

# ЗАИКАНИЕ СТАВКА-ЖИЗНЬ

“Детей учат заикаться —  
и не учат разговаривать”

Андрей Кузнецов

12+

# **Андрей Кузнецов**

## **Заикание: ставка-жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39845580](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39845580)*

*SelfPub; 2023*

*ISBN 978-5-532-03755-7*

### **Аннотация**

Андрей заикается с детства, но его это не беспокоит, ведь он считает заикание неизлечимой болезнью. Год за годом он пытается устроиться на работу с достойной оплатой, но из-за заикания не может пройти по карьерной лестнице. Он заканчивает университет, но ничего не меняется. Тогда он становится предпринимателем, но и здесь заикание встаёт на пути. Постепенно Андрей начинает понимать, что именно заикание мешает ему двигаться вперёд, каждый день бросая перчатку в лицо. Он принимает вызов.

# Содержание

Введение	4
Часть 1: Возникновение заикания	11
История возникновения заикания	12
Испуг	16
Заикание по наследству: гены	19
Обучение	24
Разгадка заикания	27
Часть 2: Заикание	32
Заикание	33
Страх	36
Почему мальчиков заикается больше?	39
Центр Брока́	42
Новая кора и лимбическая система	45
Память	50
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# **Андрей Кузнецов**

## **Заикание: ставка-жизнь**

### **Введение**

Этим утром я решил почитать книгу, закладка которой находилась где-то в середине. Я сел за стол, открыл книгу и начал читать вслух, как вдруг... заикнулся. Не придав этому значения, я продолжил чтение, но заикнулся ещё несколько раз подряд. Сделав паузу, я встал и начал ходить по комнате. Наконец я вновь сел и продолжил чтение, во время которого моё лицо краснело всё больше и больше – заикание вернулось.

Всё началось с кошмарного сна, который мне часто снился до 5 лет. Я падаю в чёрную бездну, похожую на космос без звёзд, быстро кружась вокруг себя. Бесконечная пустота: я кружусь и падаю, кружусь и падаю, кружусь и падаю.

Проснулся в холодном поту, смотрю по сторонам. В окне звёздное небо. Всё спокойно. Что за сон? Почему космос? Почему падаю? Почему кружусь? Почему нет звёзд? Когда ложусь и засыпаю, то продолжаю смотреть кошмар.

В 6 лет родители обратили внимание на проблемы с речью – я заикаюсь. О кошмарных снах никто не знал, но было два случая, когда я заблудился в лесу и чуть не утонул в озере.

Появление заикания связали с испугом, но в семье заикался не только я: заикался мой старший брат и наш дед. Однако брат не был замечен, что его мог кто-то напугать. Это указывало на семейное происхождение заикания, а значит – мне никогда не вылечиться.

Заикание было единственным недостатком моего организма. По врачам и логопедам я не ходил, поскольку туда водили моего старшего брата, которому они не помогли. Книги я презирал, но умом не отставал и не раз оканчивал учебный год на положительные оценки по всем предметам.

Заикание не мешало окончить школу, техникум, университет. Оно не мешало служить в армии, жениться, развестись и устроиться на работу. Но уже первая работа дала понять, что дальше низшего звена я не поднимусь.

Во время учёбы я начал после занятий работать в пиццерии. Там была карьерная лестница. На первом этапе: метёшь и моешь пол, параллельно носишь и моешь подносы. На втором: раскатываешь тесто и готовишь пиццы. На третьем, кассир: принимаешь заказы и даёшь задания – какую сделать пиццу и куда её отнести. На четвёртом, менеджер: управляешь работниками и ходишь в белой рубашке. На пятом, директор одного из кафе сети пиццерий: управляешь людьми в белых рубашках, приходишь раз в месяц и считаешь деньги.

Когда я устроился, одна студентка как раз стала директором, но стоит ли говорить, что дальше ношения подносов и готовки пиццы я пройти не смог? Менеджеры говорили, что

я хорошо работаю, прихожу раньше всех, а ухожу позже всех. Похвала мне была приятна, но, чтобы идти дальше и стать менеджером – нужно поработать кассиром. Было несколько попыток поставить меня на кассу, но я так и не смог попри-ветствовать посетителя и принять заказ. Меня меняли пря-мо вовремя р-р-ра-ра-зговора.

За 8 месяцев мимо меня прошла толпа новичков, которые за две недели становились кассирами, через месяц менедже-рами, зарплата у них становилась в разы больше, в то время как я всё ещё получал минимум, собирая пиццы и разнося подносы.

Сменив несколько работ, я не продвинулся по карьерной лестнице. Зарплаты едва хватало на жизнь одному, сидя на шее у родителей, а об отдельном жилье и семье – говорить нечего. Я пробовал работать одновременно в нескольких ме-стах, но не оставалось времени на жизнь.

Получив высшее образование, ничего не изменилось. По-вышения по должности не произошло, в другие компании меня не брали и даже если бы получилось пройти собеседо-вание, то зарплата увеличилась не на столько, чтобы думать о переезде от родителей и самостоятельной жизни. Я уже сми-рился, что буду всю жизнь ячейкой в компании, пока одна-жды не обнаружил, что работа – не единственный вид зара-ботка.

Оказалось, что помимо школьных учебников и литератур-ных произведений, есть и полезные книги, откуда я узнал,

что деньги можно получать не только на работе. В 23 года эти новости показались мне «слегка» запоздалыми: я ходил на работу, играл, курил, пил пиво, гулял и мне казалось, что все делают тоже самое, что это и называется жизнью.

Решив наверстать упущенное, следующие 5 лет я вёл предпринимательскую деятельность, но всё оказалось не просто. Мне с трудом удавалось объяснить клиентам своё предложение, на меня смотрели как на больного и только из-за уважения к друзьям, которые меня рекомендовали, некоторые соглашались со мной работать. Друзей было немного и оплаты, соответственно, тоже.

Тогда я открыл сервис, где не требовалось живого общения – только сообщения по электронной почте и готовые инструкции. Всё шло неплохо, но появились конкуренты, сделавшие из меня боксёрскую грушу. Они прекрасно разговаривали по телефону и уводили клиентов. Нанимать сотрудников я не решался, поскольку с ними тоже нужно как-то общаться.

С заиканием я не мог найти высокооплачиваемую работу, а значит, не мог обеспечить себя и свою семью достойной жизнью. Я не мог пройти по карьерной лестнице, люди без заикания обходили меня как стоячего. Я не мог развить компанию до удовлетворяющей прибыли, а значит – пять лет потрачено зря. Постепенно я начал осознавать, что заикание – это именно то, что тормозит меня всю жизнь и ежедневно вставляет палки в колёса.

Тогда я решил, что плевать я хотел на такую жизнь и поставил заикание на первое место в списке решения проблем: продолжение рода, поиск работы, семья, квартира, богатство и прочие наивные мысли были отправлены в урну. Я сказал себе: «Заикание – вот первая и единственная задача, которую я собираюсь решить в этой жизни. Если я не смогу решить эту проблему до конца своих дней, то ничего другого не будет».

В детстве мне казалось, что учёные всего мира – умнейшие люди планеты, сидят в лабораториях, что-то придумывают и решают глобальные проблемы ради спасения всего человечества! Я воображал: раз заикание не даёт людям нормально жить, то учёные, непременно, днём и ночью сидят и думают, как нам помочь.

