

ТРУДНО БЫТЬ ЗАЙКОЙ



ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ

TANYA KRUTA

18+

Tanya Kruta

**Трудно быть зайкой.
Игра на выживание**

«Автор»

2026

Kruta T.

Трудно быть заикой. Игра на выживание / Т. Kruta — «Автор»,
2026

Заикание незаметно меняет твою личность. Ты перестаёшь мечтать о сцене — ты начинаешь мечтать о тишине. О том, чтобы тебя не заметили. Не спросили. Не вызвали к доске. Оно укорачивает возможности, срезает целые пласты жизни, куда ты боишься даже посмотреть. И заставляет прятаться всегда и везде. Я жила так раньше и это забирало мои силы и удачу. Потом я начала путь чистой речи. Сначала каждый шаг давался через страх и срывы. Но с каждым днём всё легче. Моя речь становилась чище. Свободнее. Преграды до сих пор возникают — но теперь я прохожу сквозь них, а не замираю перед ними. Важно помнить, кто ты есть на самом деле. Книга полезна всем, кто столкнулся с заиканием, чтобы понять, как с ним договориться.

© Kruta T., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Обращение к читателю	5
1. Заикание. Логоневроз. Запинки	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Трудно быть заикой. Игра на выживание

Обращение к читателю

Если ты держишь эту книгу в руках, значит ты устала молчать. Устала заменять слова, лишь бы не споткнуться. Устала чувствовать себя неудобной, не такой, не вписывающейся.

Я знаю эту усталость. Я жила с ней годами.

Эта книга — не учебник по дыханию. Не сборник советов «больше общайся с людьми». И уж точно не очередная волшебная таблетка.

Это моя исповедь. История о том, как заикание отбирало у меня свободу, лёгкость, право быть услышанной — и о том, как я шаг за шагом, падая и вставая, возвращала себе голос. Не идеальный. Не дикторский. А свой. Живой, ритмичный, свободный.

Я не буду врать тебе. Путь был долгим. Болезненным. Иногда мне казалось, что я топчусь на месте, а страх только растёт. Но я верила. Даже когда не было сил. Даже когда хотелось просто исчезнуть.

Я написала эту книгу, чтобы ты знала: ты не одна. Мы — Белые вороны, именно так я хочу нас называть. И мы умеем летать, даже если мы не похожи на других.

Приготовься. Сейчас я открою тебе душу. Догола. До боли. До самой первой чистой фразы, после которой я заплакала от счастья — потому что вдруг поняла: это возможно.

Победа — это выйти из игры под названием «заикание». Перестать обходить. Перестать увиливать. Перестать делать вид, что ты не из «этих». Перестать прятаться. И просто заговорить — чисто и свободно. Априори.

1. Заикание. Логоневроз. Запинки



Ты не одна.

Возможно, ты сейчас сидишь в своей квартире, работая на удалёнке, или в офисе, где можно спрятаться за монитором и не открывать рта. В твоей голове всегда рождаются идеи, зреют интересные рассказы, но ты уже давно привыкла молчать. Каждая попытка начать говорить, когда ты пытаешься перебороть себя, оборачивается лишь новым напряжением и очередным подтверждением того самого неудачного шаблона поведения, который въелся в тебя глубже, чем хотелось бы признавать.

Заикание — это не дефект речи. Это набор шаблонов поведения, которые его создают. Я буду называть это профессиональным термином паттерн. Слово сложное, но суть простая: это как заезженная колея, по которой катится твоя нервная система. И эту колею можно сменить.

В компании ты можешь быть самой красивой, но ты молчишь, проглатывая свою радость вместе со словами, и лишь улыбаешься всем в ответ — той самой улыбкой, за которой никто не видит, как тяжело тебе на самом деле.

Возможно, ты харизматичный лидер. Ты умеешь вести за собой, но только самых близких, потому что для остальных у тебя не хватает смелости вымолвить уверенное слово. Нет, не смелости вести или сделать, а именно говорить.

