

*В память о моих родителях
Мери Э. Перри и Уильяме Б. Перри*

Предисловие

Как жаль, что я не прочитал такую книгу много лет назад, когда, будучи еще мальчишкой старшего школьного возраста, страдал тяжелой формой заикания. Я заикался с четырех лет, но настоящие страдания начались в юности. Первые годы в старших классах я был круглым отличником, старостой и победителем школьной олимпиады. Но вскоре заикание превратило мою жизнь в кошмар. Я страдал, чувствовал себя неудачником, впадал в ярость, умирал от унижения и стыда и даже стал сомневаться в своей умственной полноценности.

Благодаря урокам ораторского искусства я наработал прекрасный разговорный голос и умение разыгрывать на публике любые роли, абсолютно при этом не заикаясь. Это убедило меня в том, что мой голосовой аппарат в исправности и никаких серьезных поломок в нем нет. Тем не менее в ходе разговора я заикался еще сильнее, чем раньше. Чем объяснить подобный парадокс? Почему в одних ситуациях мы заикаемся сильнее, чем в других, и почему те или иные слова вызывают у нас ступор? Неужели моя проблема всего лишь психологическая? Я что, невротик или сумасшедший?

С тех пор я упорно пытался понять, в чем причина моего заикания и как с ним бороться. За последующие тридцать лет прочитал горы книг по заиканию и психологии, поучаствовал в качестве подопытного кролика в огромном количестве научных экспериментов и перепробовал на себе все возможные виды лечения. В частности, я лечился у логопедов в несколь-

ких университетских клиниках, неоднократно консультировался у психолога и много лет проходил интенсивный курс психоанализа (поскольку в ту пору все были убеждены, что заикание якобы вызывается некими бессознательными переживаниями). Однако ни то, ни другое, ни третье не помогло мне избавиться от заикания.

В конце концов я в отчаянии бросил психоанализ, поскольку психоаналитик со всей категоричностью утверждал, будто мое заикание обусловлено чисто психологическими причинами и никакой анатомо-физиологической составляющей тут нет. Я перепробовал различные поведенческие методики лечения, но ни миниатюрный метроном, ни «управление выдохом» мне ничуть не помогли. Мне были отвратительны те монотонные, невыразительные и неестественные звуки, которые получаются при «псевдонормализации» речи, и вскоре я опять начал заикаться. К тому же никакие занятия с логопедом так и не помогли мне сколько-нибудь внятно уразуметь, *почему* я заикаюсь, а именно какие психологические и анатомо-физиологические предпосылки здесь задействованы и почему в одних случаях они приводят к заиканию, а в других нет.

В момент заикания во мне как будто щелкал какой-то таинственный переключатель и у меня затыкался рот. Я подзревал, что этот переключатель соматический по своей природе, то есть прячется где-то в организме, но запускается под воздействием психологических причин. Я надеялся, что если удастся определить, какой именно анатомо-физиологический аппарат срабатывает как переключатель, то станет понятно, в чем суть проблемы и с какой стороны за нее браться.

Я полностью прекратил назначенное мне лечение и с удвоенным упорством продолжал искать ответ: проводил собственные эксперименты, читал самую разную медицинскую литературу, консультировался с учеными и профессионалами в сфере оториноларингологии и патологии речи. Я проштудировал сотни книг и научных статей не только по заиканию,

но и по смежным дисциплинам — анатомии, неврологии, психофизиологии речи. Познакомился с учеными с факультета логопедии Университета Темпл и с врачами ЛОР-отделения Пенсильванской больницы. Переписывался со многими другими специалистами, живущими и работающими в разных уголках Соединенных Штатов. Однажды мне даже вводили через нос оптоволоконную трубку, чтобы сделать видеозапись моей гортани в действии.

В результате, как мне кажется, я нашел тот таинственный анатомо-физиологический переключатель, который запускал механизм моего заикания. Это так называемый **аппарат Вальсальвы** — функционально единый комплекс мышц гортани, рта, грудной клетки и брюшного пресса. В норме аппарат Вальсальвы задействуется при физических нагрузках, натуживании и акте дефекации. Однако, если мы случайно активируем его в попытке говорить, наступают резкая обструкция дыхательных путей или перебои в работе голосовых связок, а это и есть два основополагающих фактора заикания.

Испытываемые мною симптомы прекрасно вписывались в этот механизм. Это объясняло, почему приступы заикания чаще всего случались тогда, когда меня так и подмывало «поднатужиться» и «вымучить из себя» слова. Да и вообще, подобное объяснение отлично согласовывалось со всем тем, что я знал о заикании из собственного опыта или из книг. Тем не менее, сколько я ни рылся в литературе по заиканию, никаких упоминаний об аппарате Вальсальвы не нашел, за исключением нескольких вышедших в Чехословакии статей, которые попались мне на глаза уже позднее.

