хорошо».

Я верила в то, что как только откажешься от сознательных усилий, должны появиться естественность и автоматизм. В конце концов, это закон:

В тот миг как вы откажетесь от сознательных усилий, появится ваша естественная речь. Но вы не можете перестать стараться, просто пытайтесь это сделать. Единственная возможность отказаться от попыток заключается в том, чтобы действительно понять, что речевой процесс происходит сам по себе, естественно.

Мысль и спонтанность находятся на разных концах спектра. Когда вы перестаете думать о том, что и как сказать, в тот самый момент начинает действовать ваша врожденная естественная спонтанность. Вы не сможете отказаться от попыток говорить, если будете пытаться бросить пытаться. *Единственный способ вырваться из этого круга – действительно осознать, что речь естественна и происходит сама по себе.*

ДА, А КАК НАСЧЕТ ИСПРАВЛЕНИЯ РЕЧИ?

Одним из распространенных заблуждений, которое способствовало развитию заикания, было мое убеждение, что даже если речь происходит спонтанно и автоматически, поправки или улучшения сказанного выполняет сознание.

Джон Харрисон подтвердил мое открытие, что такие исправления, так же как и речь, происходят автоматически. Вот что он пишет:

«Как-то вечером несколько лет назад я слушал новое ток-шоу по радио КейСиБиЭс в Сан Франциско. Ведущий говорил о возможностях трудового продвижения для женщин и сделал оговорку по Фрейду, которую он уловил и исправил так быстро, как я ни разу не слышал. Ведущий сделал скользкую оговорку. Назвал женщин девочками. Меня поразило то, как быстро он поправил себя. Он произнес слово «девочки», его слух обработал звук, его мозг обработал слово, уловил оговорку, нашел в памяти подходящее слово, доставил слово к речевому аппарату, который произнес поправку незамедлительно. *Всё произошло мгновенно.* Исходная фраза и поправка прошли как единое целое, без сколь-нибудь заметной паузы. Он тараторил примерно со скоростью 130 слов в минуту, то есть, каждый шаг процесса, который я описал, должно быть, измерялся миллисекундами».

Весь этот процесс протекает спонтанно и автоматически без признаков контроля за тем, что происходит. Речь так естественна, быстра и автоматична, что мы можем положиться на речевой поток, происходящий без сознательного вмешательства. Джон Харрисон продолжает:

«Только послушайте любого спортивного комментатора, ведущего репортаж с места событий. Или послушайте, как работает синхронный переводчик. Представители этих профессий не могут сознательно контролировать речевой процесс, потому что на это нет времени. Конечно, дети испытывают затруднения, когда учатся говорить впервые, но это не происходит осознанно. Дети обучаются речи при помощи интуитивного склада мышления».

Ваша речь обладает таким свойством, как порядок, который вы можете не замечать. Подсознание смотрит, замечает и превосходно ухватывает очевидное ... даже до того, как сознательный разум поймет, что происходит. Подсознание также способно на основании наших ощущений построить подобие реальности, символ или образ. Все это происходит вне контроля сознания. Иногда сознательный разум вмешивается в поток, редактирует, исправляет то, что мы говорим, еще до того, как слово будет произнесено.

Я стала меньше думать о том, что и как говорить... я стала более спонтанной. Вместо того, чтобы работать над дыханием или заиканием, я выработала новый подход, оказывая легкое и естественное воздействие на свою непредсказуемую, бесшабашную Внутреннюю Спонтанность, которая всегда пользовалась мной, чтобы сказать естественно (и утереть нос назойливому рассудку).

ПОДХОД ВТОРОЙ. РЕЧЬ ТРЕБУЕТ ОСМЫСЛЕНИЯ И УСИЛИЙ

Старый взгляд на речь - «речь требует осмысления и усилий». Один логопед так и сказал мне: «Никогда не недооценивайте трудности речи. Вы должны стараться говорить хорошо, вам нужно планировать свои слова, вам необходимо делать глубокий вдох перед тем, как начать говорить». Другой профессор сказал: «От заикания нет лекарства. Есть только методики лечения, которые требуют тяжелой работы для того, чтобы вернуть контроль над речью».

Один врач часто начинал занятие с курса физиологии речи. Он хотел донести до слушающих понимание того, что речь является трудным, комплексным процессом, и полагал, что мы не осознаем в достаточной степени всю сложность речевого процесса. Он предостерегал нас от убеждения, что все, что нам надо делать, это открыть рот, и слова будут сыпаться сами. Все должно быть построено в определенном порядке.

Он рассудительно предостерегал нас: «Речь не происходит сама по себе. Этот процесс включает в себя сложную комбинацию составляющих: поток воздуха при дыхании, движение, координацию, звук и напряжение». Все же, по мнению участников курса, непонимание врачом механизма речевого процесса приводило к тому, что после занятия все заикались сильнее, чем до него.

Убеждение в том, что «речь требует усилий и участия мысли» - это часть старого мира, устарелого мышления. Это убеждение требует наличия сопротивления: сознание подталкивает, тянет, заставляет, пытается, практикует и планирует.

ПОДХОД ТРЕТИЙ. ВЗГЛЯД НА РЕЧЬ, КАК НА СПЕКТАКЛЬ

Когда я полагаю, что сознание отвечает за речь, я рассматриваю речь как какой-то спектакль. Данный подход исходит из того, что наш сознание/интеллект контролирует речь, а творческая часть, которая составляет 95% нашего мозга, находится в услужении у крошечного сознательного мышления, которое ведет себя как командир. Я представляла себе сознание в виде миниатюрной женщины с длинным и узким лицом, цокающую шпильками, и отдающую приказы огромному центру спонтанности, который мы называем Большое Я.

Мы знаем, что источник речи находится в Бессознательном. Таким образом, должен задуматься тот, кто представляет себе Бессознательное как актера, который выполняет указания сознательного разума.

Для нас не новость то, что многие люди относятся к акту речи как к некоему представлению. Малкольм Глэдвелл предполагает, что люди начинают паниковать, когда теряют связь с инстинктами и слишком много думают о своем поведении.

Когда я отказываюсь от убеждения, что «речь – это спектакль», ослабевает и давление, которое несет в себе эта фраза.

Меня удивил и несколько шокировал тот факт, что многие люди действительно верят в то, что цель бессознательного – выполнять указания сознательного разума. Кроме того, многие убеждены, что предназначение сознательного мышления заключается в том, чтобы тренировать и руководить безбрежным бессознательным. Это означает, что существует заблуждение, будто наш огромный Творческий Разум находится на попечении интеллекта (Цензора и Критика).

Джин Лидлоф (Jean Liedloff) сравнивает взаимодействие сознательного и бессознательного с отношениями между львом (бессознательное) и дрессировщиком (сознательный разум). Как пишет Лидлоф: *«Блоком можно назвать расстройство планов, когда сознательному разуму, или воле, не удается заставить бессознательный разум, творческую сущность, выполнить требуемую работу».*

Данная аналогия доказала для меня только то, что блоки, возникающие при заикании, похожи на другие блоки: они все вызваны нарушением планов сознательного разума (который Лидлоф сравнивает с укротителем), когда он не может контролировать бессознательное и таким образом заставить льва делать то, что от него требует дрессировщик.

Итак, вместо того, чтобы задаться вопросом, должно ли, в самом деле, Малое Я (сознательный разум, дрессировщик) пытаться контролировать Большое Я (бессознательное, лев), Лидлоф пишет следующее:

«Представьте себе сознательный разум в виде укротителя, а творческую часть бессознательного в виде льва. Желаемый результат – цирковой номер: лев прыгает сквозь обручи или усаживается по команде. Ум льва сильно отличается от разума укротителя, таким образом, задача укротителя – узнать, как работает ум льва, по крайней мере, настолько, чтобы заставить льва подчиняться и выполнять трюки».

Почему этот автор предполагает, что Большое Я находится под командованием Малого? Потому что Лидлоф считает, что взаимодействие между Большим и Малым Я сводится к проведению представления, которое в книге называется «цирковым номером: лев прыгает сквозь обручи или садится по команде дрессировщика».

Больше всего в этом непонимании отношений Большого и Малого Я меня поразило предположение, что конечным результатом данного взаимодействия всегда является «представление, «цирковой номер», когда лев прыгает сквозь обручи и выполняет команду «сидеть».

Моя реакция была следующей: «Неудивительно, что я всегда чувствовала давление со стороны Мисс Тиздейл и всех остальных «специалистов по починке», которые верили, что речь – это представление и принуждение, и заставляли меня «прыгать» по своей команде (единственный вопрос, который разрешалось задать, был «Как высоко прыгать?»). Лидлофф пишет: «Желанный результат – цирковой номер: лев прыгает сквозь кольца или садится по команде».

Чтобы еще больше прояснить данный вопрос, перефразируем последствия, источником которых является вера в необходимость контроля: «Источником блоков является убеждение, что сознание может руководить обширным быстрым бессознательным интеллектом». Почему? Потому что Малое Я рассматривается в качестве более совершенного разума, а Большому Я (наш огромный, пронизательный, безоговорочно превосходящий разум, который является источником естественной речи) отводится роль «чего-то, что нужно приручить, контролировать и не оставлять без присмотра». Ничто не может быть дальше от истины.

Я ясно видела, что ступор возникал тогда, когда мое сознание пыталось заставить «Бессознательный разум, мою творческую сущность» говорить по своей команде.

Итак, я уже сильно продвинулась, говоря «таким образом, решение проблемы заключается в следующем: если мое сознание неспособно руководить бессознательным источником речи (потому что мой сознательный разум просто не властен над сферой бессознательного), тогда чрезвычайно разумным шагом будет перестать подстраивать Большое Я под ожидания Малого Я. Малое Я не имеет права требовать выполнения определенных действий от Большого Я».

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Таким образом, одной из причин изначальной неэффективности программ терапии было то, что мои учителя рассматривали речь как спектакль (уже это вгоняло меня в панику). *Совершенно ясно, что в центре проблемы лечения заикания – убежденность научных кругов в том, что сознательный разум превосходит и может контролировать бессознательный интеллект.*

Вера в то, что подчиненный рассудок способен руководить речью (речь – естественная активность бессознательного), констатирует непонимание того факта, что творческое бессознательное абсолютно не подчиняется сознательному разуму, и просто переворачивает с ног на голову реальное положение дел.

Не знала я, к сожалению, следующего: когда заикающийся видит, что его сознание не имеет права вмешиваться в речь, человек начинает задерживать команды сознания (Большое Я препятствует контролю Малого Я). Мы интуитивно знаем, что можем разговаривать без участия «внешнего» контролера (сознательный разум), дающего указания, что и как говорить.

Осознание этого факта явилось причиной гнева, который я, в конце концов, смогла испытать. Я злилась на свое окружение, на контролировавших меня людей, которые просто «отзеркаливали» мою собственную внутреннюю Одержимость Контролем в попытках захватить власть над естественной речью. Через некоторое время я смогла перестать реагировать на это «зеркало» и увидела суть контроля.

ГЛАВА 14: ТРЕТИЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВОЗНИКНОВЕНИЕ БЛОКОВ

РАЗОБЛАЧАЕМ БЛОКИ КАК ПЛОДЫ ФАНТАЗИИ

Мой коллега с ником «Stuttering Jack» (о нем далее) пишет: «Система убеждений многое определяет, в какой степени человек будет заикаться в каждом конкретном случае. В этой связи можно объяснить то, что человек свободно говорит в одной ситуации, но не может говорить так же в другой, это как раз и есть результат действия системы убеждений».

Заблуждения в отношении речи работают против потока. Если чьи-то убеждения противопоставляются реальности, то в результате получаем либо застой, либо конфликт, а спонтанное Я будет либо затерто, либо заглушено вообще. Спонтанное Я руководствуется собственными правилами и логикой, и, может статься, заблуждения противоречат природе.

В каждой системе есть ошибки, и они приводят к поломке системы. Если вы продолжаете упорно совершать эти ошибки, вы придете к разочарованию, злости и, в конце концов, можете сойти с ума. Эти ошибки создало мое воображение, и мне было понятно, что нужно найти способ их исправить. Что же можно было сделать со всеми этими нелепицами, которые я создала сама, но которые были так запрятаны, что я и сама не могла их нащупать? Я верила, что речь – дело трудное. Я верила, что в горле сидит самый настоящий ком. Я верила, что должна продумать каждое слово, которое говорю. Моих глупостей и фантазий хватило бы на целую книгу.

Мои страхи определенно коренились в беспомощности, которую я ощущала, когда сталкивалась с непосильной задачей сказать что-то осознанно. В действительности, в моей голове происходила борьба между тем, что я наблюдала, и моими заблуждениями.

Теперь мы знаем, что глубокая убежденность в способности сознания отвечать за речь ведет к разочарованию, по причине того, что это просто невозможно. Заикающиеся часто интуитивно чувствуют, что планирование произнесения каждого слова сродни планированию и контролю каждого вдоха при дыхании. Возникает большое противоречие между тем, что мы чувствуем интуитивно, и тем, чему нас учат. И все эти годы, пока я заикалась, то, чему меня учили, каждый раз одерживало верх над интуицией.

Довериться спонтанной текущей природе моего мозга было не просто. Ранее меня научили, что спонтанному автоматическому мышлению доверять не следует, и если я расстанусь с сознательным контролированием каждого слова, то у меня возникнут проблемы. Меня научили множеству способов следовать только рациональному мышлению и игнорировать мои собственное интуитивное спонтанное восприятие. Альберт Эйнштейн писал: «Ни одно из моих открытий не было результатом рациональных рассуждений».

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Только после осмысления того, что речь – это явление сродни потоку, и мое сознание не может его контролировать, поток вернулся в мою речь.

УБЕЖДЕНИЕ ПЕРВОЕ: ЗАИКАНИЕ – ЭТО ПРИВЫЧКА

Один из экспертов по речи, у которого я консультировалась, твердо верила в следующее: «Заикание – это привычка». Одно время это было очень популярной концепцией. Многие до сих пор в это верят. Эта профессор верила, что мне трудно изменить мое поведение заикающегося, потому что оно вошло в привычку. По сути, она полагала, в моей нервной системе возникла сеть стойких нейронных связей. Она говорила: «Вы бессознательно используете существование этих связей и в качестве оправдания своего заикания. Всякий раз, когда вы заикаетесь, вы работаете на укрепление этой сети устойчивых связей в вашей нервной системе».

Она часто повторяла то, что казалось ей особенно ценным: «Если вы не будете разрешать себе заикаться, если вы нарушите паттерн использования старых нейронных связей, то они ослабнут, атрофируются и ваше заикание исчезнет».

НАЧНИ НАБЛЮДАТЬ, ПЕРЕСТАНЬ ПРИДУМЫВАТЬ

Хотя в нашей метафоре речь – это река, а мое сознание – плотина поперек реки, это было не так до того момента, пока я не поняла, что мое сознание – это на самом деле только мое *воображение*, которому были предоставлены полномочия, судя по тому, что я сама создавала свои блоки.

Хотя эта река течет по пути наименьшего сопротивления, сознание-воображение может создавать плотину поперек этой реки и останавливать этот поток. Мое сознание-воображение конструирует эту плотину. Именно это оно и делает.

Я могу использовать слова «сознание», «желание», «воображение», «осознанное вмешательство», «мысль» как взаимозаменяемые. Эта система в состоянии создать препятствие потоку (плотину). Тот факт, что дамба построена лишь в воображении, вовсе не означает, что она не может блокировать поток. Воображение не только может, но и останавливает поток в самом буквальном смысле.

Помните блок, который я создала в связи с убеждением, что должна выдохнуть воздух? Этот воображаемый блок совершенно точно блокировал поток и справлялся с этим очень хорошо. Причину, по которой мы не хотим верить, что блоки создаются воображением, не сложно выявить. Я потратила так много и денег, пытаюсь убрать блоки, поскольку моему ученому уму было крайне сложно согласиться с тем, что я создавала мои собственные блоки моим же собственным воображением.

Другие заикающиеся, с которыми я, в основном, согласна, чувствовали то же, что и я: то, что мы можем разговаривать хорошо, когда мы одни, или когда говорим с животными или детьми, или говорим с кем-то синхронно, или поем, означает, что нам не нужно упражняться в речи, планировать слова или контролировать речь, для того, чтобы говорить хорошо. Понятно, что мир заикания не был нашим с самого рождения, поэтому, когда наши запинки пропадают, мы действительно возвращаемся в детство, в те времена, когда сознание еще не было таким развитым и начало захватывать речь.