25 лет – более чем приличный срок для решения любой проблемы, поэтому я открыл справочный сайт и ввёл в поиск вопрос: как избавиться от заикания?

Посетив десятки сайтов, я не мог поверить своим глазам: сплошное разочарование людей, просящих о помощи и никуда не годящиеся советы, которые давали ещё четверть века назад. Через неделю поисков, оказалось, что познать тайну заикания не удалось не только за последние 25 лет, но и за всю историю человечества, ещё с тех пор, как люди научились говорить.

Став взрослым, мне стало интересно, что же это за люди такие «учёные», откуда появляются и чем тогда занимают-

ся. Оказалось, что в большинстве случаев они появляются из университетов, получив высшее образование и устроившись на работу в научные организации. Часть учёных проводит фундаментальные исследования, а другая – занимается решением текущих проблем. Узнать, чем конкретно они занимаются, оказалось не просто. Научные сотрудники пишут отчёты по грантам, а о чём они пишут, кто их проверяет и где с ними можно ознакомиться обычному человеку – узнать невозможно. Логично предположить, что учёные занимаются решением конкретных проблем и болезней, но это не всегда так, о чём и говорят присуждаемые им награды.

Самой престижной премией в области физиологии и медицины является Нобелевская премия и, если посмотреть за какие открытия её дают, то можно понять, что большинство из них связаны с клетками, нейронами, хромосомами, бактериями, лекарственными средствами. Именно этим и занимаются учёные: смотрят в микроскоп и не обращают внимания на людей. Бактерии и нейроны – это конечно хорошо, но людям нужна была помощь даже не вчера, а много тысяч лет назад.

Стало очевидно, что реальные проблемы решать никто не собирается, а ждать помощи бессмысленно: где 25 лет, там и 50, а где 50 – там и 100.

Тогда я решил разобраться самостоятельно и получить ответ всего на один вопрос: что нужно делать, чтобы избавиться от заикания? Я справедливо рассчитывал, что, узнав ответ

— дело останется за малым. В тот момент я не мог и предположить, что, взяв листок бумаги и карандаш, я когда-нибудь узнаю, как это «разговаривать».

# Часть 1: Возникновение заикания

*«Жизнь – это трагедия, когда видишь её крупным планом, и комедия, когда смотришь на неё издалека»*

Чарльз Чаплин

## Задание 1: Чтение в микрофон

Включите компьютер, если вы этого ещё не сделали, подключите микрофон и откройте программу Звукозапись. Если у вас нет компьютера, то используйте диктофон в телефоне или другое записывающее звук устройство. Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал.

1. Включите запись.
2. Читайте книгу вслух, по одной главе.
3. После прочтения каждой главы останавливайте чтение и прослушивайте запись.

# История возникновения заикания

Заикание появилось одновременно с появлением речи. Ранние ацтеки считали, что заикание возникает у подросших детей из-за того, что они продолжали сосать молоко у матери. Для лечения советовали отнимать их от груди и заставлять есть самостоятельно. Другими причинами возникновения заикания тех времён считались: чрезмерное щекотание младенца, ребёнок увидел себя в зеркале, стрижка волос до того, как ребёнок произнёс первые слова и слишком маленький язык для того, чтобы разговаривать без заикания. Одним из способов устранения заикания считалась необходимость ежедневно пить воду из ракушки улитки на протяжении всей жизни.

Шли годы, речь развивалась и стали появляться интеллектуалы. Гиппократ полагал, что причина заикания связана с накоплением влаги в головном мозге и относил его к болезням. Аристотель имел противоположное мнение, утверждая, что с головным мозгом всё было в порядке, а проблема в нарушениях артикуляционного аппарата, включающего: гортань, голосовые связки, язык, губы, зубы верхней и нижней челюсти, несогласованность которых и приводила к заиканию. Греческий оратор Демосфен сам заикался, но предпочитал рассуждению – практические занятия, тренируя речь на берегу моря, набрав полный рот маленькими

камнями.

Заикаться люди не переставали никогда, а исследователей становилось только больше. Вместе с увеличением их массы, росло и количество причин возникновения заикания и рекомендаций по его устранению.

Патологоанатом Джованни Морганьи вскрыл труп заикающегося человека и пришёл к выводу, что причина заикания в отклонении подъязычной кости. Другие исследователи рекомендовали хирургические вмешательства, включая удаление мышц шеи, губ и миндалин, укорочение языка с помощью ножниц несмотря на то, что их предшественники считали, что язык наоборот – был слишком коротким.

Спустя столетия исследователи пришли к выводу, что заикание перестало появляться одновременно с речью, а стало наследственным заболеванием, передаваемым от родителей из поколения в поколение. Если же в семье был только один заикающийся человек, то появлению его заикания находили другую причину и не придавали случаю значения.

С появлением интернета среди исследователей стали отслеживаться мошенники: обмануть заикающегося человека и покушать за его счёт – являлось нормой во все времена.

Словарный запас расширился и вместо привычного «заикание» придумали слова-заменители: ступор, сдерживание, запинка, блок. Но оказалось, что как заикание не назови – количество заикающихся людей от этого не уменьшается.

Самых заикающихся людей разделили на несколько ти-

пов, в зависимости от внешнего проявления и частоты заикания. Исследователи тоже поделились на группы и сосредоточились на разных направлениях: дыхательные упражнения; изготовление медицинских препаратов; чтение букв, слогов и слов; сосредоточенность на гласных или согласных буквах; обучение разговаривать напевом, медленно, тихо, монотонно, с камушками во рту, с акцентом; молчать в течение нескольких дней или месяцев; изобретение голосовых, слуховых, зрительных и другого рода приборов; создание речевых компьютерных программ; курсы массажа лица и шеи; сеансы гипноза; иглоукалывание; пальчиковые и звуковые игры; синхронизация речи с движением пальцев ведущей руки. Этот список можно продолжать бесконечно, но поскольку люди продолжали заикаться, исследователи решили снять с себя ответственность словами: «нужен комплексный подход сразу всех специалистов и всех вышеописанных процедур».

Дальше всех продвинулись специалисты в области логопедии и психологии, издавшие огромное количество книг на тему чтения по слогам и душевного спокойствия. Логопеды разделили речевые нарушения на несколько частей и стали бороться с каждым отдельно. Психологи взяли оттуда заикание и разделили его на несколько частей, дав каждой части название и определение, но дальше развития болтологии дело не зашло. Никто не понял, что люди с нарушениями речи хотят научиться разговаривать как все обычные люди, а лю-

бое разделение усложняет их жизнь в соответствующее количество раз.

Некоторые специалисты утверждали, что результаты есть, а значит, их способ избавления от заикания работает. Но можно ли назвать результатом, когда человек общается как робот: плавно, напевая слова, шевеля пальцами и делая глубокий вдох? Разве сами исследователи разговаривают таким способом?

Зайдя в тупик, они стали утверждать: «Зачем знать, откуда появилось заикание? Давайте сразу бороться!». Это может показаться логичным – раз заикание возникло так давно, то каким образом можно узнать, как оно появилось? Но правда оказалась в том, что заикание появилось не тысячу лет назад и даже не миллион, а продолжает появляться каждый раз заново и причина его возникновения у всех одинаковая. Исследователи ломались в открытую дверь, которая открывалась в другую сторону. Почему-то никто не обратил внимания на первое предложение этой главы, знание которого было известно во все времена: заикание появилось одновременно с появлением речи.

