
5 причин

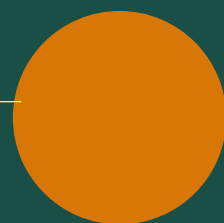
почему вы заикаетесь

— и это не дефект речи

Андрей Берг

Коуч по работе с заиканием

Сам заикался 20 лет · berg-coach.ru



Содержание

Введение	Зачем я написал эту книгу
Глава 1	Заикание — это не то, что вы думаете
Глава 2	Причина 1: Внутреннее напряжение
Глава 3	Причина 2: Страх ожидания
Глава 4	Причина 3: Стыд и самоидентификация
Глава 5	Причина 4: Ловушка контроля
Глава 6	Причина 5: Неправильный фокус
Заключение	Что делать дальше

*«Я заикался двадцать лет. Потом понял, что искал решение
не там. Эта книга — о том, что я нашёл.»*

— Андрей Берг

Введение

Зачем я написал эту книгу

Меня зовут Андрей Берг. Я заикался двадцать два года.

Первый раз я почувствовал это в шесть лет — на школьной линейке, когда меня попросили сказать несколько слов. Слова не вышли. Рот открылся, воздух был, но звук — нет. Я стоял перед тридцатью детьми и молчал. С того дня что-то изменилось.

Следующие двадцать лет я искал выход. Логопеды — хорошие специалисты, которые давали мне упражнения. Дыхательные техники. Аутотренинг. Скороговорки. Были периоды, когда становилось лучше. Но блоки возвращались — всегда, в самый неподходящий момент.

Однажды я понял, что искал ответ не там.

Заикание — это не проблема речевого аппарата. Это не слабость мышц, не дефект нервов, не «плохая» дикция. Это реакция. Реакция тела и нервной системы на что-то, что происходит внутри — за долю секунды до того, как вы открываете рот.

Когда я понял это — всё начало меняться.

Эта книга — не медицинский справочник и не сборник упражнений. Это честный разговор о пяти механизмах, которые поддерживают заикание. Механизмах, о которых редко говорят на приёмах у логопеда — потому что они находятся не в горле, а в голове и теле.

Читайте без спешки. Каждая глава — один шаг к пониманию. А понимание — это уже половина пути.

«Когда я понял, что проблема не в речи — всё начало меняться.»

1

Заикание — это не то, что вы думаете

Главное заблуждение

Большинство людей с заиканием годами работают не над тем. Не потому что они недостаточно стараются — а потому что исходная идея о природе заикания неверна.

Спросите любого человека с заиканием: в чём проблема? Почти всегда ответ будет примерно одинаков. «Что-то не так с речью». «Мышцы не работают правильно». «Язык не слушается».

Именно с этим убеждением люди идут к логопеду. И логопед — хороший специалист — начинает работать с речью. Дыхание, артикуляция, темп, паузы. Результаты есть. Но через несколько недель — снова блок.

Задайте себе простой вопрос. Когда вы разговариваете с домашним животным — вы заикаетесь? Когда поёте в душе? Когда разговариваете сами с собой? Скорее всего — нет.

Если бы проблема была в речевом аппарате — вы заикались бы всегда. Независимо от собеседника. Независимо от обстановки. Мышцы не знают, кто перед вами — начальник или кот.

Но заикание чувствительно к контексту. Оно усиливается при стрессе, с незнакомыми людьми, по телефону, на выступлениях. И почти исчезает в безопасных ситуациях. Это говорит об одном: проблема не в речи.

Аналогия. Когда вам стыдно — краснеет лицо. Это не болезнь кожи. Это реакция тела на эмоциональное состояние. Когда вы напуганы — сердце бьётся быстрее. Это не болезнь сердца. Заикание — та же история. Тело реагирует на внутреннее состояние. Просто реакция проявляется в речи.

Пока вы работаете с речью — вы боретесь с симптомом. Настоящая работа начинается тогда, когда вы понимаете: причина — внутри.

«Вы не заикаетесь с собакой. Значит, дело не в речевом аппарате.»

Заикание — это не дефект речи. Это реакция нервной системы на внутреннее состояние.

2

Причина 1: Внутреннее напряжение

Почему тело блокирует речь

Блок — это не случайность и не каприз тела. Это физическая реакция на психологическое состояние. Понять этот механизм — значит перестать бороться с ним вслепую.