В конце концов, я открыла для себя некий «пробный камень», благодаря которому почувствовала, что могу определить, являются ли мои блоки реальными или воображаемыми. Факт, лежащий в основе этого «пробного камня», звучит так: «Я не заикаюсь, когда я читаю вслух (когда точно знаю, что меня никто не слышит)». Эта точка опоры внесла огромный вклад в то, что жизнь у меня стала нормальной.

Я часто хочу, чтобы это произошло бы пораньше, когда моим родителям говорили, что заикание – это мозговое нарушение и пугали неутешительными перспективами.

Люди, сочиняющие теории вроде этих, не понимают, насколько выматывают такие теории как родителей, так и детей. Всякий раз, когда приходило и уходило очередное такое «научное открытие», родители немного успокаивались. Но я часто думаю, что вполне могла бы сказать им при их жизни: «Это глупая теория. Я могу читать часами без единой запинки, так как же у меня могут быть мозговые нарушения?» Это утешило и обнадежило бы тех, кто обо мне заботился.

Самым страшным для меня на протяжении всех лет моего заикания было чтение вслух в школе, при этом, если я была одна, и знала, что одна, то я могла читать вслух часами, не сделав ни одной запинки. Ни одной. Правда, когда я говорила об этом врачам, это оставалось без внимания. Они либо не хотели слышать, либо не усматривали в этом логики. Но если я иногда говорю хорошо, то это может стать критерием оценки моих догадок относительно заикания.

ВЫВОДЫ ЯСНЫ

То, что я могу говорить без ступоров и боязни, когда я одна, имеет серьезные последствия, если говорить о лечении заикания. Это означает, что контроль (мысли о дыхании, мысли о словах и как их сказать, мысли, мысли, мысли...) – это не тот путь, которым следует идти. Это означает, что блоки созданы мною же, что я сама их создаю. Когда я разобралась с блоками, один за другим, я пришла к выводу, что здесь виновато мое воображение... начиная с убеждения, что у меня возникает «ком» в горле, сквозь который мне надо протолкнуть воздух, чтоб возник какой-то звук. Похоже, такое могло возникнуть только в моих фантазиях.

В этом не осталось сомнений, когда я проследила, что происходит, когда я читаю вслух сама себе, когда я была одна и знала, что меня никто не слышит. Это наблюдение полностью поменяло мое отношение к заиканию и, к моему большому удовольствию, полностью убедило меня в том, что заикание не является физическим недостатком. Это не мозговое нарушение. И не следствие того, что я мало стараюсь. Я заново открыла для себя и другие удивительные вещи: у меня нет заикания при следующих обстоятельствах:

- читаю вслух, когда я одна;
- читаю или говорю в синхроне с другими;
- шепот;
- пение;
- говорю с животными;
- говорю с очень маленькими детьми;
- говорю, при этом не могу себя слышать.

ПОИСК ИСТОЧНИКА ПРОБЛЕМЫ

Докажите себе, что заикание не физический недостаток. Проще всего это сделать, прекратив мысли о заикании и перенеся фокус внимания на реальность (на то, что происходит вокруг на самом деле).

Вам нужно стать проникательным наблюдателем.

Вместо «думать» стало «наблюдать». Мои собственные наблюдения позволили мне уйти от тех реакций на заикание, которые не помогали мне и не могли помочь. Мои наблюдения помогли мне нащупать «дно бочки», то место, которое должен достичь каждый заикающийся, перед тем, как он будет по-настоящему готов смотреть, наблюдать, оценивать без предубеждения.

Мои собственные наблюдения привели меня к той истине, что сознание просто не в состоянии отвечать за речь.

Интуитивно я понимала, что лобные доли коры головного мозга, та ее часть, которая отвечает за сознательный контроль, не отвечают за речь. И эта интуиция привела меня к пониманию того, что источник моих проблем с речью – это мое сознание.

Давайте остановимся и немного подумаем. Если бы заикание было физическим недостатком или генетическим нарушением, тогда бы я заикалась все время. Если у вас диабет, то у вас не бывает моментов, когда его нет. Диабет – это физическая проблема, и по этой причине не бывает такого, чтоб ее вдруг не оказалось.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЗНАНИЕ

Чтение вслух и открытие того, что вы не заикаетесь при этом, поможет вам перейти от умозрительных заключений, что у вас нет заикания, когда вы одни, к полному осознанию этого момента.

Есть способ объяснить разницу между знанием чего-то и осознанностью. Когда я была маленькой, мама говорила вещи, которые я в то время не понимала. Поэтому я просто отметала прочь эти утверждения – пока однажды – бамс! - мой опыт не приводил меня к тому, что слова, которые я раньше не могла понять, вдруг становилось ясным, как белый день. «А! Так *вот что* она имела ввиду! - возникало у меня в голове.

Поэтому я, конечно, могу вам сказать, что ваш речевой аппарат не имеет никаких механических изъянов, а заикание не означает, что у вас «что-то там не так устроено», но вы должны убедиться сами в том, поскольку если проблема не на физическом уровне, то это все излечимо.

Эта уверенность уберет самое большое препятствие на пути к вашему излечению, поскольку факты прямо противоположны тому, чему вас учили, и ваша речь не имеет никаких механических или физических дефектов.

Поэтому используйте любую возможность, чтобы почитать вслух в одиночестве. Вы убедитесь в истинности того, что вы совсем не заикаетесь, когда вы читаете вслух (а для заикающихся это задача очень трудная). Если вы не верите, что можете петь, или говорить шепотом, или с кем-то в синхроне, или с животными или детьми, то попробуйте это сделать, в конце концов, а потом продолжайте делать это до тех пор, пока не уверитесь в этом окончательно. Вскоре вы уже точно уверитесь в том, что ваш мозг речь автоматизирует, а вы можете использовать свою энергию для других целей. Моя уверенность в этом стала краеугольным камнем моего исцеления.

Если бы кто-то говорил мне, что заикание это следствие поражения мозга, я обратилась бы к факту: «В определенных случаях я не заикаюсь ... с какой стати у меня должно быть поражение мозга?». Или если бы мне предложили поделаться речевых упражнений (будто заикание из-за того, что мало практики), я спросила бы себя: «Если мне нужно тренироваться, чтобы хорошо говорить, то почему тогда я нормально говорю, если я одна, или шепчу, или говорю с кем-то вместе, или пою?»

ЧЕМ ЗНАНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПОНИМАНИЯ

Вы можете *знать*, что у вас нет механических или физических проблем, но только успешные действия (вы действительно не заикаетесь, когда читаете себе вслух) заставят вас *убедиться* в том, что с вашей речью действительно все в порядке.

Это очень важно в лечении заикания. Мы не учимся тому, как прекратить заикаться, читая об этом книги или беседуя со специалистами. Мы останавливаем заикание *Пониманием*, а это совсем не равнозначно *Знанию*.

Причина, по которой я всегда, когда есть возможность, делаю такой сильный акцент на *Понимании*, состоит в том, что я не собираюсь учить других, как избавиться

от заикания. Если вы помогаете заикающемуся ребенку, давая ему указания типа «говори медленнее», или «сделай глубокий вдох», ребенок не перестанет заикаться. Ребенок может выполнить то, что вы ему велите, самым старательным образом, но выполнить команду другого – это не значит научиться. Это называется «послушанием» или «заучиванием», но мы никак не можем это назвать это обучением.

Итак, предположим, я говорю вам, что усилия, тренировки и планирование не смогут помочь вам остановить заикание. Даже если вы мне доверяете, это знание не станет вашим, если вы только выслушаете мои слова и примете их на веру. Единственный верный способ обучения состоит в том, что вы сами пытаетесь прекратить заикаться, пытаетесь, пытаетесь и пытаетесь, и в конце концов, приходите к истине: «Мои старания ничего не дают для прекращения заикания». *Это понимание называется осознанием.*

Прослеживание собственного опыта ведет к осознанности. Наблюдательность – это ваша способность наблюдать и интерпретировать происходящее. Это не сознательное действие, поскольку оно возникает еще до того, как разум начинает осознавать происходящее. Когда я говорю «наблюдать», это больше, чем просто смотреть на что-то. Один преподаватель в колледже повторял: «делай больше, чем просто смотри: ... *наблюдай*. *Наблюдать – это значит смотреть внимательно*». То, чему вы научитесь, всегда будет результатом вашей собственной работы по наблюдению.

НАБЛЮДЕНИЕ ЭТО САМОКОРРЕКЦИЯ

Как часто говорят физики, прелесть наблюдения в том, что наблюдение корректирует себя само и не требует от сознания участия в процессе и приложения усилий чтобы что-то исправить. Это вовсе не «заметить и подправить». Это «наблюдать, а наблюдение – инструмент перемен». Наблюдение обеспечивает вас реальными фактами, причем настолько быстро и естественно, что все это происходит вне сферы сознания.

Представьте, что вы учите вашего ребенка кататься на лыжах. Вы можете сказать ему: «Согни колени таким вот образом... и получится это» или «а если согнешь так... то получится то».

Ваш ребенок может вас и послушаться, а может и благополучно выплюнет всё то, что вы пытаетесь в него впихнуть, но это не означает, что он действительно чему-то научился. Если ваш ребенок видит, что в реальности он запинаяется, когда он думает над каждым словом, которое он говорит, тогда и происходит реальное обучение. В этом случае он может заметить, что обдумывание каждого произносимого слова заставляет его заикаться еще сильнее. *С помощью наблюдения он может научиться таким вещам, которым он не научится другими способами.*

Никакого обучения на самом деле не произойдет, пока ваш ребенок не пойдет и не научится сам: «Ух ты, у меня получилось! Когда я поворачиваю колени налево, это получается. Попробую еще разок. Что-то получается! Я уже что-то могу! Куда я поеду, зависит от того, куда я поверну колени!». Это то, что мы называем «понимание».

Когда вы в действительности начинаете понимать истинность того, что вы точно не заикаетесь, когда одни, вы уже больше не станете утверждать подобное «настойчивостью и серьезной работой я смогу остановить заикание». Я очень хотела бы, чтобы нашелся такой здравомыслящий взрослый, который сказал бы: «У тебя с рождения есть способность общаться спонтанно, и она будет развиваться без твоего вмешательства в эту деятельность (упорной работой над речью)».

РАЗОБЛАЧАЕМ БЛОКИ КАК ПЛОДЫ ФАНТАЗИИ

Эта истина, что я действительно реально не заикаюсь при определенных обстоятельствах, это та самая правда, которая заставила меня углубиться в поиски причины своего заикания. Это произошло, когда я спросила: «Если я вообще не заикаюсь при определенных обстоятельствах, тогда какова природа заикания? Она реальна или надуманна?»

Я никогда не забуду, когда я впервые использовала слово «воображение». Это слово, которого я избегала годами. Почему? Потому что оно заставляло меня почувствовать, насколько же глупо было потратить безумное количество времени и денег на лечение моего заикания, когда не исключено, что эти блоки мной же и созданы.

СТРАХ ЭТО РЕАКЦИЯ НА ФАНТАЗИИ

Откуда на самом деле приходят блоки? Из страхов. Откуда на самом деле возникают страхи? Из фантазий. Что я имею ввиду под фантазиями? Фантазия – способность создавать образы реальности. Когда возникающие образы искажены, или утрированы, или преувеличены до неузнаваемости, а мы держимся за эти образы, невзирая на факты, то мы порождаем хаос и страх.

Моя природа, также, как и естественная речь, похожи на реку. Мое сознание (намерения, воля, воображение) похоже на плотину, которую сознание возвело поперек этой реки. И вот к чему это приводит.

- 1) Хотя река и течет по пути наименьшего сопротивления, сознание может построить дамбу, образно говоря, «мешающую потоку». Вы можете использовать слова типа «ум», «воля», «воображение», «намерение», «мнение»: все они, в общем, равнозначны. Все это может выстроить препятствие потоку, выстроить плотину. *Тот факт, что плотина выстроена воображением, не означает, что она не сможет препятствовать потоку.* Воображение не только может, но и действительно блокирует поток. (Помните блок, который возник у меня из убеждения, что я должна выдохнуть?). Эта воображаемая плотина действительно полностью заблокировала поток, причем делала это очень хорошо. Причина, по которой мы не хотим поверить, что блоки живут только в нашем воображении, легко объяснима: мы затратили так много средств и времени на то, чтобы убрать блоки, поскольку моему ученому уму было крайне сложно согласиться с тем, что львиная доля ментальности (теория, убеждения, мнения) имеет совсем другое название. Все это называется *Фантазии*.
- 2) Эта новая информация, о том, что блоки мы создаем нашим воображением, меняет всё. Это и унижительно и замечательно одновременно. Если та плотина, что перекрывает этот поток, только воображаема, то нам нечего более опасаться. Это тот самый страшный пац из шкафа. Блоки – страшный пац.
- 3) Я нашла что-то новое, и это новое меняет всё. Я поняла, что плотина не реальна. Это только фантазии. А если это фантазии, то мне более нечего бояться, потому что сопротивление потоку (плотина) поддается управлению. Я могу справиться с плотинкой, если она только в воображении. Я свободна. Будто пугливое Малое Я плакало в темном углу комнаты, дрожа от страха. А Большое Я входит в комнату и унимает эти страхи. «Я здесь, здесь», - нашептывает Большое Я. «Здесь, здесь, всё хорошо... шшшш... давай поспим». А Малое Я причитает: «Там в углу сидит страшный человек», и Большое Я включает свет. «Ну вот, все теперь ушли», -

успокаивает Большое Я... «Смотри, никого там нет. Страшного паяца ты только придумало».

- 4) Я ничего не сделала, только *выставила паяца, страшные блоки, как воображаемые*. Блоки, может быть, еще и были здесь, но их уже «здесь» в точном смысле этого слова не было. Мое сознание-воображение создало эти жуткие блоки. Моя фантазия создала их и поставила их здесь. *Это меняет все. Я не могу прекратить тратить время и деньги, стараясь убрать блоки, потому что я создала все эти блоки сама. Это означает, что я могу сама и убрать эти блоки. И вот я перестала искать эти блоки «там». Я взяла ответственность за эту плотину, за эти блоки, которые я сама же и создала. Я потратила свою жизнь на то, чтобы сотворить эти блоки из воздуха. Это понимание стало поворотным пунктом: естественная речь – это река, потому я просто дам ей течь и перестану строить воображаемые конструкции, чтобы тормозить поток.*
- 5) Я перестаю стараться говорить хорошо, а вместо этого занимаюсь конструктивной работой по наведению порядка в своих глупых фантазиях. Я делаю это, проверяя (на бумаге) эти убеждения. Вплоть до этого момента мое сознание было занято контролем моей речи. А теперь я разворачиваюсь, и говорю, что все это блеф. Я проверяю все свои упования, предположения, убеждения и проверяю очень жестко. У меня вдруг обнаружилась напористость. Все шутки в мой адрес меня мало беспокоят. Я счастлива и свободна.
- 6) И случается чудо. Страшный паяц чудесным образом исчезает. Фантазии больше не могут пугать меня, поскольку мой большой спонтанный интеллект включает свет. Смотри! Блоки-то все ушли. Плотины больше нет. Не больше страха. Паяц ... ушел.
- 7) Меняется моя личность. Я убираю сопротивление и опа!... все работает! Если нет препятствий, то я могу делать всё. Мне надо перестать есть сахар? Никаких дискуссий с сознанием. Если возникают какие-то доводы – я их просто пропускаю мимо. Даже чудотворцы и целители говорят, что они бессильны сотворить чудо, если есть какое-то сопротивление (на греческом это слово означает «неверие»). Поскольку моя спонтанная река высвобождена и течет более мощно, энергия этой текущей реки превосходит «труды» и «деяния» воображения.

ГЛАВА 15: ЧЕТВЕРТЫЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ

ОБМАНУТЬ БЛОКИ: РАЗГОВОР С МОНСТРОМ НАПРЯМУЮ

Существуют системы убеждений, которые совершенно точно не дадут вам остановить заикание. Поэтому я должна была найти действенный способ изменения этих убеждений. Это все, что нужно было сделать.

Разговоры с моим монстром были о том, как я перехитрила мои блоки. Вместо моего разума, блокирующего мою речь, я взяла на себя заботу о монстре, которого мой мозг и создавал, постоянно разговаривая с ним. Когда я разговаривала с ним, я совершенно четко понимала, кто был за всё в ответе.