# Испуг

Поскольку считалось, что я начал заикаться после испуга, то предстояло выяснить после какого из трёх: кошмарных снов, когда я тонул или заблудился в лесу? Появились и другие вопросы. Почему я заикаюсь редко, а другие не могут сказать ни одного слова? Их что, так сильно напугали? Почему заикается мой брат, которого никто не пугал? Почему начинают заикаться взрослые люди при повышении по службе, смене профессии или переезде?

Сама по себе история о том, что, испугавшись один раз – вся оставшаяся жизнь обречена – является не только жестокой, но и просто нелепой. В этом можно убедить маленького ребёнка, но взрослого, разумного человека – обмануть не так просто.

Тогда я сделал предположение, что у каждого человека на планете, вне зависимости от того заикается он или нет, есть воспоминания о детском испуге. Я начал спрашивать знакомых: был ли у них испуг в возрасте до 6 лет? Вначале все как один говорили, что не помнят такого. Тогда я стал приводить примеры: может собака залаяла или сон кошмарный приснился? Сообщив пару примеров, каждый что-то вспоминал, но не сразу, очевидно потому, что не придавали этому значения – ведь они не заикались.

Каждый начинал рассказывать истории: бежал из огорода

пьяного соседа, в руках которого был топор; овчарка без цепи перепрыгнула забор и оказалась с ним один на один; укусила собака; кошмарный сон, в котором он падал с высокого здания; как бежал от петуха, который хотел его заклевать. Некоторые истории были страшнее моих трёх, но люди не заикались.

Я провёл более широкий опрос, убеждая людей потратить пару минут, чтобы вспомнить был ли у них испуг в детстве. В опросе приняло участие 950 случайных людей.

- Да, был – 658 (69,3%)
- Нет, не был – 113 (11,9%)
- Не могу вспомнить – 179 (18,8%)

Если бы испуг являлся причиной заикания, то сегодня заикалось, по меньшей мере, 70% от количества всех людей на планете, но заикается только 1%.

Под опросом было оставлено несколько десятков комментариев, в которых люди описывали, что именно их напугало. Помимо рассказов про тонущих людей, лающих собак, разводах родителей и фильмов ужасов, меня заинтересовал комментарий девушки:

- Был, теперь имею болячку на всю жизнь.

Поняв о чём речь, я задумался: «Да, люди действительно верят, что проблема заикания в испуге. Они верят и в то, что, испугавшись один раз, вся оставшаяся жизнь обречена

на страдания». Взглянув ещё раз на комментарий, я написал:

– Какую?

Мои глаза широко раскрылись, когда она написала:

– Диабет.

# Заикание по наследству: гены

Остановите планету, я сойду. Что происходит? Люди все-рьёз верят, что диабет, характеризующийся повышенным содержанием сахара в крови и сопровождающийся обильным выделением мочи, может появиться от испуга? С заиканием мы попались на ту же удочку под названием «похоже на правду», но, когда мы видим два противоположных отклонения, которым поставили не только одинаковые симптомы, но и разделили по типу внешнего проявления похожим способом – это уже не лезет ни в какие ворота.

Девушка с диабетом рассказала, что на самом деле основная причина диабета не в испуге, а в её семейной предрасположенности.

– Испуг – это просто результат семейной предрасположенности. – сказала она.

Большинство исследователей настоящие трусы, которые не могут признать свою некомпетентность и сказать: «Я не знаю, почему вы больны, могу только делать предположения». Вместо того чтобы сказать правду они надевают белые халаты, очки и говорят: «Гены плохие, ничего не поделаешь».

В моей семье заикались: я, мой брат и наш дед. Однажды я услышал, что гены воздействуют через поколение, то есть

всё совпадало: заикался дед, а теперь и мы с братом – его внуки. Родители у нас не заикались.

Многие люди, включая меня, узнав о таком положении дел, опускают руки и перестают что-то предпринимать. Раз учёные доказали, то куда нам – простым смертным.

От моей мамы достоверно известно, что у моего деда в семье больше не было заикающихся людей: ни его родители, ни родители его родителей, ни два его родных брата с сестрой – никто не заикался. Все разговаривали чисто, работая при этом на должностях, где требовалось общаться с людьми. В этой семье заикался только один человек – мой дед, а это говорит о том, что заикание не передаётся по генам, они здесь не причём.

Однажды его напугала овчарка и, конечно, все единогласно сказали, что проблема в собаке. Но если бы собака его не пугала, а он всё равно начал заикаться, то нашлась бы другая причина – в этом сомневаться не приходится. Этими причинами могли стать: строгий взгляд отца, плохая погода или негативный цвет обоев в комнате. Когда аргументов не хватает, в ход вступает воображение, которое рождает такие причины, как увидеть себя в зеркале или постричь волосы до того, как ребёнок скажет первые слова.

Мне не понаслышке известно, как собака может напугать – я испытывал этот страх постоянно, когда меня приводили в гости к деду. По всей вероятности, он хотел избавиться от заикания, выбив его клин клином, и завёл себе такую же ов-

чарку, которую назвал Альфа.

Альфа громко лаяла. Перед тем как родители нажимали на звонок квартиры деда, я изо всех сил затыкал уши, но это почти не помогало. Не знаю, как им удавалось завести меня внутрь, потому что Альфа сидела у двери и не переставала лаять до тех пор, пока не закроют все двери, а для этого нужно было войти в квартиру и разуться рядом с собакой.

Однажды, как только родители уехали, оставив меня на выходные, дед сказал:

– Сходи, погуляй с собакой.

Мне было восемь лет и, хотя я приезжал не в первый раз и знал Альфу, но не мог поверить своим ушам.

– Иди-иди, собаке надо в туалет. – Сказав это, он дал мне в руку поводок и открыл дверь.

Не успев выйти на улицу, Альфа уже тащила меня к кустам. Куда бы она ни направилась, я ели-ели успевал за ней бегать. Мне стало непонятно, кто с кем гуляет: я с ней или она со мной. Тут я вспомнил, что Альфа – умная и понимает все команды, некоторые из которых я слышал: барьер, апорт, фас. Мне нравилась команда «барьер», не требующая от меня действий, и я не побоялся ей командовать. Не прошло и двух минут, как Альфа стала перепрыгивать через невысокий заборчик, как только я скажу заветное слово: «барьер». Роли были расставлены.

Оказалось, что Альфа не такая уж страшная. Лает она конечно громко, но собака действует так в целях защиты се-

бя и человека. У неё всего лишь хорошие голосовые связки. Чтобы действительно испугаться, нужно чтобы кто-то дал ей команду «фас» и указал на вас пальцем. В этом случае действительно могут возникнуть последствия, по крайней мере, в виде осуществления непринуждённой дефекации, но заикаться от испуга не начинают. Это не нужно доказывать, достаточно обычного здравомыслия: почему должна ломаться речь, а не зрение, слух или умение ходить? Лай собаки воздействует не на речевую, а на слуховую систему, но почему-то слух не пропадает, и слушая музыку или просматривая фильм «слухового заикания» не возникает.