Опьяненный своим открытием, я сформулировал так называемую *гипотезу Вальсальвы*. Если коротко, в ней показано, каким образом *функциональный конфликт между двумя нормальными физиологическими механизмами* — голосовым аппаратом и аппаратом Вальсальвы — может спровоцировать заикание. Впервые я высказал эту мысль в короткой статье «Как выбраться из леса», опубликованной в январе 1985 года

в журнале «Letting Go» Национального проекта заикания. За ней последовала более развернутая статья «Заикание и аппарат Вальсальвы: гипотеза для проверки», опубликованная в 1985 году в декабрьском номере «The Journal of Fluency Disorders».

Несмотря на то что гипотеза Вальсальвы научно не проверена, а поэтому не доказана и не опровергнута, она может послужить рабочей гипотезой, которая лучше, чем любая другая известная мне теория, разъясняет все вопросы, связанные с заиканием.

Чем тщательнее я разрабатывал свою гипотезу, тем понятнее мне становились противоречия и парадоксы заикания. После стольких лет отчаяния и растерянности фрагменты пазла наконец-то встали на свои места. Впервые в жизни я интуитивно нащупал те рычаги, которые помогли мне решить свою проблему. Мне удалось разработать упражнения и методики нормализации речи, благодаря которым я стал говорить гораздо более плавно. Моя речь нормализовалась настолько, что вскоре я уже без всяких проблем работал адвокатом в суде. Эта работа нервная, приходится много говорить, но такова была моя мечта с самых ранних лет.

Поскольку в моем случае гипотеза Вальсальвы оказалась поистине панацеей, мне захотелось узнать, поможет ли она кому-нибудь еще. Я жаждал поделиться своим открытием и попробовать его на других. Так я пришел в Национальный проект «Заикание» (ныне Национальная ассоциация заикания). Это некоммерческая общественная организация, которая объединяет людей, так или иначе страдающих от этого недуга. С помощью и при поддержке ее исполнительного директора Джона Альбаха в январе 1985 года я основал Филадельфийское отделение Национальной ассоциации заикания и на протяжении последующих 15 лет вел заседания групп взаимопомощи для заик и членов их семей. В 1996 году я был избран в совет директоров и стал председателем комитета по правам заик Национальной ассоциации заикания.

Кроме того, я с огромным удовольствием сотрудничал с Робертом Гатманом — основателем и бессменным президентом Международного фонда «Говори легко» со штаб-квартирой в Нью-Джерси.

За эти годы я познакомился с сотнями заикающихся не только на заседаниях наших местных групп взаимопомощи, но также на семинарах и конгрессах Национальной ассоциации заикания, Международного фонда «Говори легко», Канадской ассоциации заикающихся и всевозможных международных форумах, на которые съезжаются заики со всего мира. В рамках этих мероприятий я неоднократно проводил семинары и читал доклады, посвященные гипотезе Вальсальвы, и везде их принимали на ура. Это лишь укрепило мое убеждение в том, что данный метод заслуживает дальнейшей серьезной проработки.

В августе 1992 года я провел два семинара по гипотезе Вальсальвы в рамках 3-го Международного конгресса заикающихся, проходившего в Сан-Франциско. На этих семинарах я представил слушателям специально подготовленное черновое издание данной книги. Первое полное ее издание вышло в свет в 1994 году.

В 1995 году меня пригласили прочитать пленарный доклад и провести семинар на Всемирном конгрессе заикающихся, который проходил в шведском городе Линчепинг. Впоследствии я переработал свою шведскую речь и опубликовал ее в интернете в виде статьи «Аппарат Вальсальвы: ключ к пониманию и контролю заикания», которая вызвала шквал восторженных откликов по электронной почте от заик со всего мира. Многие утверждали, что гипотеза Вальсальвы характеризует их заикание гораздо точнее, чем любая другая.

Это первая книга, в которой заикание рассматривается сквозь призму гипотезы Вальсальвы. Изначально эта книга задумана как пособие для заикающихся взрослых и подростков, но хотелось бы верить, что она будет интересна и врачам, и всем остальным, для кого небезразлична эта проблема.

Не ищите в ней панацею от заикания. Наоборот, чтобы воспользоваться предлагаемым методом, нам придется для начала разобраться с тем, что такое заикание и с чем его едят. Только тогда мы сможем овладеть азами нормализации речи.

В этой книге представлена целостная концепция заикания, разработанная на основе гипотезы Вальсальвы и охватывающая как анатомо-физиологические, так и психологические его аспекты, а также показано, каким образом те и другие предпосылки могут объединиться в один механизм, который вызывает заикание и способствует его закреплению в виде порочного круга «аппарат Вальсальвы — заикание». Таким образом, мы попытаемся теоретически осмыслить буквально все составляющие алгоритма заикания: его парадоксы, причины и возможные методы лечения. Проанализируем его этиологию и патогенез, поговорим о его симптомах, предрасполагающих факторах, механизме его возникновения в детстве, влиянии наследственной и функциональной предрасположенности, а также о том, какие анатомо-физиологические и психологические факторы усугубляют заикание, а какие уменьшают.