Все PWS соглашаются, что лучшая речь у них была, когда они о ней не думали. Интуитивно мы все чувствуем, что старания и усилия пагубно сказываются на речи. Обычно говорят «стараться – значит обманываться», имея ввиду, что это не работает. Если я стараюсь говорить, то я заикаюсь еще больше. Если я стараюсь быть веселой, то понятно, что мне не до веселья. Если я сильно стараюсь при игре на скрипке, это старание всё только портит.

Если я стараюсь, значит, у меня есть цель. Старания всегда целенаправленны. Поэтому всякий раз, когда я думаю и стараюсь попасть в спонтанную речь, всё волшебство уходит. Фриц Перлз (Fritz Perls) обычно говорит: «Насколько это возможно, я стараюсь не думать». Поэтому размышление – это некий монстр. Это старание, это ложное убеждение. Препятствие на пути потока – это монстр.

Мое сознание, напоминает мне Теодор Райк (Theodore Reik), в какой-то степени «неестественно, это вроде культурной прививки против собственного врожденного интеллекта». Однажды я спросила: «Хорошо, а как же мне разобраться блокировкой моего интеллекта? Что мне делать?»

Мне пришло в голову, что у каждого человека в его жизни есть монстр. Для кого-то это наркомания, или одержимость, кто-то может заикаться. Этот монстр начинает говорить с нами, обвиняет нас, доводит нас до крайностей, унижает нас. Заикание было моим монстром, он говорил мне такое: «Перед тем как говорить, тебе нужно знать, что ты хочешь сказать». Он говорил: «Тебе нужно больше стараться». Я привыкла верить всему тому, что говорил мне этот монстр. С тех пор, когда я позволяла ему разговаривать со мной, прошло довольно много времени. Этого больше не происходит. Я не буду его слушать.

То, что я сделала, так это поменялась со своим монстром ролями. Раньше он говорил мне все это, стыдил меня, ограничивал меня. Теперь всё стало наоборот. Я разговариваю с монстром. Я говорю ему. Я говорю: «Проваливай и утопись в море». И он уходит.

Я общалась со своими возражениями напрямую, игнорируя трескотню в голове. Почему? Потому что противные отговорки и постоянная болтовня откачивают энергию от Решимости или Намерения. Это высасывает энергию из действия.

Таким образом, я рада за тот день, когда я сказала: «Я не собираюсь больше слушать своего монстра. Я намерена им командовать». Это была еще одна поворотная точка в моей речи.

Мы могли бы делать всё, что хотели, если бы не одна вещь: мы ее называем препятствием. Внутри нас есть Поток и есть Препятствие. Мысль это препятствие. Я хочу перестать есть сахар. Здесь возникает препятствие в форме мысли и шепчет мне на ухо: «Ты можешь перестать есть сахар завтра, но не сегодня». Но когда на монстра обращает внимание Большое Я и говорит: «Проваливай, уйди с дороги!» , тогда возникает хорошая привычка.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СОНЛИВОСТИ

Я была в состоянии создать слияние или сотрудничество между "Большим Я" и "Малым Я" через свободное письмо. Выписывание блока – это еще один мой способ, чтобы обмануть блоки. Мои блоки питались заблуждениями, одержимостью заиканием, фантазиями и неверными взглядами на речь.

У вашего цензора нет возможностей противостоять лобовому наступлению. Я многое узнала о моих блоках, когда атаковала напрямую, обращаясь прямо к ним. Я узнала, что у моего Цензора есть огромное количество «боеприпасов», которые он использует, когда полагает, что его "атакуют". Я могла видеть это в каждой отговорке.

Например, я почти дохожу до сути своего блока, но вдруг чувствую сонливость. Я заметила, что время от времени, что когда я очень близка к открытию, которое заставит меня расправить плечи, так как бывало, когда я выписывала дискуссию между Большим Я и Малым Я (Творцом и Критиком), на меня вдруг напала ужасная сонливость. Это случалось неоднократно, пока я не поняла, что такая внезапная сонливость – это знак того, я скрываю то, что удерживает меня. Это было также и знаком того, что была очень близко к разоблачению конкретного блока. Так что вместо того, чтобы ложиться спать, я продолжала писать.

Я бы отвлеклась от своего рассказа о моих блоках на несколько минут и просто сказала, что чувствую себя ужасно усталой. Пока я писала об усталости, я бы вдруг почувствовала внезапно новый прилив сил и нашла бы какое-то запрятанное убеждение или созданный блок в пять минут.

ГОВОРИТЕ С БЛОКОМ

Поговорите с вашими блоками.

Вы - река, живая, неожиданная, интуитивная, с ассоциативным творческим интеллектом. Вы и форма, и стиль, и вдохновение. Вы обучаетесь на практике, учитесь писать в процессе письма; учитесь творить, создавая, имеете возможность поменять свою жизнь, исходя из обстоятельств.

Но вы также и противодействие этой самой текущей реке. Когда вы говорите, эта упертая ваша сущность (сомнения, воображение, рациональность, заблуждения) сопротивляется этой реке. Вы можете поменять что-то, только когда вы замечаете это противодействие. То есть, то, что я делала, было заключением договора с моим противодействием. Я написала мелкие обещания типа: «Если ты показываешь блок, я выброшу те слова, которые будут на бумаге, если тебе покажется, что другим этого лучше не знать. Скажи мне. Я буду хранить твой секрет».

Большое Я - это текущая река. Большое Я должно также учить Малое Я идти вместе с потоком, писать без оценок, критики, навязывания мнений.

Причина, по которой я не виню авторитеты в своих заблуждениях относительно заикания, в том, что мне на самом деле не нужна была какая-то конструктивная помощь,

касающаяся заикания. Я тогда верила, если помните, в великой целительности желаний и силы воли. В конце концов, смотрите, я стою пыхчу над словом, а сила воли шепчет «старайся, старайся! упрись еще чуток!», и у меня получалось: слово, наконец, проскакивало. Понятно, что я действительно была благодарна своей силе воли (которая, на самом деле, проблему и создала).

Поскольку я смотрю на заикание с высоты своего нынешнего положения, мне кажется, *что блоки, которые я создавала, представлялись мне созданными извне.* Другими словами, из-за моего непонимания природы блоков, они казались мне блоками в моей речи.

Убеждение это картина, которую мы создаем относительно того, как возникают какие-то вещи. Мы не делаем этого сознательно. Вера это не выбор. Мы не выбираем, верить в то или в это. Никто не может командовать нам прекратить верить в это или начать верить в то, потому что вере не прикажешь. То, в чем я убедилась относительно заикания имело слабое отношение к экспертам и авторитетам, оно более относилось к моей собственной логике, которая что-то уяснила... и уяснила неверно.

Да, я знаю медицинские обоснования того, как поведение и убеждения закрепляются всё сильнее... нейроны связываются с другими нейронами, и чем больше мы повторяем неверные заключения или плохое поведение, тем больше закрепляем это. То, что началось с тончайшей паутины, начинает расти и превращается в нечто, похожее на кабель (это объяснение не совсем верно, но пусть пока останется таким).

Таким образом, моя вера в силу воли, может, и началась как тонкая паутинка, но, в конце концов, превратилась в нечто такое сильное и мощное, что я уже не могла сломать сама. Поначалу я сомневалась, что кто-либо смог бы изменить те стойкие убеждения, пока, я реально сама не предстала перед ними, одним за другим, изучая их, прямо их расспрашивая... и увидела, как они... пуфф!.. и испаряются. Я никогда не слышала, чтоб кто-то проделал такое. Но со мной это случилось.

Я часто вспоминаю прошлое, то, как в свое время смотрела на какие-то вещи. Возраст, когда мне было чуть за 30, я вспоминаю как «время до того, как я четко увидела, что мой ученый ум терпит неудачу в решении проблем, а интуиции подвластна почти любая задача».

КТО СКАЗАЛ, ЧТО УБЕЖДЕНИЯ СВЯЩЕННЫ?

Одно из самых опасных предубеждений, которое, вдобавок, пресекает все наблюдения и сомнения, является вера в то, что «убеждения священны». Убеждения, мнения, мысли и представления — слова синонимы, но я нашла, что многие из моих самых вредных идей были хорошо замаскированы под зонтиком под названием «Убеждение», чтобы я даже не смела в них усомниться. Среди этих убеждений я ходила на цыпочках, пока не настал день, и я не поняла: ничего священного в этих убеждениях нет.

Одно из самых пагубных убеждений помимо того, что «убеждения священны», была вера в то, что у меня в горле есть самый натуральный ком, через который мне надо протолкнуть воздух, чтобы издать звук (я уже писала об этом выше).

ИЗМЕНИТЬ УБЕЖДЕНИЯ - РЕАЛЬНО

Поначалу я даже не помышляла о том, чтобы поместить мои убеждения на скамью подсудимых и подвергнуть их жесткому допросу. Я была Прагматиком, уверенным, что убеждения верны или ложны в зависимости от того, работают они или терпят крах.

Самым обнадеживающим из того, что я открыла, было то, что мое сознание можно изменить. Я нашла, что ответом на вопрос «действительно ли возможно изменить саму структуру нашего мозга?» было безусловное и оглушительное «ДА».

В статье *«Прагматическое Мышление: Рефакторинг вашей нейронной сети»* автор пишет: «Возможно разрушить химические связи, которые формируют многое из воспоминаний, привычек, пустой болтовни и *основных убеждений*, того, что мы вобрали в себя годами. Идея, что мы можем изменить саму структуру нашего мозга, относительно нова, и назвали ее «нейропластичность». Попросту говоря, это означает, что ваш сознание может быть изменено, перестроено и переделано таким образом, чтобы лучше служить вам».

«Переделанный, чтобы лучше служить вам?» Что это означало? Для меня в то время это означало, что у меня было так много закабаляющих убеждений, которые не способствовали моему излечению, что нужно было менять что-то в моих коренных представлениях. И это было что-то, что я могла сделать. Это-то я и сделала.

ТЕСТОВЫЙ ВОПРОС

Я часто поражалась тому, что люди, которые заикаются, не хотят отказываться от заблуждений. Я разговаривала со многими, кто заикается ужасно, но будет стоять на своем и говорить мне, что верит в курс лечения заикания, который он сейчас проходит, либо убежден, что заикание вызвано повреждением головного мозга или генетикой, либо что заикание – это от того, что мало старался, или от того, что плохо планирует. Когда я слушаю такое, мне слышится: "Я знаю, что мои убеждения не имеют смысла, но я через столько прошел, чтоб они у меня все собрались, а еще я слишком стар, либо закоснел, либо изношен, чтобы начать всё заново».

И здесь я говорю этим людям о тесте, который я использую, чтобы увидеть, верны ли мои убеждения. Тест у меня вот какой:

"Вы не заикаетесь, когда вы наедине с собой или когда вы поете. Исходя из этого, может ли быть верным то, что вы можете улучшить речь посредством ____ ? (заполните пустое место... например, упражнениями, продумыванием речи, использованием метронома и т.д.?)"

Когда я вставляла этот тест в разговор, который я записывала на бумагу, сразу становилось ясно, было ли это убеждение «туфтой», или эта была истина, подтвержденная практикой.

Пример использования теста, чтобы проверить мои убеждения: Я начала чувствовать вину за заикание и делала всё, что могла, чтобы скрыть его.

И вот однажды я спросила себя: «Почему ты чувствуешь вину за заикание?» (Далее слова моего Наблюдателя идут прямым шрифтом, а слова сознательного Критика – курсивом).

Ответ был: *«Я не знаю».*

«Расскажи мне об этом здесь на бумаге».

«Хорошо. Я думала, как легко можно было бы перестать заикаться, если бы я только лучше постаралась».

«Откуда у тебя такая идея?»

«Тебе нужен список имен?»

«Нет, конечно».

«Ну, ладно. Ты же знаешь, что эта идея повсюду. Скольких людей я знал, которые полагали, что мы можем сделать всё, что захотим, если мы только будем хотеть достаточно сильно, или если мы только достаточно постараемся».

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

«То есть, за твоей виной стоят такие убеждения? Когда кто-то верит таким утверждениям, это всегда сопровождается стыдом».

«Наверное, да».

«Так давай вернемся к старому Критерию».

«Ты имеешь ввиду тот факт, что я не заикаюсь, когда я одна?»

«Правильно».

«То есть, ты хочешь, чтобы я сложила это вместе... если правда то, что я не могу заикаться, когда я в комнате одна... тогда, как может быть правдой, что можно перестать заикаться, если захотеть перестать или если стараться перестать?»

«Вот именно».

«Хорошо, и если ты могла бы перестать заикаться, если постараться чуть побольше, тогда какая же ты идиотка, что не постаралась. Со мной, кажется, никогда не бывало, что я могла перестать заикаться, только пожелав, и я уже не заикаюсь. Если бы я могла бы перестать заикаться, побольше постаравшись, я бы уже не заикалась».

«Это начинает иметь смысл?»

«Конечно».

ПРЕКРАТИТЕ УПРЕКИ

Вы не заикаетесь, когда вы наедине с собой или когда поете. К этому критерию вы должны всегда возвращаться, для того, чтобы осознать, что заикание не является физическим.

«Как я могу использовать это?»

«Хорошо, скажи мне одну из тех вещей, которые записаны в твоём списке».

«Ладно. Я беру эту: "Замедлись, когда говоришь"».

«Спроси себя, "если я могу говорить хорошо, когда я одна, то почему я должна стараться говорить медленно?" Стараться говорить медленно не может быть таким ответом. Это не трудно понять. Это - простая логика».

«Тогда почему учительница это мне говорит?»

«Не имеет значения, что она тебе говорит, пока ты не проверишь это и не откажешься, если оно не делает так, что заикание прекращается. Ты судья. Ты знаешь, когда что-то работает, а когда нет».

«Я - судья?»

«Конечно. Точно. Ты - судья того, работает конкретная методика или нет».

«Но моя мама много заплатила этому логопеду».

«Тогда ты поможешь маме, если скажешь ей правду. Просто 'Это не работает'. И достаточно».

«Но она будет говорить: «Это должно работать. Эта женщина - профессионал, мы платим ей много денег, поэтому она должна быть права»».

«Как я уже сказал, ты - судья. А не твоя мать. Не твоя учительница. Не твой логопед. Ты! Тебе не нужно спорить или выказывать неуважение. Просто сделай новую папку в своих архивах, как это сделала я, и приклей на нее ярлык: 'Вещи, которые я наблюдала за собой, и с которыми никто не соглашается' (вам нет нужды сходить с ума, пока у вас есть бумага и ручки и вы выражаете себя каждый день)».

НЕ ВЕРЬТЕ, ЕСЛИ ЗНАЕТЕ, ЧТО ЭТО НЕПРАВДА

Способ освобождения себя от закабаляющих убеждений возник сам собой. Сначала я записала поведение на бумаге (выверяя каждое слово). Затем я задала важный вопрос: «Если ты ведешь себя таким образом (имею блоки), то как ты смотришь на речь?»

(Например, «если я сильно стараюсь пропихнуть слово через зажатые мышцы, то что я

думаю о том, как возникает речь?»). То есть вопрос получился таким: «Я очень стараюсь вытолкнуть из себя слово, отсюда возникает вопрос о том, что же именно заставляет меня так сильно стараться выговорить слово».

А потом я начинаю напрямую допытываться у этого сомнительного убеждения. Я усаживаю это убеждение перед собой на стул и задаю вопросы. Я говорю: «Обоснуй мне это убеждение. Ты веришь в то, что чем больше стараешься, тем лучше говоришь?»

Ответом, который я записала, было: «Да, как еще могу выжать из себя это чертовое слово?... просто стараюсь. Я не могу сдать. Мне надо держаться. Если не получается, стараюсь снова и снова».

«И это работает? Твое убеждение работает? Когда ты очень стараешься выговорить слово, ступор становится слабее?»

«Нет, конечно! Меня ступорит еще хуже!»

«Тогда, исходя из твоего же собственного опыта, это убеждение не работает».

«Хммммм.... Видимо, так. Мне надо отказываться верить во что-то, если я знаю, что это не правда».

«Я полагаю, что ты убедилась! Ты действительно убедилась! Я не смогла бы сказать это лучше самой себя... Мы едины в одном: 'всегда отказывайся верить чему-либо, если знаешь, что это не так'».

ПРОХОДИМ ОДНО ЗАКАБАЛЯЮЩЕЕ УБЕЖДЕНИЕ

(Малое Я - курсив; Большое Я – прямой шрифт)

«Я долго обдумываю слова (и то, как я собираюсь их сказать) прежде, чем начинаю их произносить».