Мой дед был умным человеком и оказался прав: заикание выбивается клин клином и никак иначе. Пословица действительно работает. Но, к сожалению, ему это сделать не удалось, потому что клин был не в собаке.

К возникновению заикания придуманы тысячи причин, но прежде чем высказывать их и делать поспешные выводы, нужно узнать к какой категории оно относится. Глядя в микроскоп бывает сложно заметить, что заикание является не врождённым, а приобретённым. Заикание возникает при жизни и обычно это случается в возрасте до 6 лет, но бывают случаи и более позднего появления: от 9 до 14, а иногда после 25 и 30 лет. Причём не от травмы головы или инсульта, а, по словам самих пострадавших, от того же испуга собаки или смены места работы.

Некоторым исследователям, утверждающим, что болезнь

может передаваться генетически не сразу, а в течении 50 лет со дня рождения, необходимо посетить психиатра и пройти курсы принудительного лечения. Похоже, они сильно ударились головой, и теперь их приобретённая болезнь прогрессирует.

Если бы гены были настолько плохи, то за миллионы лет эволюции каждый бы рождался в инвалидной коляске. Программа «Геном человека» была закрыта много лет назад. В ней не был полностью исследован ген даже одного человека, так какое они имеют право утверждать, что хоть одна болезнь передалась генетически? Если логопед предлагает хотя бы почитать по слогам, то генетик говорит: «Можно ничего не делать – поверьте в нашу догму и живите с заиканием».

Наследственные заболевания и генные болезни – это хорошая причина, чтобы сесть на диван и посмотреть телевизор. Придуманно толково, но к заиканию это не имеет никакого отношения. Но тогда возникает вопрос: если родственники не повлияли на заикание, тогда почему в моей семье было сразу три заикающихся человека, а в семьях соседей – ни одного?

# Обучение

Поскольку заикание появилось одновременно с речью, которые стали последствием повышения уровня грамотности людей, то почему бы не присмотреться к системе обучения детей, если она конечно есть.

Я не помню, чтобы меня, когда бы то ни было, учили разговаривать. Единственным воспоминанием являются неудачные попытки чтения стихов, но чтение стихов и речь – не одно и то же.

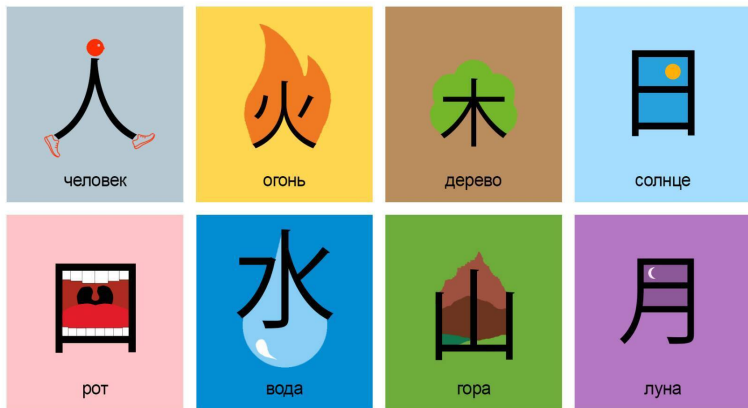
Может я должен был научиться разговаривать, подражая взрослым? Но разве можно научиться управлять самолётом, подражая другим пилотам? Много ли желающих будет стать пассажиром у такого пилота?

Сравнение систем образования разных стран со статистикой заикающихся в них людей – было бы отличным решением для проверки связи между заиканием и обучением, если бы не одно «но»: собрать точную статистику заикания невозможно, ведь большинство людей скрывает его – никто не хочет быть обнаруженным. В Китае вообще нет статистики заикания, а китайский язык, на минуточку, является самым распространённым языком в мире: на нём разговаривает более миллиарда людей. Есть даже такая шутка: в Китае нет статистики заикания просто потому, что там нет заикающихся людей. Но главное отличие китайского языка в том, что

способ обучения речи принципиально отличается от стран, где такая статистика есть. Почему бы не сравнить китайский язык с остальными?

## Сравнение китайского языка с остальными

Китайский язык – это система односложных слов, представленных отдельными иероглифами, которых насчитывается более 80 тысяч. Чтобы запомнить китайские слова, нужно уделять немало времени прописыванию иероглифов, но существуют и другие способы их запоминания. Многие иероглифы представляют собой образ, изображающий объект, предмет или явление, значение которого они в себе скрывают.



В основе китайского языка лежит зрительная память, а

как проще научиться разговаривать: составлять буквы в слова, слова в образы, а образы в предложения или сразу: образы в предложения?

Человек мыслит образами, а не буквами или словами. Если у видео выключить звук, то его смысл будет всё равно понятен, чтобы там ни показывали. Житель Китая использует картинки, содержащие в себе смысл, а жители других стран могут задуматься и вместо визуального образа представлять: слова, буквы и закорючки, которые они прокручивают в голове каждый раз перед заиканием. В других странах образы есть у целых слов, но не у букв. К тому же далеко не каждое слово имеет образ.

Чтобы перестать заикаться не нужно учить китайский язык и переезжать в Китай. Людей там хватает и неужели образованный человек вроде вас не сможет научиться разговаривать? Конечно, сможет. Научиться разговаривать может каждый человек, у которого есть голова на плечах.

# Разгадка заикания

– Человек заикается, потому что не научился разговаривать.

Это может показаться странным, удивительным, возмутительным, неприемлемым и наверняка пару миллионов людей сейчас перевернулось в гробу, но вы не ослышались: человек заикается, потому что не научился разговаривать.

Для большинства людей проще поверить в жизнь после смерти, переселение душ, третий глаз, приведения, гороскоп, астральный хвост, кардиффского великана, позитивное мышление, магию, передачу вредоносного кода через гены, таинственный спусковой механизм, многие готовы всю жизнь ждать ответ от вселенной, но правда звучит по-другому – она звучит неприятно и естественно.

Китайский язык давал пару десятков мыслей, но в них не было ничего конкретного. Они вели в подземный лабиринт, в котором не было света и могло не быть конца. Нафантазировать можно что угодно, поэтому мне не захотелось туда спускаться и наугад выбирать направление. Это был неплохой запасной вариант, но пока я решил поискать разгадку на свету – в своём детстве. Там она и оказалась.

В школе я не мог понять, почему у других детей устный пересказ получается легко, а у меня нет. Что-то здесь было не так: пересказ текста мне не поддаётся, и я всегда знал,

что делаю его неправильно. Иногда я задумывался: может мне это просто кажется и дети тоже старательно учат текст – также как это делаю я?

Мне часто приходилось учить наизусть большие тексты, потому что я не просто не мог их пересказать – мне не удавалось запомнить ни одного слова. Прочитав две строчки из простой сказки про двух утят, даже в 29 лет, я тут же забывал всё, о чём прочитал секунду назад и не мог вспомнить весёлых утят, как ни старался. Но в то же время я отчётливо помню моменты, которые произошли 20 лет назад, а именно...

На уроках истории и литературы я не раз следил по тексту книги за пересказом других детей, во время их выступления перед классом. Мне было интересно: рассказывают они слово в слово – как написано в книге или рассказывают своими словами.