Весь этот материал рассчитан на самих заик, так что начнем по возможности с простых вещей, а затем постепенно будем переходить к все более и более сложным вопросам. Я стараюсь не прибегать к научному жаргону и разъяснять анатомо-физиологические аспекты речи простым разговорным языком. Кроме того, для представления различных звуков речи я решил использовать обычный алфавит, а не фонетический, которым предпочитают пользоваться специалисты. (Надеюсь, профессиональных логопедов это не будет очень сильно сбивать.)

Затем поговорим о достоинствах и недостатках существующих методов лечения, укажем, что в них общего, посмотрим, отчего большинство заик, пролечившись от заикания, вскоре вновь скатываются в прежнее состояние, и наметим пути повышения эффективности проводимого лечения. И в завершение будет предложен экспериментальный метод са-

молечения, в котором задействованы определенные приемы, позволяющие научиться управлять аппаратом Вальсальвы и разорвать порочный круг заикания.

Эта книга уже вышла в нескольких изданиях, и читательские отклики на нее по большей части положительные. Я получил множество писем со всех концов света, в которых люди рассказывали о том, как им удалось нормализовать свою речь путем Вальсальва-контроля. Дошло до того, что Южнокорейская ассоциация речи и слуха опубликовала эту книгу в твердой обложке на корейском языке. И хотя научные исследования по данной теме до сих пор не проводились, лично я не раз наблюдал, как Вальсальва-контроль в клинических условиях дает впечатляющие результаты.

Конечно, нет никакой гарантии, что какой-либо метод поможет всем заикам нормально говорить. Было бы крайней самонадеянностью утверждать, будто можно избавиться от заикания, прочитав какую-то книгу. Однако если эта книга поможет хотя бы одному человеку облегчить свое состояние, значит, она свою задачу выполнила.

Выражение признательности

Я в долгу перед множеством людей, которые помогли мне в разработке моей концепции заикания: ученым со всего мира, которые предоставили в мое распоряжение огромный массив научной информации; логопедам, с которыми я консультировался и которые присылали мне массу статей и прочей информации; членам групп взаимопомощи, которые делились со мной своими переживаниями и открытиями. Зачастую мы во многом не соглашались и спорили друг с другом, тем не менее этот непрерывный обмен мнениями помогал мне оттачивать формулировки и подкреплять свою гипотезу все новыми и новыми аргументами.

Особая благодарность доктору философии К. Вудруфу Старкветеру за его бесценные советы и за то, что он рецензировал рукопись статьи «Заикание и аппарат Вальсальвы» для ее публикации в «Journal of Fluency Disorders», доктору медицины Джозефу П. Аткинсу-младшему, заведующему отделением оториноларингологии больницы штата Пенсильвания, который обследовал мою гортань методом оптоволоконной ларингоскопии и также рецензировал мою статью перед ее публикацией в журнале, и доктору философии Кейту Янгу за то, что он мне подсказал, как преподнести мою гипотезу широкой общественности.

Неоценимую помощь в работе над книгой я получил от доктора медицины Джона Пола Брэди с кафедры психиатрии

Университета штата Пенсильвания, от логопеда Бернетта Шварца и многих других врачей и логопедов, с которыми я познакомился через местное отделение Национального проекта «Заикание». Кроме того, большое спасибо доктору медицины Арнольду Н. Гесселю, профессору Дону Мауреру (Университет штата Аризона), доктору Э. Верваету (Нидерланды), Герберту Г. Голдбергу (Фонд нормализации речи), доктору Юджину Б. Куперу (сурдологопедический центр Университета штата Алабама), Джоку Карлайлу, Мелвину Пауэрсу и многим другим за отзывы и рецензии на пробный тираж этой книги.

И, конечно же, эта книга никогда не была бы написана, если бы не помощь и поддержка со стороны самих заикающихся — членов групп взаимопомощи. Прежде всего хочу поблагодарить главного методиста Национальной ассоциации заикания (бывшего Национального проекта «Заикание») Джона Харрисона, который оказывал мне всяческую, в том числе и моральную, поддержку при написании этой книги и больше всех сделал для того, чтобы заикающиеся и ученые со всего мира заинтересовались гипотезой Вальсальвы.

Спасибо также Дэну Вайсу, Агнес Макгерти и другим членам Филадельфийского отделения Национальной ассоциации заикания, бывшему исполнительному директору Национальной ассоциации заикания Джону Альбаху, президенту фонда «Говори легко» Роберту Гатману, исполнительному директору фонда «Говори легко» (Канада) Майку Хьюзу, Родни Гэбел и всем, кто принимал участие в моих семинарах по гипотезе Вальсальвы. Спасибо также нынешнему исполнительному директору Национальной ассоциации заикания Энни Брэдберри.

Я хотел бы выразить глубокую признательность своей жене Андреа и дочерям Саре и Джессике за их помощь и внимание, за то, что они поддерживали меня, когда я целыми днями корпел над этой книгой.