«То есть, ты планируешь и содержание (что сказать), и механику (как сказать) прежде, чем начинаешь говорить?»

«Безусловно. Иначе говоря, я предвижу проблемы. Я должна быть готова. Я должна знать до того, как скажу. Иначе будет, как прыгнуть в воду, когда не знаешь как плавать».

«Давай с этим разберемся. Почему ты в это веришь?»

«А разве не верно, что все должно делаться сознательно и планомерно?»

«Почему ты не отвечаешь прямо?»

«Хорошо, логика такая: если верно, что речь делается сознательно и по плану, то понятно: мне надо знать что и как я хочу сказать, прежде чем начинать говорить».

«Ты веришь, что тебе нужно знать, что сказать и как сказать, до того, как начнешь говорить?»

«Я так думаю. Всё работает так: сначала знать, потом делать».

«Это точно?»

«Откуда я могу знать?»

«Насколько я знаю, ты любишь рисовать бездумно».

«Да»

«Тебе нужно знать, что ты собираешься нарисовать и как это нарисовать, до того, как ты берешь в руку карандаш?»

«Конечно нет. Я не учусь рисовать, перед тем, как я рисую».

«Ты имеешь в виду, что учиться рисовать и рисовать - это одно и то же?»

«Конечно, это не две разные вещи. Я не могу учиться рисовать без того, чтобы рисовать. Я рисую, и когда я рисую, я учусь. Рисовать и учиться рисовать - одно и то же».

«И ты не учишься дышать прежде, чем начнешь дышать. Ты начала дышать с рождением. Никто не показывал тебе, как дышать. Тебе не нужно было знать, как дышать, прежде, чем ты сделала вдох, так ведь?»

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

«Да, я начинаю понимать. Я рассматриваю речь иначе, чем дыхание. Когда я говорю, я полагаю, что нужно сознательно подготовиться, знать, что сказать и как сказать, прежде, чем начну говорить, и это всё не так, как бывает в других сферах моей жизни, например, когда дышу или когда растут ногти... или даже когда рисую».

«Это правда».

«То есть, для меня естественно говорить без раздумий?»

«Это правда. Твой мозг автоматизирует речь, то есть, ты можешь использовать свою энергию для другого... например, для того, чтобы выкладывать слова на бумагу».

«Тогда я могу не задействовать сознание в механизме речи?»

«Тебе же лучше, если сознание не включается в механизм речи».

«Это будет трудно».

«Когда ты говоришь “это будет трудно”, я вижу, что ты еще думаешь, что тебе надо хорошо постараться что-то сделать».

«А как же еще, если не стараться?»

«Когда мы общаемся друг с другом, ты, меняешь свои убеждения. Не потому, что ты стараешься их изменить, а потому что какие-то убеждения не имеют больше смысла. Не старайся избавиться от заблуждений. Просто посвети на свое убеждение и посмотри что получится. Могу гарантировать тебе, что оно испарится, стоит только рассмотреть его подробнее».

«Хорошо, я так и сделаю. Этим утром я еще верила, что надо знать что и как сказать, прежде, чем я открою рот, чтобы говорить. Теперь это не имеет для меня никакого смысла».

«Тебе также нужно видеть и общую картину. Помимо прочего, ты ведь слегка и лукавишь, так ведь?»

«Что это значит?»

«Это значит, признать, что твоему сознанию не до того, чтобы брать на себя создание или производство речи, а потому твой мозг речь автоматизирует».

«Почему тебе на этом так нужно заострять внимание?»

«Потому что это важно всегда. Тебя, наверное, пугает перспектива взятия на себя ответственности за речь, когда у тебя для этого нет абсолютно никакой возможности. Как ты можешь управляться с тысячами импульсов и сообщений, которые автоматически влияют на процесс речи?»

«Ладно, не надо вспоминать мне это. До меня доходит. Я начинаю понимать, что речь возникает без моего контроля».

«Теперь мы начинаем сотрудничать».

ГЛАВА 16: ПЯТЫЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ

ВЫКЛАДЫВАЮ РЕКУ НА БУМАГУ; РАСКРЫВАЮ ШЛЮЗЫ

"Из твоей глубинной сути польются реки живой воды"

Я ПИШУ – ЭТО КАК ГЛОТОК ВОЗДУХА ДЛЯ МОЕЙ ДУШИ

Когда я добралась до старших классов (а заикалась я ужасно), на все вопросы в школе я обычно отвечала «не знаю», пока одна учительница с хорошей интуицией не озаботила себя проблемой разобраться с тем, что же в действительности творится с моим IQ. Вооруженная этой информацией, она прямо спросила у меня, что же вообще происходит.

Когда я сказала ей о моем заикании, она отреагировала не так, как реагировали другие учителя («ты должна приняться за дело и научиться говорить перед другими»). Она была доброй и умной. Она позволила мне делать задания письменно, а не отвечать перед классом. Конечно, с этим я справлялась. Пока эта учительница работала в той школе, где я училась, я чувствовала себя свободно, как дома.

Я быстро поняла, что письменные ответы были отличной заменой устным. *Но я хочу, чтобы вы поняли сразу и навсегда, что я не предлагаю, повторяю, не предлагаю вам подменить речь письмом. Никогда!*

Именно по этой причине осознание первостепенной важности спонтанного самовыражения заняло у меня больше времени, чем это могло бы быть.

Самовыражение может случиться, только если мои «сердце» и «ум» находятся в единстве. Со мной это случилось, когда мой ум, некогда сопротивлявшийся «собственной свободе», превратился в писателя: в персону, взявшую перо и бумагу, и выражающую эту спонтанную внутреннюю суть, невзирая на собственное мнение, оценки и критику. Я просто водила ручкой, а когда мой ум хотел остановиться и покритиковать, я оставляла все как есть. Я просто продолжала писать. Никаких обсуждений. Просто продолжала писать.

Я поняла, что это - свобода и порыв (выражение) мой спонтанной сущности, которая определяет атмосферу моей жизни... перемену моей жизни от напряжения к легкости. Самовыражение стало живительным глотком воздуха для моей души.

ПОЯВЛЕНИЕ ПОТОКА

Поток возникает, когда в речи пропадает сопротивление. В моем случае поток в письме нашелся до того, как это произошло с речью. Фактически, именно письмо помогло мне увидеть разницу между тем, о чем думаешь и тем, что пишешь, разницу между замыслом и написанным. Сам процесс написания, и я уверена, что каждый с этим согласится, это введение слов в компьютер или нанесение их на бумагу. Вот что это такое. Все остальное – это обдумывание, осознанное желание, надежды и фантазии, возникающие в процессе.

Исцеление от заикания – это процесс поиска этой реки в себе, и позволение ей течь. Точно так же, как электрическому току нужны провода, которые бы его

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

пропускали, так и моей спонтанной сущности нужно благословение сознания. Ваш ум либо служит как проводник потока от вашего природного бессознательного, либо нет. Пока мой ум был слишком ленивым, упертым или застывшим, чтобы писать слова на бумаге, ничего не появлялось. А когда он взял ручку и бумагу, сказал: «Так, я готов!» и действительно увлекся процессом записывания слов безо всякой критики и цензуры, тогда поток пошел.

Письмо без цензуры означает, что в написанном априори не может быть ничего неправильного. Ваш цензор может вопить «так не говорят» или «это чудовищная писанина», но вы просто пишете одно слово за другим. Это то же самое, когда говорят: «Я выражаю себя так, как считаю нужным, поэтому не тратьте попусту свое время».

Написанное слово обладает силой, потому что, согласно психологу Мэттью Либерману (Matthew Lieberman) из Калифорнийского университета, письмо «меняет то, как мозг обрабатывает стрессовую информацию». Свободное письмо - творческий процесс, и этот процесс имеет иную структуру, нежели реакции повседневной жизни. Все мы реагируем и все мы создаем, но наша направленность или преобладание определяются тем, как мы проводим большую часть нашего времени. Если ваша жизнь всецело определяется реакциями на обстоятельства вашей жизни, то это совсем другая жизнь, чем та, с которой вы движетесь в потоке, следуя реке, когда записываете это.

Люди знали об этом уже очень давно. Великий поэт Рильке сказал так (у меня это висит над компьютером):

«Будьте внимательны к тому, что возникает внутри вас. Ставьте это выше того, что вы получаете извне. Происходящее в вашем глубинном Я достойно всей вашей любви. Так или иначе, вы должны научиться работать над этим, не откладывая надолго. Возможно, что ваше превращение и происходит в то самое время, когда вы трудитесь над Тем Самым, как вы делали когда-то в детстве, затаив дыхание. Будьте терпеливы и не ожесточайтесь. И помните, что вам надо, по меньшей мере, сделать так, чтобы Его приход был не более затруднен, чем приход весны, когда земля ее уже заждалась».

Когда я читаю, я узнаю о мире «там». Когда я пишу, я узнаю о мире «здесь». Я узнала, кто я и как я отношусь к миру. Когда завершилось мое формальное образование, началось реальное.

Письмо открыло дверь изнутри наружу, а не наоборот. Для меня это было очень важным: если я игнорирую свой собственный Голос, никакого роста быть не может.

О письме всего не скажешь. То, что делалось мной без всяких раздумий, было творчеством. Исписывая день за днем страницы, я видела, что объем сделанного растет, и это были мои слова, мои наблюдения, мое видение мира. Эта работа, во многих отношениях, хранила в себе мою жизнь.

Письмо обрисовало мне саму себя, показывало, как я трачу свое время, и дало мне понимание того, что происходило с заиканием. В процессе письма четко просматривалось, что блоки создаются моим собственным умом (воображением). Одно время я думала, что блоки – это просто мое свойство. Записывая свои наблюдения, я видела, как все есть на самом деле. Если бы вы спросили: «Откуда же берутся эти блоки?», я бы ответила: «Я сама эти блоки и создавала своим сопротивлением». Именно поэтому я и знала, как могу себя от них избавить.

У меня не было никакой явной необходимости в том, чтобы делать эту работу по выписыванию. Искусство - это не от необходимости. И письмо – тоже не от необходимости. По крайней мере, это не та потребность, когда речь идет о выживании. Но выражение себя – это тоже как потребность, но только вызванная изнутри. Когда

мой поток получил свободу, взять ручку, бумагу и записывать это было для меня совершенно естественным.

Вообще, я поняла, что физически мне нужно совсем немного: пища, вода и теплота. Но творческий потоку необходимо выражение, и мой ум наконец-то оказался настолько настроен на Реку, что я могла писать целый день и даже при этом не устать. Я делала то, что мне нравилось.

Отыскание способа самовыражения было жизненной необходимостью. Каждый день, заканчивая свободное письмо, я могла узнать много такого, о чем не знала утром. И я не вычитывала это новое из книг. Слова шли от меня самой и заканчивались на странице, потому что я позволила Реке течь и находить свое выражение.

Эйнштейн вспоминал свое облегчение при окончании формального образования: «Чудом можно назвать то, что современные методы обучения еще не полностью задушили священное любопытство исследования, ибо этому нежному маленькому росточку, помимо поощрения, крайне важна свобода, без которой он начинает засыхать и наверняка погибнет. Полагать, что удовольствие наблюдения и поиска можно стимулировать принуждением и обязательством, - это очень серьезная ошибка».

«ПОТОМ ЭТО ИДЕТ БЕСКОНЕЧНЫМ ПОТОКОМ» - Д. Х. Лоуренс (D. H. Lawrence)

Д.Х.Лоуренс считал, что для него под солнцем не было ничего нового до того момента, пока в возрасте 40 лет он не начал рисовать. Он писал: «Я обнаружил, что имея чистый холст, я сам могу создать картину. Это главное: создать картину на чистом холсте. И мне было уже сорок, когда мне достало смелости попробовать. Потом эти картины пошли сплошным потоком».

Записывание, поначалу, было попыткой что-то понять. и только позже я стала писать, чтобы быть понятой. Письмо было обо всем, что касалось поиска моего собственного голоса. А поиски собственного голоса – это всё о раскрытии себя. Когда я выявляла свою глубинную сущность на бумаге, написанное на бумаге лишь раскрывало *мне* себя. *Мне!* Я не должна была беспокоиться о других людях, которые не знали, кем я была. Я сама не знала, кем я была, до того, пока я не начала выкладывать слова на бумагу.

Успех, говорят, это лучшая месть. Даже само освобождение от заикания было серьезным успехом, но загрузить свой мозг и свою энергию на какое-то время достаточно значимым занятием – это было просто взяткой. Письмо укрепляло во мне дикого и сумасшедшего Эдисона. Чем больше я писала, тем сильнее становилось мое Видение.

ПИШИТЕ МНОГО... И БЫСТРО

Когда я писала много и обильно, позволяя себе выразить всё, что просилось на бумагу, возникал поток. Когда я не пишу несколько дней, поток прекращается. Когда я чувствую, что во мне не осталось никакого задора, никакой энергии, то я беру свою ручку, и поток течет снова. С потоком приходят энергия и уверенность. И это само собой переходит в мою речь.

Сарк пишет: «Что бы ни заставило нас выложить сокровенное, отмечать, записывать и выражать – это судьбоносный акт». Письмо показывает то, насколько я вовлечен в процесс. Источник речи - внутренняя естественная спонтанность, расположенная где-то за моим лицом (как описал это Брэдбери). Например, когда я «коплю» свои слова, то, похоже, я отрезаю себя от моего потока. И вот я торопливо

выплескиваю слова на бумагу, прежде, чем задуматься, отбросить, подправить, скорректировать. Брэдбери писал:

«Чему можем мы, писатели, научиться у ящерицы, ускользающей от птиц? В стремительности - правда. Чем быстрее ты выражаешься, тем скорее ты пишешь, и тем честнее ты есть. В основе нерешительности - мышление. Но от внезапных замираний на месте стиль только выигрывает: не теряется правда, что делает его единственным стилем, стоящим того, чтобы погибнуть или попытаться поймать» («Дзэн в искусстве писателя»).

Если я пишу свободно, без остановок на исправления и редактирование, темп письма увеличивается. Лучшее противоядие критическому обороняющемуся сознанию это скорость письма. Медленный вялый ум, столь же осмотрительный и методичный, просто не сможет за вами успеть. Помните, что Малое Я это ваш «Писатель», и когда вы загружаете его быстрым письмом, у него не остается времени на оценки, редактирование и критику. Все, на что у него есть время, это писать настолько быстро, насколько возможно, чтобы удержаться в вашем естественном потоке.

Истина в том, что Поток не может быть управляемым или контролируемым. Все, что мы можем сделать - это писать настолько быстро, насколько это возможно, и выложить на бумагу столько, сколько мы сможем. Если вы перестанете придумывать слова, вашим словам придется приходить из той вашей части, что течет свободно, а не от напряженно пыхтающего рассудка, управляемого силой воли. Неважно, насколько глупыми кажется поначалу написанное, просто придерживайтесь этого.

Поток выходит за рамки логики и рационального мышления. Состояние потока можно пережить, только полностью доверившись тому, что уже происходит в вас, просто позволив потоку возникнуть. Я подменила письмом речь, потому что когда я писала, то поток возникал, а когда говорила, то этого не происходило. Сама я должна была писать каждый день с утра, пока мой мозг поймет, что же я вообще делаю.

Много лет спустя я обнаружила, что время суток не имеет никакого значения. Имело значение только то, что был найден способ выразить себя, производя работу, которую не мог контролировать рассудок. И так как я не могу выискивать и выбирать относительно того, слушает меня кто-то или нет, то письмо – это как раз тот вариант, когда я могу выразить себя в любое время, когда захочу.

УПРАЖНЕНИЯ В СТИЛИСТИКЕ

Я начала писать о заикании по-новому, не понимая, что я делаю. Однажды вечером в Wiernerwald (где я писала много лет) я подумала, что было бы забавно начать действовать так, как если бы я была репортером местной газеты и задавала бы людям, у которых брала интервью, один единственный вопрос. Такого содержания: «Расскажите мне, пожалуйста, что происходит, когда вы говорите. Например, думаете ли вы о речи перед тем, как сказать? Или, думаете ли вы о том, чтобы сделать вдох перед фразой?» Я все еще заикалась довольно заметно в то время, но это, похоже, не имело значения. Вскоре я обнаружила, что поделиться со мной ощущениями во время речи хотели все.