Слушая их пересказ, я обнаружил, что первые предложения всегда были слово в слово, как и было написано в книге. Это меня радовало – значит, я всё делал правильно. Но продолжая пересказ, они начинали рассказывать не просто слово в слово: они могли пропустить сначала пару слов, потом предложений и даже начать рассказывать то, чего в тексте книги вообще нет. В этот момент я был так сильно озадачен, расстроен и потрясён, что долго не мог прийти в себя. Это была трагедия, с которой я ничего не мог поделать.

## **Разговор о заикании**

Повзрослев, я решил найти ответы на скопившиеся во-

просы, но их некому было задать. В социальных группах заикающихся людей я увидел сообщение от девушки, которая просила помощи, потому что её маленькая дочь стала стыдиться своей сильно заикающейся мамы. Захотелось её поддержать советом, а заодно задать пару вопросов. Затронул и тему пересказа.

– А как у вас с пересказом текста было раньше? В школе, легко давался пересказ или нет? – Спросил я в надежде, что её ответ должен совпасть с моей историей.

– Отлично. Да и память хорошая. Один раз стоило прочитать, и запомнила уже текст. – ответила она.

Я смутился: у неё, в отличие от меня, с устным пересказом всё было в порядке. Казалось, разговор можно заканчивать, но, раз уж я завёл беседу и начал спрашивать, то решил узнать больше:

– Интересно, а рассказывали своими словами или по тексту?

– Практически по тексту. Даже сложные слова быстро запоминались. Я до того ещё как заикаться начала очень быстро читала в 1 классе быстрее всех детей. Память и скороочтение шли на ура. – ответила она.

– Вы начали заикаться после 1 класса?

– В 9 лет. Из-за музыкальной школы. Там была преподавательница, которую я очень боялась. Перед занятием с ней чесаться даже начинала. А потом я говорю-говорю и замолчу. Говорила, что у меня язык какой-то непослушный. Так

всё и началось.

Как раз недавно я спрашивал своего отца о брате. Отец утвердительно сказал, что мой брат начал заикаться в детском саду, его там воспитательница достала, делая замечания, что он неправильно к ней обращается, постоянно говорила: «неправильно, повтори ещё раз».

– Она говорила что-то вроде: «неправильно, повтори ещё раз»? – спросил я.

– Да. – ответила она.

Становилось горячо, но мне оставалось непонятно: как она учила в старших классах школы тексты для пересказа по литературе и истории? Они же были огромными! Я провёл не один час, чтобы выучить их и предпочитал прогуливать эти уроки.

– А в школьном возрасте, более сложные тексты для пересказа учили или раз прочитали и своими словами рассказывали?

– Нет, не учила. Память осталась хорошая. Я буквально по тексту рассказывала. Знала даже, где одна глава заканчивается и начинается другая.

– Имеете в виду, когда рассказывали, книгу перед собой представляли и читали текст? – переспросил я. Я не просто так задал этот вопрос – это делал я сам, когда рассказывал выученные наизусть тексты.

– Да. Представляла. У меня, в общем-то, фантазия развита, всё часто представляю.

– Хорошая фантазия! – на моём лице заблестела улыбка. Ведь теперь я знал, что такая фантазия, была не только у меня.

Мы оба представляли перед собой открытую книгу и читали, вместо того, чтобы говорить своими словами. Разница была только в нашей памяти: я – абсолютно ничего не мог запомнить, она – запоминала абсолютно всё, при первом же чтении. «Вот это талант!» – подумал я, мне о таком таланте можно только мечтать, что я, собственно говоря, и делаю.

Я напоследок переспросил:

– То есть я правильно понял: когда вы выходили пересказывать текст, представляли перед своими глазами книгу и читали текст? Грубо говоря?

Незамедлительно я получил ответ:

– Да.

## Часть 2: Заикание

*«Говорить путано умеет всякий, говорить ясно – немногие»*

Галилео Галилей

### **Задание 2: Чтение на видеокамеру**

Теперь читайте книгу не в микрофон, а на видеокамеру. Можно использовать камеру в телефоне. Если у вас нет видеокамеры – продолжайте чтение в микрофон.

1. Включите камеру и поставьте её так, чтобы вас было хорошо видно.
2. Продолжайте чтение книги вслух.
3. После прочтения каждой главы останавливайте и просматривайте запись.
4. Меняйте положение камеры, ставя её с разных сторон.

# Заикание

Прежде чем начинать разговор о заикании, было бы неплохо дать ему определение, а для этого необходимо сначала ответить на вопрос: что такое речь? Да, заикающийся человек не знает, а только смутно представляет, что из себя представляет это слово. Более того люди, умеющие разговаривать сами не знают, как у них это получается. Дело в том, что язык, на котором мы разговариваем, будь то английский, немецкий, китайский или русский – не упал на нас с неба, а был придуман самим человеком. Изначально языков не было вообще, люди разговаривали на языке жестов и звуков, а когда нужно было объяснить необъяснимое – рисовали палкой на земле. Многие об этом забыли, но сегодня этот способ тоже работает, например, когда люди заблудились в лесу и пытаются понять, как им оттуда выйти.

Рисовать на земле не всегда удобно, поэтому предметам и обстоятельствам были придуманы названия, а названиям определения. Словарный запас расширился и постепенно переместился с земли на стены пещер и, как следствие, в головы людей. Сегодня об этом переезде вспоминают только археологи, поэтому заглянув в словарные определения заикания и речи можно запутаться. Я же даю свои собственные определения в очень простом, простом и расширенном вариантах.

Очень простое: Речь – это произнесение слов.

Простое: Речь – это умение выражать свои мысли.

Расширенное: Речь – это умение составлять слова в осмысленные предложения с их одновременным автоматическим воспроизведением.

Теперь, когда стало известно, что такое речь – можно дать определение и заиканию.

Очень простое: Заикание – это неумение произносить слова.

Простое: Заикание – это неумение выражать свои мысли.

Расширенное: Заикание – это неумение составлять слова в осмысленные предложения с их одновременным автоматическим воспроизведением.

Этот подход, в определении заикания через речь, оказался ключевым. Люди начинали бороться с заиканием, не зная не только что такое заикание, но и что такое речь. Заикающийся человек не умеет составлять слова в осмысленные предложения и ему всего лишь нужно этому научиться.

Первые пришедшие в голову определения речи и заикания попали в самую точку, поскольку заикание – это проблема не столько речи, сколько мышления. В течение жизни я не мог своими словами поздравить с днём рождения, свадьбой

или другим праздником просто потому, что у меня не было мыслей, я не знал, как это делается. Я научился контролировать речь и читать по тексту, а не разговаривать. Но это не повод отчаиваться и опускать руки. Эта книга является доказательством возможности развития мышления и, независимо от возраста, речь может полностью восстановиться и стать естественным атрибутом жизни. Для этого нет преград.

# Страх

«Я заикаюсь, когда волнуюсь» – отвечал я, когда люди видели на моём лице такую картину: «рот открыт, лицо перекорчено, паузы». Отчего же возникают волнения и спазмы? Если вы не заикаетесь и читаете книгу, чтобы помочь другу, ребёнку или являетесь учёным, то не можете знать, что происходит в голове заикающегося человека, который давно ответил на поставленный вопрос.