Представьте: вам нужно выступить на совещании. Ещё до того, как вы открыли рот — что происходит с телом? Плечи напрягаются. Дыхание становится поверхностным. Грудь сжимается. Горло — тоже.

Это не воображение. Это физиология. Нервная система получает сигнал: «впереди трудная ситуация» — и готовит тело к угрозе. Мышцы напрягаются на случай, если нужно будет «сражаться или бежать».

Проблема в том, что напряжённые мышцы горла и диафрагмы буквально мешают свободному прохождению воздуха и звука. Не потому что они больны — а потому что они сжаты. Спазм.

У людей без заикания этот механизм тоже работает — просто он не направлен на речь. У людей с заиканием нервная система в какой-то момент «решила», что речь — это угроза. И теперь при каждом сложном разговоре тело автоматически напрягается.

Что это означает на практике? Что проблема не в мышцах. Мышцы делают именно то, для чего они предназначены — реагируют на состояние нервной системы. Работать нужно с состоянием — не с мышцами.

Это объясняет, почему дыхательные упражнения дают временный эффект. Вы тренируете дыхание в спокойном состоянии — и оно работает. Но как только появляется стресс — нервная система берёт управление, и дыхание снова сбивается.

«Горло не сломано. Оно сжато. Это разница, которая меняет всё.»

Чем сильнее вы ожидаете трудности — тем сильнее напрягается тело. Тем вероятнее блок.

3

Причина 2: Страх ожидания

Вы боитесь заикания ещё до того, как начали говорить

Антиципационный страх — пожалуй, самый мощный и при этом наименее очевидный механизм заикания. Он начинается задолго до разговора.

Вам звонит незнакомый номер. Нужно ответить. Что происходит в первые секунды — ещё до того, как вы нажали кнопку? Для многих людей с заиканием — уже напряжение. Уже тревога. Уже предчувствие блока.

Это называется антиципационный страх — страх ожидания. Вы боитесь не самого блока, который уже случился — вы боитесь блока, который может случиться. И этот страх сам создаёт условия для блока.

Механизм работает так:

Шаг 1. Вы ожидаете трудный разговор. Шаг 2. Возникает тревога — «я буду заикаться». Шаг 3. Тело напрягается (см. главу 2). Шаг 4. Блок случается. Шаг 5. «Я так и знал». Шаг 6. В следующий раз страх сильнее.

Каждый раз, когда блок происходит, он подтверждает убеждение: «мне трудно говорить в таких ситуациях». Мозг запоминает. Порог тревоги снижается. Со временем достаточно просто подумать о разговоре — и напряжение уже здесь.

Попытки «говорить правильно» не разрывают этот круг. Потому что проблема не в том, как вы говорите — а в том, что вы ожидаете. Менять нужно ожидание, а не технику.

«Страх заикания создаёт заикание. Это не метафора — это механизм.»

Вы не заикаетесь потому, что боитесь. Вы боитесь — потому что заикаетесь. Круг замкнулся. Разорвать его можно только изнутри.

4

Причина 3: Стыд и самоидентификация

«Я — заикающийся»

Стыд — это не просто эмоция. Это убеждение о себе. И когда заикание становится частью идентичности — оно получает постоянное питание изнутри.

В какой-то момент — у каждого человека с заиканием по-своему — происходит незаметный сдвиг. Человек перестаёт думать: «я иногда заикаюсь» и начинает думать: «я — заикающийся».

Это маленькое изменение имеет огромные последствия. Заикание перестаёт быть чем-то, что случается — и становится тем, кем вы являетесь.

С этого момента каждый разговор несёт дополнительный вес: «они увидят, кто я на самом деле». Каждое слово — потенциальное разоблачение. Это создаёт постоянное фоновое напряжение, которое никуда не уходит.

Стыд работает как усилитель. Страх заикания уже создаёт напряжение. Стыд за заикание удваивает его. В итоге человек начинает строить всю свою жизнь вокруг избегания ситуаций, где может проявиться заикание.

Менять работу. Отказываться от звонков. Молчать на собраниях. Пропускать мероприятия. Каждый раз, когда вы избегаете ситуации из-за страха заикания — мозг получает подтверждение: «речь опасна». В следующий раз тревога только усиливается.

Путь отсюда — не через «преодоление стыда силой воли». А через понимание: заикание — это реакция, не личность. То, что вы заикаетесь в стрессовых ситуациях, не говорит ничего о вашей ценности как человека.