Часто человек, у которого я брала интервью, менялся со мной ролями и переспрашивал: «Вы думаете о речи перед тем как говорить?» Тогда я отвечала правду. Я говорила, что думаю о словах, которые я скажу, перед тем, как сказать их. Что помню о вдохе перед длинным предложением. И поскольку я говорила правду, что-то происходило. Я поняла, что обычные люди поначалу понятия не имели, о чем я у них спрашиваю (это когда я рассказывала им, что думала о каждом слове, которое я произносила, каждом вдохе, и о том, как образуются слова в моем рту, а еще о том, как

это трудно перестать думать о том, что я собираюсь сказать и как я собираюсь это сказать). Этот стеб на тему речи интересовал многих.

Но когда я рассказала, сколько времени и сил поглощают мысли о речи, у окружающих был, как минимум, шок и ужас. «То есть, вы действительно планируете то, что вы собираетесь сказать, перед тем как говорить?» - спросили бы они недоверчиво. Или так: «Вы имеете ввиду, что действительно думаете о каждом отдельном слове и пробуете сказать эти слова через зажатые мускулы? Я даже представить себе не могу, насколько же это трудно должно быть!»

ПОТОК ПЕРЕНОСИТ ОТ ПИСЬМА К РЕЧИ

Как вы заставляете поток двигаться?

Я практикую поток косвенно... не проговаривая его, а выписывая. Не думайте о написании потока. Просто пишите. Будьте одержимы потоком, делая это каждый день в течение всей вашей жизни. И прекратите сопротивляться потоку... все ваши мысли о том, что вы должны сделать, или вам надо бы сделать, или вы могли бы сделать, если бы только немного больше постарались.

Ищите любое сопротивление письму(и отмечайте любые препятствия, когда вам надо писать). Мне необходимо было найти поток в чем-то другом, нежели речь, поскольку в моей речи потока явно не было, и я не могла его там найти. Письмо было той самой активностью с максимальной возможностью переноса, перехода от письма к речи. Когда у меня получилось выкладывать поток слов на бумаге, то мгновенно поток вернулся и у мою речь. У меня было несколько правил:

1. Я писала от руки, поэтому, мое тело фактически было вовлечено в поток слов, идущих от моего внутреннего Я (источника речи). Позже вы можете писать слова и на компьютере, но сначала лучше делать это от руки. Я купила блокноты для стенографирования до доллару за штуку. У меня всегда под рукой куча бумаги, поэтому мне ее не нужно искать, когда появляется необходимость. Рукописный вариант письма, по-моему, связан подсознательной внутренней спонтанностью (правое полушарие мозга), а не с обученным упрямым левым полушарием.
2. Я исписывала страницу за страницей, не позволяя своему Цензору исправлять или высмеивать написанное. Отказ от остановок связан с тем, что ручка – это как бы часть меня, а я блокировала себя очень долго. Это значит, (а) что я не копалась в голове, отыскивая слово, и (б) не беспокоилась о правописании. Эти два пункта и есть цензура. Я не контролировала в своем письме ничего. *Это тот путь, которого я придерживаюсь, а именно: речь не контролируется ни в одном из своих аспектов.* Я убрала также сомнения, логику и всякие «должна», «надо», «могла», «могла бы». Когда я прежде исходила из своих представлений «что хорошо, а что плохо», я всегда оценивала то, что писала.
3. Я поняла, что сначала я не знаю, что хочу написать... и потом просто пишу. Я начинаю писать неизвестно что, а потом, когда я прочитываю написанное, потом и только потом я узнаю, что же мне хотела сказать моя внутренняя непосредственность.
4. Наблюдения кажутся полными энергии, и письмо эту энергию высвобождает. Мое «свободное письмо» всегда начинается с наблюдения вроде: «Я заметила, что Р. не настолько дружелюбен, как обычно». Я не позволяю своему Цензору спорить с написанным. Продолжаю: «когда я впервые это заметила?» и отвечаю "его недружелюбие я заметила тогда, когда он зачитал вслух написанное во время урока письма». Так же я начинаю рассматривать и другие свои наблюдения. Пока я писала, в голову пришли новые взаимосвязи и новые вопросы. Я была поражена

подробностями, которые выдавала (даже если это было просто так, я замечала всё). Я писала о своей семье. Я писала о своих учителях и логопедах. Частично эта книга появилась сначала в тех блокнотах.

5. Я купила легкие ручки-роллеры, ими было легко писать. Мои мысли и наблюдения всегда опережали написанное. Поэтому я всегда и покупала ручки-роллеры: они помогали проявлять мой внутренний поток на бумаге более быстро.
6. У меня было свое определенное место, где я, в основном, и занималась свободным письмом. Много лет я ежедневно писала за столиком в ресторане "Wienerwald" в Мюнхене. Почти каждый день я появлялась там с блокнотом и писала. Я делала это потому что домашняя обстановка расслабляла меня и я не могла нормально спланировать время. Я заметила бы пыль на мебели, стала бы ее протирать... или кто-то бы пришел и остался ужинать. Поэтому иметь место, где можно было писать, было для меня очень важно.
7. Я обнаружила, что мой ум забывчив, вот почему и было для меня так важно сохранять впечатления и мысли на бумаге. Письмо освобождает мой ум. Если я не пишу, то мой ум пытается хранить мои идеи, а письмо освобождает его от этой надобности (теперь бумага хранит то, на что тратились умственные усилия). Когда я упорствовала в том, стоит ли это записывать (полагая «я точно запомню: это слишком важно, чтобы забыть»), бывало так, что ментально напрочь забывала то, о чем так восторженно говорила несколько минут назад.
8. Я училась узнавать своего Цензора. Я нашла хороший способ посмотреть на Цензора в два счета. Надо заявить (на бумаге) примерно такое: «Я полностью исключаю сахар из своего рациона». А дальше уже слушаю голос Цензора. Запишите то, что говорит ваш цензор, но осознайте, что это именно ваш Цензор. Как-то после такого заявления об исключении сахара я написала: (1) «Завтра - самый подходящий момент для этого», (2) «Для меня *лучше всего* шоколад. Мне нужно съесть совсем немного шоколада, чтобы мне стало лучше». Этот список продолжался и продолжался. В своем бесстыдстве мой Цензор за несколько секунд мог породить огромное количество оправданий.
9. Радуйтесь потоку. Не пытайтесь ничего делать так, как вы пишете. Не пытайтесь запоминать что-то, чтоб потом записать. Не пытайтесь запоминать детали. Просто откройте душу и позвольте потоку выплеснуться на страницы, и вы обнаружите, что выдали больше, чем даже могли себе представить, а вы были пропитаны этим как губка. Записывайте ваши собственные реакции на заикание. Это важно. Ваша жизнь важна. Вы важны. Вы, человек, который заикался, жили в этом времени и в этом месте, испытывали унижение, разочарование и гнев... но помимо всего этого была и непоколебимая надежда. Не забывайте эту надежду. Так пусть же будет известно ваше отношение к этому недостатку. Вы можете сказать: «Вот что значит заикаться». Это важно. Это - Ваша история. Ваша жизнь. Поскольку мы пишем, то мы можем принять то, что происходит с нами, как мы справлялись с этим, как мы выпроваживали Цензора из нашей жизни... со всеми подробностями. Записывайте эту реку. Мы должны быть готовы с радостью встретить этот поток, даже если он еще не возник. Ваш ум должен быть радушным проводником, по которому пойдет поток... как электричеству нужен подходящий провод, чтобы возник ток.

ОСТАНОВКА ДЛЯ РАЗДУМИЙ ЗАПРЕЩЕНА

Я не позволяла себе думать, пока пишу. Как я могла это сделать? Отслеживая свои мысли. Я говорила себе «дальше» всякий раз, когда начинала раздумывать над потоком.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

С той непрерывной трескотней, которая вам мешает, вы можете быть настолько бесцеремонными, насколько вас это самих устраивает. Кроме вас ее никто не слышит. Вы можете воспользоваться любимым «заткнись, к чертям собачьим!» того самого гениального телемастера. Используйте всё, что может отвлечь вас от раздумий. Заметьте, что когда вы возвращаетесь к старым воспоминаниям («это напоминает мне о...»), ваша память возвращает вас в тараканьи бега и уводит от потока. Отмечайте сопротивление. Когда вы наблюдаете происходящее, вещи начинают изменяться сами собой...

Если вы хотите знать, кто вы, записывайте ваш поток, прислушайтесь к тому, что вы пишете, и, в конце концов, вы будете чувствовать того мудреца в вас, который проявляется, когда у него на пути не стоит ваш Цензор.

Будьте созвучны с потоком. Если ваш ум слишком занят или имеет свои намерения, у вас не будет того терпения, которое нужно для свободного письма.

После 3 месяцев свободного письма мои блоки ушли. Так что, если кто-то скажет мне: «Вы должны были очень много работать, чтобы перестать заикаться». Я должна ответить: «Я не работала над тем, чтобы говорить лучше. Я много работала над тем, чтобы смог возникнуть поток. Я много работала над разблокированием моего ума, чтобы поток смог пройти сквозь него (мой ум – это канал, через который текут слова).

РАДУЙТЕСЬ ПОТОКУ

Уважайте этот поток. Берегите его. Приветствуйте его. Дайте ему слово. Как это сделать? Письмом вы восстанавливаете отношения между Поток и вашим пониманием. Поток будет похож на лаву из вулкана. Ваше «Ядро», ваша Внутренняя Спонтанность есть всегда... вы просто не в состоянии увидеть это, и если вам, как и мне, часто кажется слишком уж «чересчур» поверить во что-то (или в кого-то), то вы и не сможете увидеть, услышать, почувствовать или прикоснуться.

Всё, что разрушает вашу врожденную непосредственность, лишает вас индивидуальности. Вы можете смотреть на великие произведения искусства или смотреть на естественную непосредственную индивидуальность и видеть, что в них есть что-то, чему невозможно научиться. Вас не могут научить этой естественной плавной спонтанности ни в одной школе во вселенной, потому что это - естественная часть того, чем мы являемся, но только до тех пор, пока мы не разрушим это страхом, правилами, слишком большими сознательными усилиями или мыслями.

Это означает, что нам надо обращаться с требованиями, ожиданиями и убеждениями в своих головах так, чтобы не заблокировать этот поток той самой реки. Мысли о том, что сказать и как сказать это, беспокойство, планирование фраз, необходимость знать, прежде чем говорить – всё это формы сопротивления, препятствующие потоку. Вам нужен новый тип мышления, свободный от жестких установок. Когда моей целью стала забота о потоке, структура моего мышления начала меняться и расширяться.

В конечном счете я не только потеряла интерес к попыткам управления своей речью, но также и к попыткам управления своей жизнью. Я отказалась от сопротивления потоку и "сдалась" действительности... наблюдая, как живет реальность.

СВЯЗАННЫЕ ТВОРЦЫ

В моем случае, поток сохраняло именно ежедневное письмо. Не имеет значения сколько всего случилось за день, что могло бы прервать это мое каждодневное писание.. Но я продолжала. Мы, кто заикается,- «связанные творцы». Как пишет Джулия Камерон:

«Связанными легко манипулировать их чувством вины. Наши друзья, ощущая себя брошенными, когда мы выходим из категории связанных, могут неосознанно вменить нам в вину следование нашим новым здоровым привычкам. Очень важно понять, что время, отданное письму (страницы по утрам), это время общения между вами и Богом. Вам откроются новые источники поддержки, как только вы начнете поддерживать себя сами.

«Делайте все возможное чтобы защитить своего только-только оживающего художника. Часто творческий потенциал заблокирован тем, что мы согласились с планами других людей относительно нас. Мы хотим найти время для творческой работы, но чувствуем, что должны вместо этого сделать что-то еще. Как «Связанные творцы» мы сосредоточены не на наших обязанностях перед собой, а на наших обязанностях перед другими. Мы склонны думать, что такое поведение делает нас хорошими людьми. Это не так. Это делает нас бесполезными людьми».

Я нашла способ как надо действовать с людьми, считающими себя более «важными для общества», чем я, и потому покушавшимися на мое время. Однажды утром, будучи в таких метаниях между письмом и стараниями угодить людям, я вспомнила одну чудную присказку. Это старая присказка «The butcher, the baker, the candlestick maker» (зарифованное «мясник, пекарь, свечной мастер»). Я не раз к ней обращалась при разрешении дилеммы. Мясник важен когда делает свою работу, потому что люди получают от него мясо. Пекарь важен, потому что печет для людей хлеб. Свечной мастер важен, потому что дает свет. И я также полезна, когда занимаюсь выписыванием потока. Конечно, мне нужно было еще «встроить» письмо в свою занятую жизнь, и это было проблемой в течение многих лет.

Будьте терпеливы, но настойчивы. Может потребоваться несколько недель или месяцев, чтобы возник поток, но продолжайте в том же духе. Когда это случится, вы поймете, что «это стоило ожиданий».

ПУТЬ ХУДОЖНИКА

Важность письма, как способа возвращения потока в вашу жизнь, просто не может быть переоценена. Письмо избавляет от блоков, и поток может появиться. У меня над компьютером есть слова Натали Голдберг:

«Меняйте блокнот, берите другую ручку,
и просто пишите, пишите и пишите.
Посреди мироздания сделайте один позитивный шаг.
Посреди хаоса сделайте одно определенное действие.
Просто пишите. Скажите да, будьте живыми, будьте пробужденными.
Только пишите. Только пишите. Только пишите».

Каждодневное письмо познакомило меня с Большим Разумом, который был в поиске возможностей самовыражения. Я выписала все свои противодействия этому, которые смогла пронаблюдать. Мое сопротивление было идеалистическим. Тот способ, которым мое противодействие боролось с реальностью, был примерно таким: «Но я же стараюсь говорить больше всех на земле, поэтому я должна добиться успеха и владения речью».

Я просто сидела и выслушивала все наставления моего упертого ума, который верил, что он знает и что сказать и как сказать это (если бы я только немного больше постаралась). Наконец, ко мне пришло понимание:

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

«Я могу либо сдаться реальности, либо нет. Процесс речи происходит естественно и без принуждения моего ученого ума, то есть, или я подчиняюсь тому, что имею, или нет».

Тиран в моей голове говорил так: «Это не справедливо. Я упорно тружусь над речью. Я иду во все речевые центры, которые только можно было придумать. Я соблюдаю все правила, но все же я заикаюсь хуже, чем когда-либо».

А мое «реалистическое начало» не говорило ни слова. Оно просто ждало, пока мой рассудок не уступит неопровержимым фактам.

Вы должны довериться (иметь уверенность в них) законам реального мира. Если мы знаем, что речь появляется естественным образом (а не в результате сознательного конструирования слов), то мы знаем и то, что можем доверять этой истине. Люди часто советуют нам быть уверенными, но не говорят, в чем должна быть эта уверенность. Поэтому может быть я вам смогу помочь, сэкономив немного времени.

Например, у вас может быть уверенность, когда вы засадите огород. И это правда! Если вы засадите огород, то у вас точно будет уверенность. В чем эта уверенность? Уверенность в том, что природа работает определенным образом. То есть, если вы посадите семя в почву, природа вступит в свои права. Если вы посадите салат - вырастет салат. Не свекла, не редька, не помидоры, а салат.

Я могу попросить вас поплавать, лечь на поверхности воды и поверить в то, что вода вас держит, но если вода на самом деле вас не поддерживает, то на этом ваша вера закончится. Мне нужно было довериться природе.

Дуэйн Двайер (Dwayne Dwyer) определяет капитуляцию так:

«Капитуляция для меня означает просто доверие тем силам и законам, которые всегда работают в этой совершенной вселенной... без вопросов, борьбы, требований, или даже выяснений, чтоб полнее все понять... так же, как вы капитулируете перед великими законами, которые управляют вселенной и всеми живыми существами в ее пределах».

Потому лечение заикания большей частью зависит от доверия природе и принятия природы, как дающей мне адекватные способы общения с моим миром.

Питер Элбоу в книге «Манера письма, обладающая силой» (Peter Elbow «Writing with Power») писал:

«Люди часто лишают себя голоса вообще, потому что они очень часто останавливаются, когда пишут предложение, беспокоятся, сомневаются в том, какое слово использовать. В их письме нет той свежести, которая присутствует в разговоре. Мы так мало упражняемся в письме, но зато гораздо больше времени тратим на остановки и притворство, когда пишем каждое предложение».

Чем больше я писала, не позволяя себе возвращаться к написанному, заменять слова, исправлять ошибки и редактировать содержание, тем больше эта свобода переходила и на мою речь.