Перед тем как появляется спазм, возникает страх, вызывающий сотни прокручиваний слов. Например, человек пошёл в продуктовый магазин, без системы самообслуживания. Выйдя из дома и направившись в сторону магазина, появляется страх, который охватывает все мысли человека. Это далеко не первый поход в магазин поэтому страх возникает раньше, ещё тогда, когда он только узнаёт, что предстоит пойти за покупками.

Горе-покупатель начинает репетировать речь – то, что ему нужно сказать: «батон и молоко». В пути он продолжает тренироваться: «батон и молоко, батон и молоко, батон и молоко, батон и молоко, батон и молоко». Увидев продавца и встав в очередь, повторяет слова с ещё большей скоростью. Сама очередь и присутствие посторонних людей вызывают такой страх, как будто он находится в воде далеко от берега и прямо на него плывёт акула.

Когда подошла очередь, и продавец спрашивает: «что вам?» – происходит два варианта развития событий:

1. Продавец видит: рот открыт, лицо перекорчено, паузы. Покупатель выдавливая из себя «б-б-ба-бат-он и м-м-молоко». До конца этого дня он будет себя ненавидеть, ощущая при этом: стыд, позор, жалость, бесчестье, обиду, досаду, унижение и другие неприятные чувства, всего от одного этого случая.

2. Покупатель, понимает, что не сможет сказать «батон и молоко» без заикания и говорит: «мне триста грамм сыра». Берёт его и уходит. Он не раскрыл заикание, сказав первое, что пришло в голову, но неприятный осадок остался ничуть не меньше, чем после первого варианта. К тому же он купил не то, что хотел.

Страх появился тогда, когда человек решил пойти в магазин, а спазм и сбитое дыхание – это следствия и не являются причинами заикания. Все вступают в борьбу со страхом, полагая, что избавившись от него, заикание пройдёт, но этого не происходит, потому что страх – не является причиной заикания, как думали многие. Это не простой страх – это страх опасности, инстинкт самосохранения. Не бояться опасности угрозы жизни – противоестественно. Не нервничать, не волноваться и спокойно дышать, когда к вам приближается акула – невозможно. Страх никуда не пропадёт, так же как не появится речь, потому что у него есть название: «Я боюсь, что не смогу сказать».

Мозгу человека прекрасно известно, что разговаривать он не умеет и заикания не избежать. Именно этого он боится и ничего не изменится пока навык «речь» не появится физически. Поэтому проходить через огонь и воду: приставать к прохожим с вопросами, залезать на столб и проявлять оттуда ораторские способности – будет также бесполезно, как уехать в деревню и молчать там три месяца. Обучение разговорной речи является единственным способом избавления от заикания – выбить клин клином. Если человек сможет отказаться от слов «батон и молоко», а вместо этого научиться разговаривать на основе их образов, то заиканию не останется места. Это не только автоматически устранил сбитое дыхание и спазмы, но и избавит от страха говорить.

# Почему мальчиков заикается больше?

Статистика утверждает, что мальчиков заикается в три раза больше, чем девочек. Поскольку за речь и заикание отвечает наличие или отсутствие обучения мозга, то для получения ответа на этот вопрос необходимо обратиться к науке и узнать: есть ли отличия между мозгом мужчины и женщины?

В мире не так много учёных, которые рассказывают что-то полезное, тем более обычным людям, но один нашёлся. Его зовут Сергей Вячеславович Савельев – учёный, эволюционист, палеоневролог, профессор, доктор биологических наук, заведующий лабораторией развития нервной системы морфологии человека, автор более 10 монографий, 100 научных статей и первого в мире Стереоскопического атласа мозга человека.

Послушаем, что скажет профессор Сергей Савельев:

«Мужской мозг тяжелее женского в среднем на 130 граммов. 130 граммов – это средняя величина, характерная для европейцев. Самая минимальная разница в массе мужского и женского мозга у бурят и африканцев – примерно 85 граммов. У англичан и шведов разница – около 150 граммов. А японки уступают своим благоверным по массе мозга аж на 168 граммов. Такая большая разница мешает взаимопонима-

нию. Не зря мужчин и женщин сравнивают с жителями разных планет. Кора больших полушарий мужчины содержит порядка 11 миллиардов нервных клеток, а женщины около 9, то есть на 2 миллиарда меньше. И очень мало нейронов у дам в ассоциативных областях: у мужчины приблизительно там миллиард нейронов, а у женщины – триста миллионов. А это очень важные области, которые участвуют в процессах запоминания, учения и мышления, и результаты их деятельности составляют то, что обычно называют интеллектом».

– Сергей Савельев, профессор

Получается, что в среднем, у женщин область мозга, отвечающая за мышление, меньше, чем у мужчин. Но самое интересное, что это соответствует статистике заикания – как раз в 3 раза: 1 миллиард нейронов у мужчин и 300 миллионов нейронов у женщин. Возможно, это обычное совпадение или информация не точная, но фактом является то, что для одного миллиарда нейронов нужно в три раза больше заниматься обучением, чем для трёхсот миллионов.

Когда я рассказал друзьям что оказывается, мозги у людей отличаются и не являются одинаковым творожком, они в один голос сказали: «Это псевдонаука» – и стали доказывать, почему я не должен верить словам профессора. Возможно, я бы и мог позволить им себя убедить и поверить в их, ничем не подтверждённые слова, но мне уже было не пять лет.

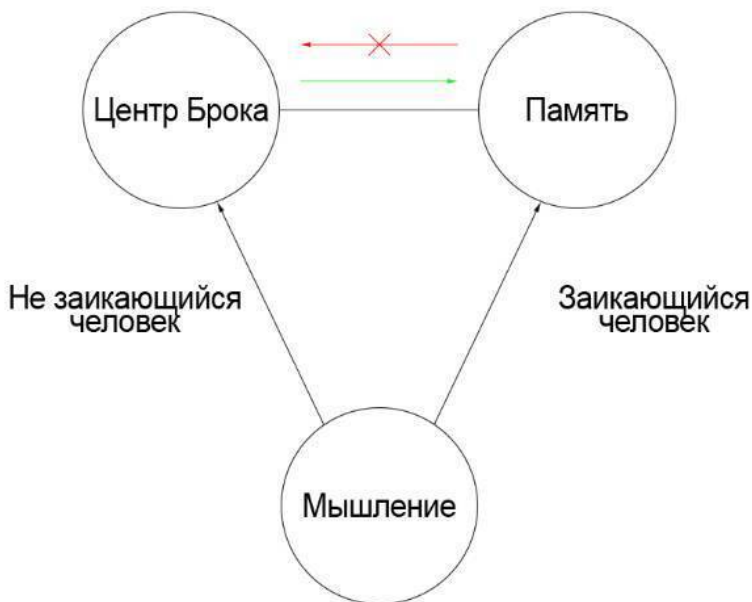
Если высокий лоб заикающихся людей может показать-

ся не слишком хорошим доказательством наличия различий между мозгами, то существуют и более точные показатели. Так, например, мозг Дж.Г. Байрона – 2230 грамм, а мозг А. Эйнштейна – 1230 грамм. Мозги людей отличаются на килограммы, которые играют не последнюю роль в заикании. Дети учатся разговаривать интуитивно и при небольшом количестве нейронов научиться легче. У кого же есть отклонение, в виде повышенного интеллекта и большего количества нейронов – интуитивно-подражательного обучения может не хватить и необходимо дольше обучаться, а не завершать продолжение рода.