Тебя могут игнорировать, считать слабой, смеяться над тобой или вступать в словесные войны, тогда как ты не можешь ответить ни физически, ни тем более словами, — но знай: ты не проигрываешь. Твоё молчание — не поражение, а всего лишь обстоятельство, из которого пора выйти. Твой путь — это путь сильной личности, путь творца.

Твой страх — это вовсе не слабость, а всего лишь тень той силы, которая пока не нашла выхода.

Я была в разных ипостасях Белой вороны: молчала, обходила слова, пряталась и была той, которая умела увिलивать хитро и аккуратно в словах, так что никто никогда не замечал моего заикания. Но оно всегда было внутри и мешало выбирать своё.

Я хочу открыть тебе свою душу — не приукрашенную историю, не ту, что я показываю людям обычно, а настоящую, израненную, но несломленную.

Я расскажу свои мучительные истории, через которые мне пришлось пройти вместе с заиканием. Про боль, страдания и унижения.

Но в каждой из этих историй было то, что никто не смог у меня отнять, — моя непоколебимая вера в себя.

И ты не смей сдаваться! Не смей переставать верить в себя, даже когда тебе кажется, что весь мир против тебя.

Заикание — это не про неуверенность в себе, не про правильное дыхание, не про артикуляцию, не про напряжённые мышцы и уж точно не про банальное *«больше общайся с людьми»*.

Заикание — это набор установок, целый клубок привычек и запретов, которые когда-то появились в тебе.

Волшебной таблетки, которая всё это распутает за один вечер, не существует. Но мы, заикающиеся, всё равно продолжаем её искать — потому что надежда, пусть и обманчивая, греет душу. И порой именно надежда не даёт сломаться там, где ломаются другие. Особенно, когда ты испробовала кучу вариантов решения проблемы.

Я знаю, как тяжело заикающимся людям в социальном мире. И дело здесь не всегда в неприятии окружающих или в открытых издевательствах: порой человеку с заиканием элементарно тяжело просто физически выдать из себя слово, даже когда его никто не трогает и все желают добра.

А как тебе само клеймо — «заика»? Когда я слышу, как в компании кто-то говорит про другого, незнакомого мне человека: «он заика», — я мгновенно краснею, и меня накрывает дурнотой. Тот, кто использует это слово как ярлык, никогда не попадёт в мой список друзей.

Проблема заикающегося человека в том, что ты умеешь говорить и даже отлично, но только дома, в одиночестве, когда никто не смотрит и не оценивает. Ты не причислена ни к какой группе, никто толком не понимает, что с тобой делать и как тебе помочь, — ты просто заика. Люди выделяют нас заиканием, хотя каждой из нас хотелось бы, чтобы нас замечали за красоту, харизму или талант. И чтобы мы у людей ассоциировались с чем-то привлекательным.

И ведь обидно, что даже когда речь вдруг получается сама собой и ты наслаждаешься своим голосом, неожиданно тревога постепенно сковывает тело, а страх выдать свою тайну сжимает горло: вдруг они узнают правду, вдруг увидят, кто ты на самом деле? И в этот самый момент ты перестаёшь быть для них харизматичной рассказчицей, глаза начинают гулять, опускаться, дыхание меняется, и ты уже ожидаешь подвоха в речи. И вот оно: запинка первая, вторая, третья...

Заикание. Это как клеймо, которое невозможно смыть. Не знаю, как тебя, но меня оно напрягало всегда.

Среди нас есть те, кто предпочитает называть это «логоневрозом», словно другое название способно изменить суть. Но, во-первых, это самообман, а во-вторых, разве становится легче от того, что ты переименовала свою боль? Мне это постфактум мешало жить.

Мы все разные, с разными базовыми характеристиками, — это первое. Мы все получили разные виды травм, тревог и переживаний, — это второе. Но мы не являемся уникальными случаями, — это третье, и это самое важное. С нами можно работать, и работать успешно, потому что законы психики едины для всех.

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.