Заикание — это помеха, которая бросает серьезный вызов вашему мировоззрению. Многие люди, а фактически большинство, имеют совсем немного или вообще не имеют таких помех для мировоззрения. Поэтому нам, заикающимся, очень повезло в том, что наша жизнь определяется глубиной и реальностью нашего мировоззрения.

ГЛАВА 17: ШЕСТОЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ

ОСТАНОВИ БОЛТОВНЮ; ТРЕНИРУЙСЯ НЕ ДУМАТЬ; УЧИСЬ ИМПРОВИЗИРОВАТЬ и метод, который работал!

Я ПОСТАВИЛА СВОЮ РЕЧЬ НА КРУИЗ-КОНТРОЛЬ

Моей задачей было - заставить свою систему убеждений работать на меня, а не против. Я не была цельной, пока мой разум не сотрудничает с Большим Я. Как только я утратила над своей речью, я получила в награду Поток и спонтанность... вещи для меня удивительные.

Природа назначила речи быть естественной и спонтанной. Вы не должны изучать каждый аспект речи или тренировать все ее компоненты. Майкл Мерфи (Michael Murphy) писал:

«Большая часть этого прекрасного порядка в онтогенезе - спонтанна. Это естественное выражение великолепной самоорганизации, которая в изобилии присутствует в очень сложных регулирующих системах. Мы появляемся крайне несовершенными. Порядок, всеобъемлющий и созидательный, приходит естественным образом». (Бог и эволюционирующая вселенная

Для меня нет ничего более увлекательного, чем бесцельная езда по окрестностям. Приходят какие-то идеи, и начинаешь смотреть на вещи более реалистично и трезво. Но однажды я получила талон за превышение скорости. Талон этот был не первым. Я получала такие талоны часто, причем за то же самое, поэтому за этим талоном стоял огромный штраф. С того момента бесцельная езда уже перестала быть забавой. Вся спонтанность ушла ...

Потом я всегда смотрела на спидометр, думая о том, как я еду, остановилась ли я перед знаком «СТОП», включила ли я поворотники при смене полосы движения или при повороте и т. д., и эта сосредоточенность на том, как я еду, разрушила мой поток мыслей, мою спонтанность, мой кайф от вождения. И очень долго потом при вождении у меня не появлялось никаких новых идей.

Я знаю, что вы собираетесь сказать. Вы собираетесь спросить: "Отчего ж ты не использовала круиз-контроль?" Вопрос хороший, но каждый знает и ответ на него: «Я просто не хотела об этом и думать». Теперь круиз-контроль был меньшим из двух зол, так что я решила его использовать..

И вы знаете что творит этот волшебный круиз-контроль: он позволил мне поставить скорость на автопилот, так что об этом не нужно думать вообще. Мой прежний поток идей вернулся почти сразу.

Однажды я увидела связь между этим опытом и заиканием. Подобно тому, как идеи текут рекой, когда голова свободна от мыслей, идеи высыхают, когда я постоянно сосредоточена на том, с какой скоростью я еду. Точно так же и моя речь течет как река, пока ум не мешает потоку, обращая внимание на механические аспекты речи (изображает из себя круиз-контроль).

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Когда я поставила свою речь на «Круиз-контроль», я передала ее автоматическому природному подсознанию. Речь на круиз-контроле означает, что мое сознание освобождается от любых усилий в отношении речи, так же, как круиз-контроль освобождает водителя от слежки за скоростью автомобиля.

Нормальная речь никогда не планируется заранее. Это не «выдумывать» или «продумывать». Она не является следствием сознательного мышления. Речь течет как река, сама по себе, когда мы ставим ее на «круиз-контроль». Когда слитность вдруг пошла сама по себе, у меня было чувство *«понятия не имела, что так могу; откуда только такая речь берется?»* Моя речь потекла в полном соответствии с ее собственной природой, а не вследствие моих ожиданий, усилий и требований.

Постановку речи на «круиз-контроль» можно было бы сравнить с освобождением от длительного фокусирования на физических/механических аспектах того, что сказать и как сказать. Речь на круиз-контроле означает, что мое сознание освобождено от любых усилий в отношении речи, так же, как круиз-контроль освобождает водителя от необходимости быть сосредоточенным на скорости.

НЕ ДУМАЙ

Не думать – значит дать высказаться природному (бессознательному) Большому Я, высказаться потаенному и незапланированному. Не надо думать, а потом говорить. Никогда не думайте о том, что вы собираетесь сказать, перед тем, как это скажете.

Мне казалось, что когда-то мой внутренний Цензор (Малое Я) искал, что бы выбрать, на чём бы сосредоточиться... и остановился на речи. Когда я прекратила прислушиваться к Цензору, то я переключилась от Сознательного к Естественному, от Известного к Скрытому, от Мысли к Внутренней Спонтанности.

Факт, который вы должны знать, чтобы поставить речь на круиз-контроль:

Когда разум заходит в тупик и не знает, что ему делать, он имеет склонность бросить задачу нерешенной, оставив ее для правого полушария... вне сферы сознательного контроля. Природа знает что сказать и как сказать, без помощи сознания и без усилий. Вы должны четко понять это. Ну почему, почему, почему вы всегда готовы искать иррациональное объяснение заикания, если вы просто можете довериться вашему интеллекту, который и приведет вас туда, куда вам надо? Зачем вам вера, чтобы передвигать горы, если у вас есть всё необходимое, чтобы передвинуть планету?

Некоторые из нас слишком много поставили на карту, чтобы признать, что старания и труды над механикой речи просто не работают, поэтому мы все вешаем на сознательное усилие: у нас просто нет других вариантов. Некоторые из нас просто глупы, чтобы отбросить осознание. Я отбросила его, когда до меня дошла истина: *«любое изменение, которое достигнуто моим разумом, не является постоянным»* и *«пытаться - это ерунда»*.

Минутку внимания: вы не выбираете и не решаете поставить ли вашу речь на круиз-контроль, вы просто праздно и спокойно наблюдаете за тем, что происходит. *Наблюдаете* за тем, что ваше сознание неспособно одновременно контролировать все мышцы, дыхание, звуки и т.д. Когда вы это увидите отчётливо, ваше сознание перестанет этим заниматься, и естественный речевой поток «подхватит» то, от чего «откажется» сознание.

ОСТАНОВИТЕ ВАШ БОЛТЛИВЫЙ УМ!

Опасный вид внимания это сфокусированное внимание ... внимание сфокусировано на чем-то, что вовсе не нуждается в заботе дыхание, речь, растущие ногти. В каждый момент времени внимание на чем-то сосредоточено, к примеру, будь счастливым, либо будь успешным, либо это игра на скрипке, я заметила, что та вещь, на которой я сфокусирована, она же и ускользает от меня. С фокусированием внимания на речи мы иметь дело вынуждены. Причина, по которой мы сосредоточены на сознательных попытках говорить, в том, что мы действительно верим в то, что усилие поможет нам говорить лучше. Эти бастионы снесет только наблюдение.

Я нашла свой ответ на то, как бороться с такой фокусировкой внимания, когда воспитывала детей. Мой старшего постоянно привлекала одна розетка в гостиной. В ту минуту, когда я давала ему возможность поползти по полу, он сразу направлял голову на предмет своего обожания, электрическую розетку.

Я поняла в этот момент, что он слишком мал, чтобы менять свою точку фокусировки, поэтому я сделала это за него. Я не сказала ни слова. Я просто взяла его на руки и перенесла к любимой игрушке, пытаюсь отвлечь его внимание. Это и работало какое-то время, пока ему не наскучила игрушка, и он уполз, чтобы снова добраться до своей самой любимой вещи в мире: до электрической розетки.

ВНИМАНИЕ! НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ТУ ДВЕРЬ

Когда вы говорите, не позволяйте себе ни мгновения думать об этом. Мысль о том, что вы собираетесь сказать и как вы собираетесь сказать, - это дверь. Это похоже на то, когда меня спрашивают, не хочу ли я кусок торта. Я отвечаю «нет» еще до того, как подумаю об этом. Если я задумаюсь, хотя бы на мгновение, я открываю дверь к возможности съесть торт. С речью то же самое. Если я задумаюсь о том, что я собираюсь сказать и как сказать это, я уже открыла дверь к возможному ступору, а мне открывать ту дверь не нужно.

КАК ПРЕКРАТИТЬ МОНОЛОГ В ГОЛОВЕ

Как я уже говорила в первой главе, вы должны научиться отличать непрерывный монолог в вашей голове от спонтанности. Этот непрерывный треск в голове включает в себя мысли о вещах, которыми вам когда-то «удружили», и вы до сих пор не простили это. Или размышления о том, как улучшить себя, или воспоминания о неловких ситуациях. Любые «должен», «мог бы», «могу», «может быть» или «должно быть» попадают в эту категорию. Как прекратить эту непрерывную болтовню в голове и остановить непрекращающиеся пожелания и сожаления? Я просто наблюдаю, что делается. Я смотрю, что происходит. А еще я полностью игнорирую пожелания, потому что даже если они и кажутся хорошими и полезными, например, «вдохни поглубже», они так же вредны, как и всё остальное, поскольку закликивают мой ум на улучшении речи.

Вот некоторые идеи, которые помогли мне поставить речь на круиз-контроль:

* Всякий раз, когда я начинаю думать о том, что сказать и как сказать, я отключаю свою речь от круиз-контроля. Поначалу мне приходилось ловить себя много раз на дню: я делаю сознательные усилия над речью, буквально собственными руками отключаясь от круиз-контроля.

* Отслеживайте все усилия, волевые импульсы и старания для продвижения вперед. Всякий раз, когда вы начинаете продумывать как сказать слово, наблюдайте за своими действиями... и пфф... ваши намерения испарятся, поскольку отслеживание ваших убеждений само по себе меняет вещи. Речь - процесс автоматический, так и

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

поставьте ее на автопилот, и откажитесь думать, планировать, трудиться или стараться ее улучшить.

* Будьте начеку, встречая «должен», «мог», «мог бы», «может быть». Такие вещи могут разрушить речевой поток.

* Когда я застигала себя выбирающей слово перед тем, как сказать его, я отмечала, что я творю, и пресекала эти действия.

* Когда я ловила себя на мыслях вдохнуть поглубже, сказать что-то в режиме метронома, либо еще на каких-то «дельных» предложениях от моего разума, я наблюдала такие моменты и пресекала их в зародыше. Это «наблюдай и отпускай» было новым и очень необычным для меня... этим нужно было заниматься все время.

* Постановка своей речи на круиз-контроль означала «Никогда не работай на речь так или иначе, хоть это бывает и очень заманчиво».

* Выпишите все ваши заблуждения и как следует допросите их, этим вы снимете сопротивление (и поток сможет течь).

* Изучите сопротивление и узнавайте его в любом виде: старание, усилия, «должен», «вот бы», «мог бы», нотации, волевые усилия, позитивное мышление, общие рассуждения под видом свободы, чрезмерная критика, попытки контроля, оправдания, что нет никакой возможности, и так далее.

* Процесс речи это не мысли о речи. Такую подмену желает осуществить разум. Откуда мы взяли, что мысли о речи имеют что-то общее с речью? Так что вам нужно отключить в голове "мысли о речи" от самой речи. Сделать это не понарошку.

* Вы должны быть в состоянии представить себе тот факт, что речь рождается в части вашего мозга совершенно недоступной и не зависящей от вашего сознания.

* Термин "патологический критик" ввел психолог Ивджин Саган (Eugene Sagan) для описания Малого Я (мой внутренний критик). Каждый имеет внутреннего критика, но у людей, которые заикаются, этот критик, по-видимому, атакует спонтанную речь. Напоминайте себе: «Природа подарила мне то, что она сделала речь автоматической, поэтому ты можешь не беспокоиться о речи и сберечь свою энергию для других целей».

ЧУВСТВО ВИНЫ

Когда ваш собственный цензор обвиняет вас в заикании и вы спрашиваете «почему это моя вина?», он вам ответит: "Если бы ты побольше старался, то и не заикался бы». И вы понимаете, что обручены с довольно негативным критическим разумом. Одна учительница (обозначив свое собственное критическое сознание) сказала: «Каждый выбирает то, что с ним происходит, не сознательно, но, тем не менее, выбирает», и вдруг я чувствую вину, будто это я сама *решила* заикаться.

Голос критического разума так сильно вплетен в мысли, что критику, заблуждения и мысли невозможно друг от друга отделить. На самом деле, «я думаю», «я верю» и «я представляю» эквивалентны друг другу. Способ, которым мы избавляемся от блоков, это отслеживание наших собственных блоков с помощью свободного письма, таким образом, нам уже не нужно сознательно стараться изменить убеждения. Как только мы видим наши убеждения записанными черным по белому (и мы обнаруживаем, насколько же они неверны и глупы), эти убеждения испаряются.

Никто, кроме моего сознания не мог выполнить эту работу, и я поручила ему выполнить следующее: задача - старательно записывать слова на бумагу, даже когда делать это нет никакого желания. После того, как мой ум был загружен четко поставленной задачей с требованием ее неукоснительного выполнения, его назойливое любопытство моими делами *сменилось сотрудничеством, которое мне чрезвычайно помогло*.

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Когда мы слепо следуем тому, что говорят нам другие, мы все больше боимся нашей естественной и спонтанной природы, которая для нашего удовольствия предоставляет нам все, причем свободно и без усилий. Мы пытаемся контролировать этот природный дар, создавая свои правила, по которым конструируем «правильную речь», причем крайне неуклюжим способом.

Когда я говорю с заикающимися, я вижу, что они находятся под давлением и контролем той малой 5%-ой доли разума ... натренированной ученой его части ... и их великая битва с речью – это на самом деле битва с их собственным сознанием.

Чем больше я не доверяла возможностям своего естества, тем сильнее я заикалась. Будто мое заикание сказало «дави нормальную речь, а я обеспечу тебе с речью самые кошмарные фиаско».

Ваш ум должен был быть стать чистым каналом, только в этом случае речь может течь беспрепятственно. Когда этот канал полон препятствий, заблуждения ли это, требования, критика или оценки, в любом случае мы должны его очистить.

ВСЕ НОВОЕ

Когда ваша речь на круиз-контроле, все идет по-новому. Теперь вы идете доверяясь ... не полагаетесь на свои старые трюки. Когда я впервые поставила свою речь на круиз-контроль и прекратила борьбу за то, чтобы говорить осознанно, я чувствовала себя беспомощной. И по прежним понятиям, что речь – это работа сознания, я действительно была беспомощной.

Поначалу вы постоянно в напряжении: «Как же я собираюсь получить это слово?». И у вас есть желание вернуться к старой тактике, потому что она была так удобна! Тупая, не работающая, но зато удобная. Вам хочется снять круиз-контроль и вернуться к тому, чтобы взять всю работу на себя. Ваши старые убеждения были, конечно, *неверными*, но вы же так *привязаны к ним!* Установки типа «просто выталкивайте слово» или «возьмите глубокий вдох» пытаются снова взять верх, и тут вас осеняет: "Нет, это же глупо. Это не работает. Я не могу больше зависеть от этих глупых трюков. Они никогда еще не срабатывали».

ПОДАРИТЕ СЕБЕ ПОДАРОК

Сделайте себе подарок, который изменит вашу жизнь. Перестаньте отвечать. Заикание - это ответ. Это помогло, когда я убрала ответ из моей речи и из моей жизни в целом. Отклик - это не ответ. Отклик идет от Большого Я ... это естественная неактивная оригинальная активность, которую вы не можете предсказать. («Если брат крадет вашу рубашку, не отвечайте. Если он ударит вас по одной щеке, подставляйте другую»). Никто не скажет: «Вам лучше не отвечать, иначе вы попадете в ад». Это глупость, конечно. Есть здравый смысл в философии «подставь другую щеку», а именно: до тех пор, пока ваша жизнь это ответная реакция, вы не даете возможности проявиться своему спонтанному потоку. Это совершенно точно.

Был момент, когда я не могла продвигаться дальше с моим письмом. Мое лечение пришло к остановилось полностью. Проблема в том, что я тратила всё свободное время на в воспоминания обо всех обидах и уколах, которые мне когда-то нанесли. Я собрала эти обиды, все, которые только могла вспомнить, разожгла камин и написала на всех сучьях и поленьях эти самые обиды, которые никак не могла забыть.

Для такого освобождения от обид не требовалось присутствия человека, от которого эта обида пошла. Это вообще не имело значения. Имело значение только то, что я очистила канал, и поток мог течь снова. Просто попробуйте понаблюдать за собой

и посмотрите, что происходит, когда вы перестаете отвечать на то, как люди поступают с вами или что они вам говорят. Это удивительно.