Моим друзьям достаточно было снять головные уборы и сравнить их размеры – это не так уж сложно, но они предпочли остаться при своём мнении, которое не мешает их спокойной и размеренной жизни. Ясно одно: если ребёнок начал заикаться – это хороший знак, означающий, что речевые центры созрели и они крупные. Когда ребёнок заикается – он выдаёт свой интеллект, посылая сигнал окружению: «п-п-при-вет, это я».

# Центр Брока́

Что происходит с речью заикающегося человека? С внешними проявлениями всё понятно: рот открыт, лицо перекошено, паузы. Даже известно, что происходит в уме: страх и прокручивание слов, но что происходит ещё глубже – в мозговых процессах?



Я взял лист бумаги и стал рассуждать:

1. Человек думает. Я нарисовал круг и подписал его «Мышление». Но заикающийся и не заикающийся человек думают по-разному.

2. Заикающийся человек разговаривает при помощи чего? Был только один ответ на этот вопрос: он разговаривает, используя память, потому что действует следующим образом:

- 1) Решил сказать.
- 2) Составил в памяти предложение.
- 3) Читает предложение.

Я нарисовал круг и подписал «Память». К нему провёл стрелку с подписью «Заикающийся человек».

3. Не заикающийся человек разговаривает за счёт чего-то другого. За счёт чего? Я не знал, за счёт чего разговаривает не заикающийся человек, так как им не являлся и никогда не изучал мозг.

На справочных сайтах я прочитал, что в 2016 году учёные обнаружили у заикающихся людей сниженный церебральный кровоток в верхней лобной извилине и центре Брокá, который отвечает за произнесение слов и был открыт в 1865 году французским хирургом Полем Брокá. Эти открытия, с промежутком в 151 год, дали ответ на вопрос: куда обращается не заикающийся человек.

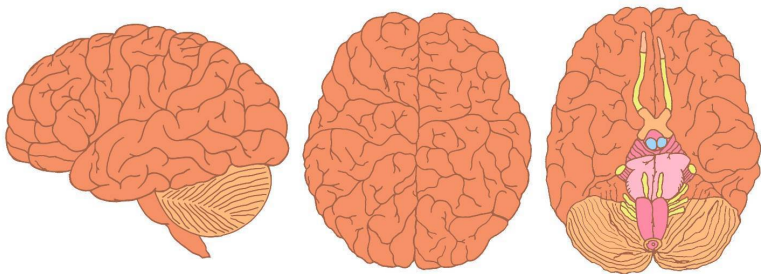
Я подписал круг «Центр Брокá» и провёл к нему стрелку: «Не заикающийся человек». Разговаривать и заикаться – это ягоды одного поля – Поля Брокá.

Между памятью и центром Брокá я нарисовал соединение, так как очевидно, что между речью и памятью связь есть. Не заикающиеся люди тоже используют память, несмотря на то, что разговаривают через центр Брокá.

От центра Брокá к памяти я нарисовал стрелку, означающую, что связь работает. А в обратную сторону – перекрнутую стрелку, так как нельзя через память, по которой пытается говорить заикающийся человек, подключить центр Брокá и начать разговаривать осмысленными предложениями. Работает только в первом варианте: речь создаётся в мышлении и произносится через центр Брокá, который использует память. Заикающийся человек не туда обращается.

# Новая кора и лимбическая система

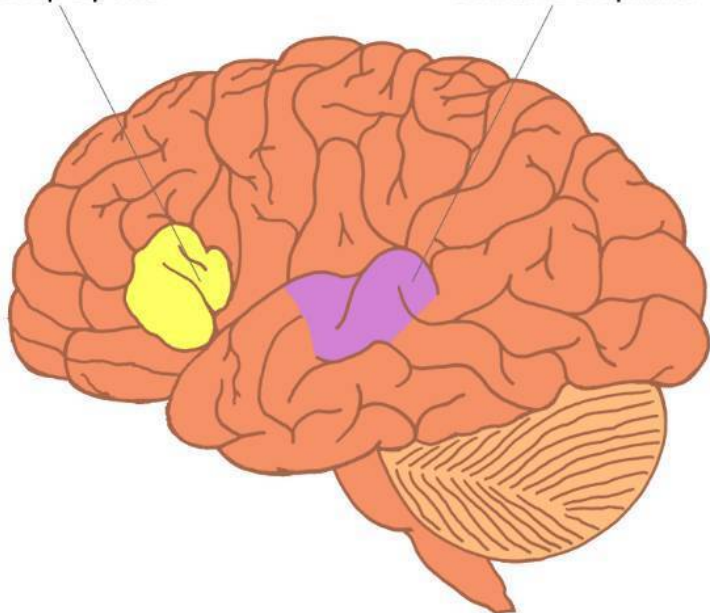
Понять работу мозга оказалось не сложнее, чем дать определения речи и заиканию. Головной мозг человека состоит из нескольких частей, основными из которых являются новая кора и лимбическая система. В психологии их называют сознание и подсознание соответственно, но поскольку мы говорим о реальных вещах, то будем придерживаться научных терминов, имеющих под собой основания, которые можно посмотреть, измерить, взвесить, а иногда и потрогать.



Новая кора состоит из двух полушарий и занимает большую часть мозга. Она содержит в себе основное скопление памяти, которая отвечает за конкретные функции, включая: моторные, сенсорные и ассоциативные.

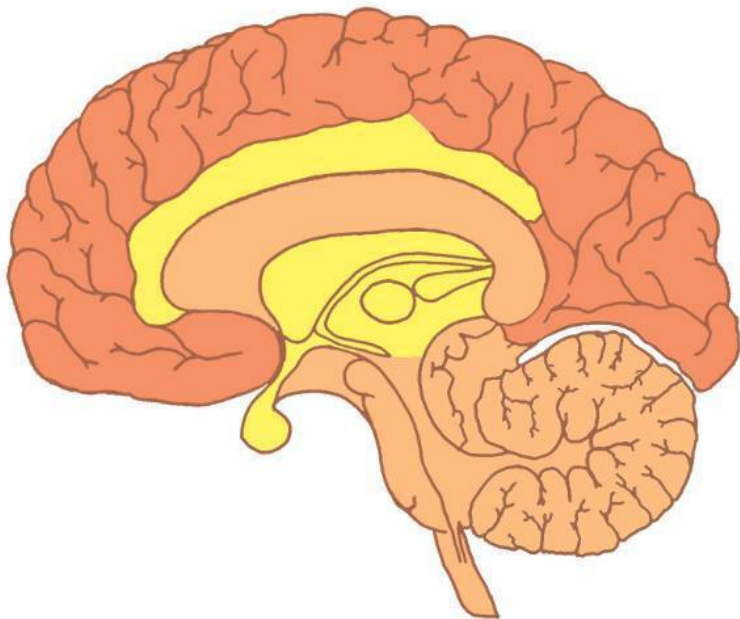
Центр Брока

Область Вернике



В новой коре находится центр Брока, представляющий собой артикуляционный аппарат, включающий: гортань, голосовые складки, язык и мышцы шеи. Неподалёку находится область Вернике, отвечающая за понимание слышимой речи, с которым у заикающегося человека тоже не всё в порядке. Несколько лет назад я начал читать книги вслух только потому, что не мог ничего понять из-за большой рассеянности. Начиная читать про себя, уже через секунду думал о