«Заикание — это то, что вы делаете. Не то, кем вы являетесь.»

Стыд за заикание усиливает заикание. Это не порочный круг — это петля обратной связи, которую можно разорвать.

5

Причина 4: Ловушка контроля

Чем больше стараешься — тем хуже

Интуиция подсказывает: нужно больше стараться, больше контролировать, больше практиковаться. Но именно этот импульс создаёт большую часть напряжения.

Попробуйте прямо сейчас сделать шаг вперёд. Получилось? Теперь попробуйте ещё раз — но на этот раз думайте о каждой мышце, каждом движении, каждом переносе веса. Что изменилось?

Ходьба — автоматический процесс. Когда вы думаете о нём осознанно, он становится неловким. Речь — то же самое.

Когда вы увлечены разговором — вы не думаете о том, как говорите. Вы думаете о том, что говорите. И в этот момент — заикания значительно меньше. Каждый человек с заиканием знает ситуации, когда речь вдруг становится свободной: с близким человеком, в азарте спора, когда очень хочется что-то сказать.

Что происходит в эти моменты? Контроль отступает. Внимание переходит от процесса к содержанию. И речь — автоматическая, как ходьба — начинает работать сама.

Попытки контролировать каждое слово делают противоположное. Они превращают автоматический процесс в ручной. Мозг начинает «наблюдать» за речью — и вмешиваться в то, что должно работать само. Напряжение растёт. Блок становится более вероятным.

Это не значит, что нужно «просто расслабиться» — такой совет бесполезен. Это значит, что работа должна быть направлена на состояние, в котором естественный контроль отступает. А это уже совсем другая работа.

«Попытка контролировать речь — это как сжимать кулак, чтобы остановить дрожь в руке.»

Речь — автоматический процесс. Она работает хорошо именно тогда, когда вы не думаете о ней.

6

Причина 5: Неправильный фокус внимания

КАК говорю — вместо ЧТО говорю

Куда направлено внимание во время разговора — во многом определяет, будет блок или нет. Это не метафора. Это механизм.

Вспомните разговор, который вас очень увлёк. Спор о чём-то важном. История, которую вы хотели рассказать. Момент, когда вы были настолько поглощены

темой, что забыли о себе.

Что происходило с речью в этот момент? Скорее всего — она была значительно свободнее. Блоков меньше. Слова приходили сами.

Это не случайность. В такие моменты внимание полностью направлено на содержание — на мысль, которую вы хотите передать. Речь работает в фоновом режиме. Как дыхание. Как ходьба.

Когда появляется страх заикания — внимание переключается. Теперь вы думаете о том, как говорите. Замечаете каждое слово. Готовитесь к каждой фразе. Анализируете свою речь в реальном времени.

Мозг не может полноценно делать два дела одновременно: думать о содержании и следить за процессом. Когда вы наблюдаете за речью — вы забираете ресурсы у того, что должно работать автоматически. Система начинает сбоить.

Фокус на «как говорю» — это результат страха и стыда. Но он сам становится самостоятельной причиной блоков, создавая ещё один замкнутый круг.

«Когда вы думаете о содержании — речь работает. Когда о процессе — спотыкается.»

Фокус на "как говорю" — следствие страха и стыда. Но сам становится причиной блоков.

Что делать дальше?

Вы прочитали о пяти причинах заикания. Не в порядке упражнений или советов — а в порядке понимания.

Напряжение. Страх ожидания. Стыд. Контроль. Неправильный фокус внимания. Каждый из этих механизмов питает заикание. Каждый из них — точка, с которой можно работать.

Но работа с этим — не то, что делается по книге или видеоуроку. Это живой процесс, который разный у каждого человека. У кого-то главная причина — страх ожидания. У кого-то — стыд и самоидентификация. У кого-то — всё сразу.

Именно поэтому я не верю в универсальные программы. Я верю в индивидуальную работу — когда мы разбираем конкретно вашу ситуацию, ваши триггеры, ваши паттерны.

Первый шаг — это разговор. 30 минут, бесплатно. Без обязательств. Я выслушаю — и вы поймёте, в какой точке вы находитесь и что имеет смысл делать дальше.

Записаться на бесплатную консультацию

berg-coach.ru/kontakty · Telegram: @Andreasberg311

Андрей Берг

Коуч по работе с заиканием

Сам заикался более 20 лет · NLP-практик · Работает онлайн

berg-coach.ru · © 2026 Все права защищены