ГОВОРИТЬ, А ПОТОМ ЗНАТЬ

Поскольку я научилась говорить спонтанно, я узнаю то, что я хочу сказать, уже после того, как я это сказала. Для вас это звучит странно? Запомните, пожалуйста, следующее: начиная говорить или писать, знайте, что с этим актом выражения вам станет понятным то, что хочет донести до вас царство «неведомого». Когда я пишу, я не решаю, что сказать, а потом это говорю. Я говорю это спонтанно и думаю: «Ничего себе, это же правда! Это так и есть! Я должна была это всегда видеть!"

Но нас учат, что мы должны обдумать, что сказать и как сказать это, *прежде чем начнешь говорить*. Повторение «Я должен знать, прежде чем сказать», чему учили нас умные люди, создает в нашей нервной системе определенную реакцию на речь.

Это «знать до речи» - просто непонимание того, как это все работает. Если вы хотите быть художником, вы должны пойти в школу и научиться рисовать, прежде чем рисовать? Или вы рисуете и, в зависимости от того как вы рисуете, вы понимаете, что и как рисовать? И все же наша система образования учит:

Сначала научись, придумай и знай,
Затем уже выражай.

Со мной это не работало. Для меня сработало: «Я говорю спонтанно, а затем узнаю, что я хотела сказать. Уже после того как это сказала».

МЕТОД, КОТОРЫЙ РАБОТАЛ У МЕНЯ

Я заметила, что чем больше я думаю и воображаю, тем хуже я заикаюсь. И чем больше я злилась на эту систему контроля над моей речью (я дошла до того, что *предпочитала заикаться, нежели использовать методы, которые мне предлагались, и я становилась либо роботом, либо безумной*), тем больше я заикалась. Один логопед вел нас в продуктовую лавку и требовал, чтобы мы пропевали продавцу список продуктов, которые нам нужны. Когда потом я шла домой, то готова была уже не расставаться со своим заиканием, лишь бы не говорить так искусственно, как мне предлагали это делать.

Но один метод я все же временно использовала (между стартом моего ежедневного «свободного письма»... и тремя месяцами позже, когда я уже больше не думала о заикании). Был также промежуток времени между тем, когда я заикалась ужасно, и когда я запретила участвовать в речи мысли.

Эта идея возникла у меня, когда я изучала развитие ребенка в раннем возрасте: как дети обучаются языку.

Представьте: ребёнок учится говорить. Он запоминает слово, произвольно связывая *реальность*, стоящую за словом, с самим этим словом. Например, «образ» луны (сама луна) связывается в его сознании со словом «луна». В его голове сохраняется «образ» луны и одновременно он произносит слово «луна». Ребёнок связывает действительность со словом, и он делает это, не думая, и без каких-либо стараний. Таким путём ребёнок и учится.

Он связывает лицо своего друга со словом Джон. Он смотрит на синее небо и говорит слово «синее». Суть здесь в связи между *реальностью* (синее небо) и словом «синее».

Дети учатся естественным путём. Что же на самом деле происходит, когда мы говорим (на подсознательном уровне)? Нами бессознательно воспринимается «невербальная действительность» (например, я вижу всё сразу... красное лицо, моргающие веки, не может смотреть на кого-либо, когда говорит)... а подсознание переводит это «восприятие» в символы (слова, «картины», поведение), причём делает это естественно и спонтанно, без участия мысли. Так и у ребёнка: подсознательно и автоматически воспринимается луна, а на уровне подсознания ей подбирается символ... слово «луна». На уровне бессознательного/подсознательного это происходит настолько быстро, что мы не понимаем, что же это там творится.

ЗАВИСАТЬ НА СЛОВАХ

Когда мы становимся старше и хотим изучить другой язык, мы уже не обращаемся к тому, что стоит за словами. Мы просто сравниваем слово «луна» на английском и на немецком. И когда мы говорим, то тоже фокусируемся на словах, а не на той реальности, что стоит за ними.

Я полагаю, что это потому, что мы забыли, что слова вторичны по отношению к реальности: слово только описывает. Горящий дом – это реальность... слово «горящий» просто описывает эту реальность. Слово «горящий» это не сама реальность, а только символ или представление этой реальности.

Мне помогало то, что когда я застревала на слове, я не пыталась повторить то слово, которое сидело у меня в голове. Если мне нужно было произнести, скажем, слово «кирпич», я представляла кирпич, сосредотачивалась на этом, и слово «кирпич» вылетало автоматически.

Если мне нужно было произнести имя человека, я представляла себе этого человека, полностью сосредотачивалась на образе этого человека, и слово получалось само собой. Когда же я начинала, как прежде, думать: «Его зовут Джо Скмо, и мне нужно произнести это имя», – то мои мысли сосредоточивались на имени Джо Скмо (а не на самом человека или его образе), и я заикалась, пытаюсь это имя сказать.

Если я не могла не думать заранее о том, что я собираюсь сказать, я думала о человеке или об образе конкретного объекта, обходясь без слов. Если я так делала, для меня было естественным прилепить сюда имя или слово, не думая об этом имени или об этом слове... только о том, что это имя или слово представляют.

Когда я разговаривала по телефону, то понимала, что заикаюсь сильнее, чем когда общаюсь с человеком лицом к лицу. Думаю, это иное проявление всё того же: я говорила лучше, когда в моей голове были не слова, а образы...

Поэтому, когда меня в то время ступорило, я фокусировалась на образе того, что это слово представляло, а не на самом слове. Так что не думайте о слове. Думайте об образе того, что вы выражаете или хотите назвать. Слова это просто символы чего-то ... реальности, которую вы как-то называете.

Говорите от образов, а не от слов. Слова это просто ярлыки реального мира. Слова, это будто поработали аппаратом от фирмы Бразерс и наклепили везде на реальный мир этикеток. Это та реальность, которая значит гораздо больше, чем слова. Сейчас мне уже трудно видеть слова в отрыве от реальности, которую эти слова описывают.

ГЛАВА 18: СЕДЬМОЙ ИЗ СЕМЕРКИ КЛЮЧЕЙ

ПРЕКРАТИ МЫСЛЕННЫЙ МОНОЛОГ; ЧИТАЙ НЕ ДУМАЯ, ВЫХОДИ В СЕТЬ И ПРОВЕРЬ СВОИ НАБЛЮДЕНИЯ

Раньше, когда я без всякой пользы пыталась изменить свое заикание, я была поражена тем, что только небольшая группа заикающихся присоединяются к группам самостоятельной коррекции или обращаются к помощи специалистов. Меня удивляют все те люди, которые не пытаются исцелить себя. Кто они? Где они? Может быть, все они живут на каком то острове, в стиле Эйн Рэндиш (Ayn Randish). Я называла этот остров “Остров заикания” и представляла, как весело было бы устраивать бурные обсуждения со всеми заикающимися, и как по-домашнему я себя бы там чувствовала. Я бы никогда снова не думала о заикании.

Но случилось нечто более интересное, чем переезд на “Остров заикания”. Я переехала в реальный мир, и я до сих пор не думаю о заикании.

И сейчас, когда я разобралась с заиканием и занята другими заботами, есть ли у меня теория, которая бы верно отражала суть заикания?

Да.

Только *после того* как заикание ушло, можно проанализировать и дать верное объяснение тому, что случилось. Попытка узнать заранее похожа на все другие попытки, или, как Рэй Брэдбери писал в своей книге «Дзен в искусстве писателя»: “Попытка узнать заранее затормаживает и убивает. Заикленность на себе это враг любого искусства, будь то игра, написание книг, рисование или жизнь сама по себе, которая является самым великим из искусств”.

Я больше не выслушиваю лекции своего осуждающего Я.. Моя речь учит меня. Мне не нужно больше сначала думать, а только потом говорить. Мое внутреннее Я говорит мне то, что я путем наблюдения узнала о заикании (и о жизни)... *даже когда я думала, что и не наблюдаю*, даже когда я думала, что «просто сижу и отдыхаю».

Рэй Брэдбери уверяет нас: “Мы ничего не упускаем. Мы как постоянно и незаметно наполняемые сосуды. Секрет в том, чтобы понять, как перевернуть себя и позволить проявиться прекрасному”. В этом и есть секрет естественной спонтанной речи.

БОЛЬ ИЗБАВЛЕНИЯ

Я должен избавиться от мыслей о том, какое слово я скажу следующим

Я должен избавиться от планирования того, что я собираюсь сказать

Я должен избавиться от различных Могу, Должен, Обязан и других критических суждений.

Я должен избавиться от “попытаться”

После того как я избавилась от мыслей и убеждений, которые долгое время были центром моего сознания, я ощутила чувство утраты. Я почувствовала себя наркоманом, которого лишили его одержимости наркотиками или алкоголиком без навязчивой идеи

об алкоголе. Или заядлым любителем поесть, которому запрещено думать о еде, или игроманом, неспособному больше думать о видеоиграх. Это строгое соблюдение правила “недумания”, было очень болезненным для меня.

Когда я поговорила с подружкой об этой проблеме она сказала: “О! Я понимаю, что ты имеешь ввиду! В прошлом году я решила больше не думать о своей свекрови, о том, как я ее ненавижу, и том, сколько боли она мне причинила. Но я не имела ни малейшего представления о том, чего мне ожидать. Когда только мысль о ней появлялась в моей голове, я тут же замечала это и оставляла ее. Я просто держала глаза открытыми в отношении всех таких мыслей, которые я взращивала все эти годы. И ты знаешь что? Я почувствовала огромную дыру в моем сердце, пустоту которую ничто не могло заполнить. В конце концов, моя одержимость свекровью сошла на нет, а затем и пустота в сердце. Все это заняло несколько недель”.

Невозможность думать о том, что делать с заиканием, или планировать то, что я собираюсь сказать, также оставила пустоту в моем сердце, которую мне нужно было чем-то заполнить. И я заполнила ее с помощью письма.

И было так интересно читать что другие пишут об опыте заикания. Следующий текст был написан Анной Марголиной:

Цена попытки стать таким как все – потеря индивидуальности. После чего ты должен снять маски, чтобы понять кто ты есть. Но что если мои родители были правы, когда бросили все силы на, то чтобы сдержать подавить и переделать мою несформировавшуюся индивидуальность? Когда они в очередной раз говорили мне: ты должна быть такой-то и такой-то чтобы соответствовать, чтобы тебя приняли. Поскольку если доверится твоим инстинктам, ты будешь настолько ужасна, что никому даже и не понравиться. Поэтому выйди и снова зайди с улыбкой. И не говори что попало не подумав - ты можешь, кого-нибудь обидеть. И не делай того, к чему ты склонна, иначе ты себя разрушишь. Поэтому чтобы понять кто ты есть, кто ты был до всех этих перемен, нужно снять с себя все эти маски и быть готовым к любви (На самом деле Анна хотела сказать «душевному страданию (hurts)», но слово «hearts» ей показалось более подходящим для того, что происходит на самом деле).

НАЙДИ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ

Способ, которым я нахожу истину, - просто смотреть открытыми глазами, быть готовым понять и постоянно наблюдать. Когда я обнаруживаю что-то новое, я часто испытываю чувство бурного восторга. Но рано или поздно мне нужно подтверждение. Сначала я нахожу новые знания, затем подтверждение своим догадкам. Подтверждение нужно для того, чтобы подкрепить слабые и шаткие догадки, которые я обнаружила. Это удивительный процесс. И сегодня читая обсуждения на facebook, я обнаружила это, написанное Себастьяном Скалой (Sebastian Scala). Что вы скажете об этом:

“Только что вернулся из летнего отпуска. Грег, я совершенно не поддерживаю науку. И я не пожертвую своими убеждениями и внутренним ростом ради людей в белых халатах. Если тебе так уж необходимо, цитировать здесь Медицинский Журнал Новой Англии (New England Journal of Medicine, NEJM) для того, чтобы подкрепить свои интернетовские аргументы, то продолжай. Но не позволяй официальной медицине быть твоим голосом. Не наделяй ее такой силой. Чего не может понять NEJM, так это то, что я индивидуален. Можешь ты объяснить мне как я смог в 2002 году выиграть Калифорнийский чемпионат по Публичным Выступлениям, а на следующий день был не в состоянии заказать себе пиццу на дом? Как однажды я 6 минут 24 секунды разговаривал по телефону, даже без намека на запинки, а на следующий день страшно запинаясь. Генетически ничего не мешало мне говорить по телефону с парнем

относительно пиццы. Если бы это было не так, то проявилось бы за день до этого. Все дело в наблюдении, которое дает понимание, которое, в свою очередь, вызывают изменение, которое в корне меняет твою речь. Способ решения этой проблемы находится внутри тебя, а не наоборот. Мы должны анализировать свое поведение как в ситуациях когда блоков нет, так и тогда, когда они присутствуют, и фиксировать что мы делаем в обеих ситуациях.

«Запинки могут стать даром, потому что они представляет нам возможность увидеть, что мы делаем правильно, а что нет. Принимая теорию генетической природы заикания, мы автоматически снимаем с себя ответственность и становимся жертвой. Я на это не готов. Исцеление это внутренняя работа, и все, с чем мы сталкиваемся в этой ситуации, - преодолимо. Посмотри на тех, кто исцелился, а таких не мало. Никто не добился этого, принимая таблетки или сведя к минимуму свою роль в этом. Я открыт к честному и интересному диалогу. Не хочу ни на кого клеветать и я надеюсь, что никого не обидел. Все мы здесь для того, чтобы обмениваться идеями. И в свои 40 лет я чувствую, что как никогда близок к разгадке. Я свой дом могу поставить на это! :)».

БУДЬ ХРАБРЫМ

При попытке поделиться своим опытом, я столкнулась с некоторыми проблемами. Я вдруг стала замечать, что некоторые люди настолько привержены своим идеям, что отрицают любое наблюдение или утверждение, которое не полностью совпадает с их собственными. Такие встречаются даже среди заикающихся. Это по-настоящему разочаровывало поначалу, пока я вновь не посвятила себя поиску истины. Я скопировала следующий текст, написанный Маршаллом Матерсом (Marshall Mathers), и всегда держала его под рукой: *«Иногда ты будешь чувствовать себя уставшим и слабым. А когда ты чувствуешь себя слабым, ты готов сдаться. Но ты должен заглянуть в себя и найти в себе силу просто выкинуть из себя всё это дерьмо. И не важно как больно ты упал и как тебе тяжело, ты должен найти мотивацию не сдаваться и двигаться вперед к цели».*

Заикание заключалось не только в речевых блоках, но в блоках в моем понимании. Вот почему победа над заиканием обязательно включает в себя внутренний рост, особенно в том что касается понимания процессов происходящих во время речи.

Я перестала стараться умышленно изменить свое поведение (раньше я воспринимала заикание как исключительно поведенческую проблему) в тот момент, когда я осознала что корни его гораздо глубже, чем я думала, а именно в ложных убеждениях, которые разрушают сущность речи, как текущей реки, естественной и самопроизвольной.

Самое важное, что я уяснила. «Говори так, как ты хочешь. Если хочешь, говори плавно. Ты вполне можешь это сделать. Ты можешь позволить себе говорить как угодно. Но постой! *«Делай как хочешь» - это только половина фавулы. А полностью это звучит так: «Делай что хочешь, но ты должен за это платить».*

Расплатиться не означает необходимость пожертвовать своим отношением к коммуникации как к свободной и естественной способности. Расплатиться не означает необходимость работать долго и упорно над своей речью, учиться дышать и правильно произносить звуки. Работа, которую я провела, решала, конечно, совершенно другие задачи. Я не работала над тем, чтобы остановить заикание. Я работала над тем, чтобы освободить тот канал (мой разум), чтобы речь могла течь легко и свободно. Без постоянных пауз на чтобы покритиковать себя, что-то исправить и предугадать, что произойдет в следующее мгновение.

ИНТЕРНЕТ МЕНЯЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

В момент первоначального чувства полной безнадежности огромную психологическую поддержку я получила, общаясь с людьми которые проходили через тоже самое, что и я. В то время еще не было интернета, и было достаточно нелегко найти кого-то с такими же проблемами. И когда мне, наконец, удалось найти таких людей, мы объединились в группу. В этой группе мы обменивались идеями, рассказывали друг другу в какие неловкие ситуации мы попадали и просто радовались тому, что мы не одиноки в своей борьбе. В то время я жила в Мюнхене, и мы назвали нашу группу “Ассоциация изучения и исцеления заикания”. Эта группа стала светлым пятном в моей жизни.