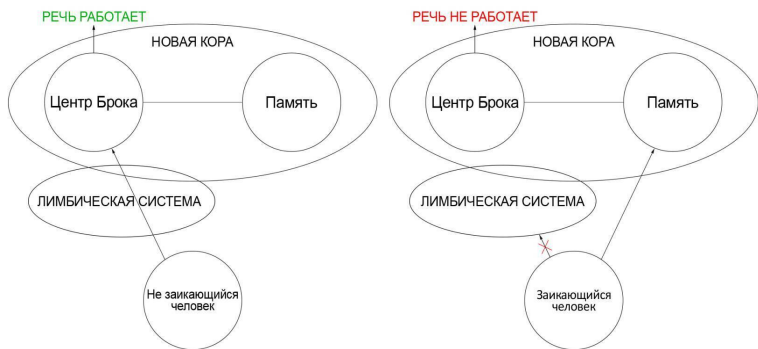
чём-то другом и повторное чтение не помогало. Только подключив голос и два уха, я начал что-то понимать, а когда добавил прослушивание и просмотр записей, рассеянность стала уменьшаться. Понимание речи – это не отдельная часть мышления, а его функция.



Под новой корой находится лимбическая система (условно отмеченная жёлтым цветом), которая занимает небольшую часть мозга. Она отвечает за инстинктивное поведение.

ние, включая половую активность, агрессию, страх и эмоции. Лимбическая система соединена с новой корой большим количеством связей и вместе они работают как единое целое.

Лимбическая система есть не только у человека: она есть у обезьян и множества других обитателей планеты. Обезьяны не имеют новой коры и поэтому не способны разговаривать на человеческом языке. Они мыслят образами, поэтому логично предположить, что мышление образами человека берёт своё начало в лимбической системе. Получается, что мозг человека – это подобие мозга обезьяны, к которому сверху добавили новую кору, в состав которой входят речевые центры. Заикающийся человек потерялся в джунглях между лимбической системой и новой корой. Для организации его поиска необходимо рассмотреть различия в способах общения заикающегося и не заикающегося человека.



Не заикающийся человек: через лимбическую систему автоматически попадает в центр Брокá – речь работает.

Заикающийся человек: не умеет общаться через лимбическую систему и обращается в память новой коры – речь не работает.

Это объясняет, почему у заикающихся людей обнаружен слабый кровоток в верхней лобной извилине и центре Брокá – им не пользуются. И пока человек не начнёт учиться разговаривать – рассчитывать на увеличение кровотока и речь без заикания – не приходится. Но прежде чем начинать учиться следует узнать об одном из виновников торжества под названием «память» – это ловушка, в которую попадают все заикающиеся люди.

# Память

Память – это функция нервных клеток, она динамична и хранится по всему мозгу. Существуют разные виды памяти, в том числе: ассоциативная, сенсорная, двигательная, слуховая и зрительная. Во время ковыряния пальцем в носу, используются сенсорная и двигательная память, а когда человек разговаривает: ассоциативная, слуховая, двигательная и зрительная, но это не всегда так. Люди много говорят и делают это не только словами.

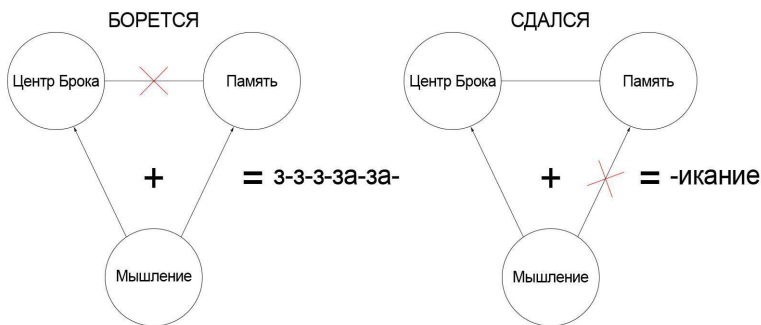
Переключение разговора с центра Брокá на чтение через память вызвано отсутствием развития мышления. Когда между нервными клетками нет связи, переключение – всего лишь дело времени. Перед произношением начинается повторение слов в уме, тем самым подключаясь к памяти напрямую. Если это произошло, то выбраться из ловушки невозможно, вплоть до момента пока не образуются устойчивые нейронные связи.

Иногда человек может разговаривать без заикания. Это те случаи, когда он говорит примитивной речью: односложными словами, в разговоре с самим собой или конкретными людьми. Однако ни о каких осмысленных предложениях речи не идёт. Когда он захочет сказать что-то разумное – объяснить процесс мыслью, состоящей из трёх и более предложений, то заикание появляется во всех этих случаях, даже

при разговоре с самим собой, но об этом дальше.

## 1 мысль в 1 момент

Почему слышно именно: 3-3-3-за-за-икание? Всё дело в том, что мышление не работает по системе хакеров, подключивших десяток компьютеров в сеть и начавших одновременное генерировать тысячи паролей. Мышление рассчитано на выполнение минимального количества задач в один момент времени.



Вместо того чтобы создавать речь в мышлении и автоматически воспроизводить слова через центр Брока – человек пытается одновременно создать речь в мышлении и прочесть слова из памяти, а находиться в двух местах одновременно не получится: разум либо читает слова, либо создаёт речь. Сдавшись, он отпускает себя от идеи контролировать речь и бросает попытку читать слова.

Попытка разговаривать через память немногим отличается, как если бы человек захотел читать текст в книге и одновременно пристально смотреть в глаза другому человеку. В этом случае у него произойдёт зрительное заикание.

Некоторые люди так быстро не сдаются и продолжают упорно читать не только потому, что не видят другого выхода, но и потому что память их не отпускает. Именно у людей с хорошей памятью можно рассмотреть момент заикания без уменьшения скорости просмотра.

### **Феноменальная память**

Речь человека с феноменальной памятью сломать сложнее, но когда это произойдёт, он будет заикаться в разы сильнее: хорошая память – залог хорошего заикания. Чаще всего к ним относятся люди, начавшие заикаться после 7, 15, 30 лет и даже никогда. Это не говорит о том, что последнему повезло, и он прожил счастливую жизнь. Нет. Нейронные связи остались на уровне ребёнка, и человек будет всю жизнь разговаривать читая. Читать всю жизнь чужими словами из памяти, вместо развития собственного мышления и составления своих осмысленных предложений – не самый лучший вариант проведения жизни.

Забывая слова сразу после их прочтения удивительно узнать о существовании людей, которые их запоминают. Ярким примером человека с феноменальной памятью является Владимир Маяковский. Поэт ходил по мостовой, сочинял и запоминал стихи. Он не носил с собой тетрадь или блок-

нот, а держал содержание стихов в уме. После возвращения с «прогулки» он переписывал полные тексты стихов из головы на бумагу. В отличие от других писателей и поэтов, Маяковский даже не любил писать, хотя и умел это делать обеими руками.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.