Никто из нас не мог дать полного объяснения сути заикания, но тем не менее мы много разговаривали и много писали. Мы тратили целые часы, обсуждая наши наблюдения и мысли, касающиеся природы заикания. И хотя мы так и не смогли добиться существенного прогресса, мы смогли достичь чувства комфорта.

Ничего не произойдет само по себе. Сейчас очень легко найти людей с такими же проблемами. Блог, твиттер. Просто введите в любой поисковик слово «заикание» и следуйте туда, куда он вас поведет.

ТЫ НЕ ЗАИКАЕШЬСЯ ОНЛАЙН

Не стесняйтесь говорить другим людям, которые заикаются, о своей проблеме. И всегда слушайте, когда они обращаются к вам. Нам заикающимся часто важно быть выслушанными. Вы будете приятно поражены тем что на планете порядка 50-60 миллионов людей с теми же проблемами, что и вы.

Четверо из пяти заикающихся мужчины. Попробуйте проанализировать почему это так. Узнайте что другие думают по этому поводу. Вы найдете большое сообщество в интернете. Если у вас нет интернета, то найдите способ получить к нему доступ. Поход в библиотеку также может оказаться хорош, но помните что это временное решение. Вам нужен свой собственный компьютер. Возможно, вы сможете приобрести компьютер по объявлению или на распродаже.

Сегодня вы легко сможете завести себе свою собственную интернет страничку совершенно бесплатно. Создайте блог. Начните писать в нем о том, где вы находитесь в своем пути по заиканию. Вы будете поражены тем откликом, который вы получите.

На Yahoo существуют группы заикающихся, в которые можно вступить. На Facebook создана большая группа PWS. Влившись в эти сообщества, вы узнаете о том, что помогает и что мешает другим людям. Лично у меня нет достаточно времени на общение в интернете, но если вы можете себе это позволить, то, несомненно, получите колоссальную отдачу.

Что же искать? Я нашла, что некоторые в сообществе заикающихся разделяют мои наблюдения, и это было очень важно. Иногда все что нам нужно - это несколько голосов в нашу поддержку. Возможно, вы окажете помощь людям, которые используют сеть чтобы получить свои собственные ответы.

Как оказалось Джон Харрисон не был тем единственным человеком, который способен к нестандартному мышлению. Были и другие, кто не побоялся рискнуть и сумел вырваться из клетки. Как только я установила Facebook на компьютере и поставила “liked” («похож») некоторым сообществам, объединенным проблемой заикания, меня сразу «добавил в друзья» человек, именующий себя “Заикающийся Джек” (Stuttering Jack). Как оказалось, это человек посвятил свою жизнь проблеме изучения заикания. А его вебсайт был для меня очень полезен. Список ресурсов которые

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

я включила в свою библиографию был изначально найден мной через его сайт www.stutteringjack.com

И в заключении я представляю список интернет сайтов и книг, которые очень помогли мне в процессе исцеления. Возможно, они помогут и вам.

БИБЛИОГРАФИЯ

REDEFINING STUTTERING What the Struggle to Speak is All About. By John Harrison.
Available from The Stuttering Home Page as a free PDF download.

<http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html>

<http://www.zshare.net/download/9422494071ded0c5/> (не работает).

BLINK: The Power of Thinking Without Thinking. Malcolm Gladwell

I HAVE A VOICE— HOW TO STOP STUTTERING, Dr. Bob Bodenhamer, Carmarthen, Wales,
Crown House Publishing Ltd., Norwalk, CT, Crown House Publishing Company LLC
http://www.amazon.com/s/ref=nb_sb_noss?url=search-alias%3Dstripbooks&field-keywords=i+have+a+voice&x=0&y=0

A THEORY OF HUMAN MOTIVATION, Abraham Maslow

A WAY OF BEING Carl Rogers

THE AVATAR PATH, THE WAY WE CAME Harry Palmer

CHOKER: What the Secrets of the Brain Reveal About Getting it Right When you Have to, by Sian Beilock

UNDERSTANDING AND CONTROLLING STUTTERING, William D. Parry

BEYOND STAMMERING, THE MCGUIRE PROGRAMME FOR GETTING GOOD AT THE SPORT OF SPEAKING Dave McGuire

LISTENING WITH THE THIRD EAR, by THEODORE REIK, Farrar, Straus and Company, New York, 1949

THE BOND OF POWER, Pearce, Joseph Chilton, E. P. Dutton, New York

GOD AND THE NEW PHYSICS, Davis, Paul, (1946) Simon and Schuster, New York

THE AWAKENING OF INTELLIGENCE, Krishnamurti, J., Harper & Row

UNCOMMON WISDOM — Conversations With Remarkable People, Capra, Fritjof, (1988) Simon and Schuster

DISCIPLINED DREAMING, A proven System to Drive Breakthrough Creativity, Josh Linkner.

HOW THE MIND WORKS, Steven Pinker.

THE LANGUAGE INSTINCT, Steven Pinker

AWAKEN THE GIANT WITHIN, Robbins, Anthony, Fireside, Simon & Schuster, New York

WHAT REALLY MATTERS – Searching for Wisdom in America, Tony Schwartz, Bantam Books, 1995

THE STATE OF CONSCIOUSNESS, Edited by: John White, Anchor Books, 1972,

Acta Neurologica Scandinavica, 43, 513-525, Hemispheric dominance and consciousness. B. Schwartz, (1967)

Psychophysiology, 16, 561-571, Schwartz, G. E., Ahern, G. L., and Brown, S. L. (1979) Laterilized facial muscle response to positive and negative emotional stimuli.

Psychophysiology, 17, 75-82, Schwartz, G. E., Brown, S. L., and Ahern, G. L., (1980) Facial muscle patterning and subjective experience during affective imagery: sex differences.

Science. 190, 286-288, Schwartz, G. E., Davidson, R. J., and Maer, F., (1980) Right hemisphere lateralization for emotion in the human brain: interactions with cognition.

Neuropsychologia, 15, 341-344, Schwartz M, (1977) Left-handedness and high-risk pregnancy.

INNER SKIING, TIMOTHY GALLAWAY AND BOB KRIEGEL Bantam Books, 1979,

THE COURAGE TO CREATE, Rollo May, Bantam Books, 1975, ISBN 0-553-02955-X

ZEN AND THE ART OF WRITING by Ray Bradbury.

ZEN AND THE ART OF MOTORCYCLE MAINTENANCE – An Inquiry into Values, Robert M. Pirsig, Bantam Books, 1974, ISBN 0-553-27747-2

LETTERS TO A YOUNG POET, Rainer Maria Rilke, Random House, 1984

EVOLUTION'S END — Claiming the Potential of Our Intelligence, Joseph Chilton Pearce, Harper Collins, 1992, ISBN 0-06-250693-5

HOW CAN I HELP? — Stories and Reflections on Service, Ram Dass and Paul Gorman, Alfred A. Knopf, 1985, ISBN 0-394-72947-1

THE POWER OF NOW — A Guide to Spiritual Enlightenment, Eckhart Tolle,

A NEW EARTH by Eckhart Tolle by Dutton ISBN 0-525-94802-3

FREEDOM FROM THE KNOWN, Krishnamurti, Harper Collins, 1969,

The Biology of Stuttering ... Discover Magazine, William Speed Reed, November 2002, Pages 24, 25

THE NEW REVELATION, Neale Donald Walsch, Atria Books (Simon and Schuster) 2002, ISBN 0-7434-5694-7

EMOTIONAL INTELLIGENCE, Why it can matter more than IQ. Daniel Goleman, Bantam Books, 1995, ISBN 0-553-09503-X

THE INNER ENEMY, How to Fight Fair With Yourself, Dr. George R. Bach. and Lara Torbet, Berkley Books, New York, ISBN 0-425-10058-8

A SEPARATE REALITY, Carlos Casteneda, New York, Washington Square Press, 1972

<http://brain.oxfordjournals.org> C Chiron, I Jambaque, R Nabbout, R Lounes, A Syrota and O Dulac Hospital F. Joliot, Department of Medical Research, Orsay, France.

DRAWING ON THE RIGHT SIDE OF THE BRAIN, Betty Edwards, Los Angeles, Tarcher, 1989

READING IN THE BRAIN by Stanislas Dehaene

COSMIC CONSCIOUSNESS by Richard M. Bucke

SOUL WORK, by Anne A. Simpkinson & Charles K. Simpkinson

Hemispheric Specialization and Inter-hemispheric integration, M. J. Tramo, K. Baynes, R. Fendrich, G. R. Mangun, E. A. Phelps, P. A. Reuter-Lorenz, and M. S. Gazzaniga, in *Epilepsy and the Corpus Callosum*, Second Edition, Plenum Press, 1995

HOW THE MIND WORKS, STEVEN PINKER, W. W. Norton, 1997

THE MIND'S PAST MICHAEL S. GAZZANIGA, University of California Press, 1998

THE TWO SIDES OF PERCEPTION Richard B. Ivry, and Lynn C. Robertson, MIT Press, 1998

VOICE UNEARTHED, Doreen Lenz Holte

AWAY FROM THE CROWD: Essays on the Stuttering Experience, Ahlback, J. (2000)

QUANTUM PHYSICS, David Bohm

STUTTERING: An Integrated Approach to its Nature and Treatment, Baltimore, MD, Williams & Wilkins

BECOMING A WRITER, Dorthea Brande

YOUR ERRONEOUS ZONES, Dr. Wayne W. Dyer

LaPAROLE PRISONIERE Jein Metallus

BARBARA DAHM - DYNAMIC STUTTERING THERAPY MOST EFFECTIVE FOR PEOPLE WHO STUTTER

Web site: <http://bit.ly/ctisite> | Blog: <http://bit.ly/ctiblog>

CTI STUTTERING ONLINE THERAPY, THE DAHM METHOD

THE ICEBERG ANALOGY OF STUTTERING. Russ Hicks. (2003) Retrieved from:

<http://www.mnsu.edu/comdis/isad6/papers/hicks6.html>

STUTTERING. A Life Bound Up in Words, Jezer, M. (1997) New York, NY, Basic Books, A Division of Harper Collins, Publishers, Inc.

PEOPLE IN QUANDARIES, Johnson W. (1946) New York, NY, Harper & Ros

STUTTERING AND WHAT YOU CAN DO ABOUT IT, Johnson, W. (1961) The Interstate Printers & Publishers, Inc., Danville, IL

STUTTERING THERAPY: Prevention and Intervention with Children, Publication Number 20, (2002) Stuttering Foundation of America, Memphis, TN

STUTTERING WORDS: Publication Number 0002, (2004) Stuttering Foundation of America

ADVICE TO THOSE WHO STUTTER: (2003) Stuttering Foundation of Ameica

STUTTERING JACK: <http://www.stutterinojack.com>

<http://www.stutteringjack.com/prolonged-speech-stuttering-treatment-stuttering-therapy/>

<http://www.stutteringjack.com/the-consequences-of-stuttering-and-the-fear-of-speakin/>

KIMBERLY ELSBACH, U. OF CALIFORNIA, quotes from her research.

DEREK WOLCOTT... poem from TEN POEMS TO CHANGE YOUR LIFE (Roger Housden)

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

«*Profound Reorganization in Brains of Adults Who Stutter: Auditory-Motor Integration Located in Different Part of Brain*»

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110815113534.htm>

«*Women Who Stutter Have Different Brain Connections Than Men Who Stutter: Findings May Help Explain Why More Men Than Women Stutter*»

<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101116205828.htm>

Sheila Denny,

SD_Woman article-1.pdf 4951K

(Great article written by Sheila Denny. Name of article: «Controlling my Stammering Made My Life Worth Living.- Credits the McGuire Programme for her progress.)

(ниже ссылки на скачку pdf-ки, сейчас не работают, но вдруг?)

<https://docs.google.com/viewer?>

[a=v&pid=gmail&attid=0.1&thid=1321c426c53ab4a9&mt=application/pdf&url=http://mail.google.com/mail/?ui%3D2%26ik%3Dbf8232d527%26view%3Datt%26th](https://docs.google.com/viewer?ui=2&ik=bf8232d527&view=att&th=1321c426c53ab4a9&attid=0.1&disp=safe&zw&saduie=A)

[%3D1321c426c53ab4a9%26attid%3D0.1%26disp%3Dsafe](https://docs.google.com/viewer?ui=2&ik=bf8232d527&view=att&th=1321c426c53ab4a9&attid=0.1&disp=safe&zw&saduie=A)

[%26zw&sig=AHIEtbQsI2zAFs2qd1Vgqm8PMguSe9FJpg](https://docs.google.com/viewer?ui=2&ik=bf8232d527&view=att&th=1321c426c53ab4a9&attid=0.1&disp=safe&zw&saduie=A)

<https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/?>

[ui=2&ik=bf8232d527&view=att&th=1321c426c53ab4a9&attid=0.1&disp=safe&zw&saduie=A](https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/?ui=2&ik=bf8232d527&view=att&th=1321c426c53ab4a9&attid=0.1&disp=safe&zw&saduie=A)

[G9B_P-](https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/?ui=2&ik=bf8232d527&view=att&th=1321c426c53ab4a9&attid=0.1&disp=safe&zw&saduie=A)

[fBCJ848tOEjuTNBMKHO6z&sadet=1331976495310&sads=lDBsom9qx4qmUkyE1TpxLXksQY0](https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/?ui=2&ik=bf8232d527&view=att&th=1321c426c53ab4a9&attid=0.1&disp=safe&zw&saduie=A)

McGuire Programme — programme successfully used by Gareth Gates

Dr. Daniel Neuenswander....written communication regarding «The Zone»

Pam Mertz: www.stutterrockstar.wordpress.com;

<http://stutterrockstar.wordpress.com/category/women-who-stutter-podcast/>

Anita Blom, Popular speaker. ELSA (European League of Stuttering Assn.)

<http://www.stuttering.ws/index.php/contact/anita> – Anita Blom is on FB.

Sebastian Scala (comments from Facebook group on stuttering («We Have A Voice.»)

Anna Margolina,

<http://www.youtube.com/watch?v=j2XOifWF-0Q> -

Befriending my Monster <http://www.masterinostuttrino.com/testimonials> (не работает)

On the light side, Nina G. Comedian <http://www.youtube.com/watch?v=fyUqzQqC51M> and

Part two is here <http://www.youtube.com/watch?v=1FoeJLkX-II>

IZABELA, A FAIRY TALE OF A PRINCESS WHO STUTTERED Beata Ackerman

Jagdish Nigram <http://www.fluency.webs.com/>

Other organizations and websites:

Friends – The National Association of Young People who Stutter

International Gathering of People who Stutter

International Stuttering Assn.

CTI STUTTERING ONLINE THERAPY (The Dahm Method)

The Stuttering Foundation

<http://www.stuttersfa.org/>

National Stuttering Association

<http://www.nsastutter.org/>

РЕЧЬ – ЭТО РЕКА

Stuttering Home Page	http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/
British Stammering Association	http://www.stammering.org/
Stuttering Answers	http://www.stuttering-answers.com/
Indian Stammering Association	http://www.indiastammering.com/
Australian Stuttering Research Centre	http://sydney.edu.au/health_sciences/asrc/McGuire Programme
McGuire Programme	http://www.mcguireprogramme.com/
Speech Easy	http://www.speecheasy.com/
Stuttering Forum	http://stutteringforum.com/
Delayed Auditory Feedback	http://www.casafuturetech.com/
Speech Fluency	http://stutteringjack.com/
Hausdorfer	http://www.hausdorfer.com/
Stuttered Speech Syndrome	http://stutteredspeechsyndrome.com/
Mastering Blocking& Stuttering	http://www.masteringstuttering.com/
Stutter Talk	http://www.stuttertalk.com/
The Stuttering Brain	http://www.thestutteringbrain.blogspot.com/
Make Room For Stuttering	http://stutterrockstar.wordpress.com/
Stuttering is Cool	http://stutteringiscool.com/
Stuttering Student	http://stutteringstudent.blogspot.com/
Stuttering Hub	http://hitenvyas.com/
The Indian Stuttering Association	http://t-tisa.blogspot.com/
Parole de Beque	http://paroledebegue.free.fr/blog/
Stuttering Me	http://stuttering.me/
Stutterheadshark	http://stammerheadshark.wordpress.com/
Stuttering 101	http://www.stuttering101.com/