

# ЖЕНСКИЙ АУТИЗМ

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ  
РУССКОЯЗЫЧНЫХ ЖЕНЩИН



## ВВЕДЕНИЕ

Аутичному человеку нелегко адаптироваться в обществе, а обществу без надлежащих знаний о РАС (расстройствах аутистического спектра) нелегко взаимодействовать с аутичным человеком. Женский фенотип аутизма долго оставался не замечаемым исследователями РАС, аутизм был «мужским» диагнозом. По-прежнему формируются стереотипы вокруг расстройств аутистического спектра у девочек и женщин, а опыт аутичных женщин нередко обесценивается.

Непонимание аутичными девушками своих и чужих эмоций окружающие принимают за неискренность; мелтдауны, спровоцированные «незначительными» причинами, — за истеричность и капризность; аутичные сложности в общении — за интроверсию. Образ тихой незаметной девушки выглядит социально приемлемым, а где-то даже и предпочтительным, что не способствует обнаружению аутичных проблем и выходу на диагностику. Срывы и странности, ярко бросающиеся в глаза, но не препятствующие, к примеру, обучению в обычной школе, ранее часто считались педагогической запущенностью.

Эта брошюра — продолжение цикла о женском аутизме. Она составлена из историй, рассказанных аутичными женщинами, которые живут в России. Истории отражают реальный личный опыт русскоязычных женщин с РАС — как имеющих диагноз от специалиста, так и предполагающих у себя аутичные черты по результатам самодиагностики. В предыдущем издании «Аутичные девушки заявляют о себе!» приводились отдельные цитаты, освещающие различные жизненные этапы, особенности и затруднения аутичных женщин, а также восприятие ими своего состояния. Здесь вы найдёте цельные истории. Сложности в дружеских и романтических отношениях, давление со стороны окружения, физическое насилие и абьюз, невозможность устроиться на работу или удержаться на ней, крайне высокая цена социальной мимикрии — все эти и многие другие паттерны нередко прослеживаются в жизни аутичных женщин.

Мы надеемся, что искренние личные истории помогут обществу понять и прочувствовать женский фенотип аутизма, а аутичным женщинам — улучшить навыки совладания, ощутить, что вы не одни, и обрести больше уверенности. Огромное спасибо тем, кто рассказал о себе. Мы, аутичные женщины, становимся заметнее, и мы способны поддержать друг друга!

Предыдущие брошюры:

- ◇ Женский аутизм. «Невидимые» в спектре девочки ([ссылка](#))
- ◇ Женский аутизм. Аутичные девушка заявляют о себе ([ссылка](#))

Над брошюрой работали



### Организатор

Autistic City  
проект поддержки  
взрослых людей  
с аутизмом  
support@aspergers.ru



### Исполнитель

Издательство АСПИ  
Светлана Кудашова

### Корректор

Катерина Борщёва

### Иллюстратор

©Анастасия Аспид  
instagram @ fiery\_aspid  
FB <https://www.facebook.com/profile.php?id=100011675020745>



## Освобождение от постоянного чувства вины за свою инаковость



### Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?

У меня нет официального диагноза и нет возможности его получить, но я начала подозревать около года назад, и в последнее время в связи со сбором более подробной информации о проявлениях синдрома Аспергера у женщин мои подозрения оформляются в уверенность в их обоснованности...

### Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?

В моём классе вообще не было принято травить или жестоко издеваться, поэтому чаще всех «странноватых» просто игнорировали, так поступали и со мной. Я училась на «отлично», была тихоней в основном, но очень часто плакала (из-за оценок, непонятных «наездов» учителей, обвинений в чём-то, как мне казалось, несправедливом), и иногда со мной случались приступы агрессии из-за брошенного в меня снежка или непонятных шуток одноклассников и ещё по каким-то другим причинам, которые никак не удавалось уловить. В принципе, со мной побаивались шутить, а иногда и вообще разговаривать из-за этого, но никто специально не доводил. Школу в целом я не любила, очень радовалась на выпускном, что наконец-то это закончилось.

### Какие сложности были в подростковом возрасте?

Я почти нигде не ходила, предпочитала читать дома, читала в основном фантастику, особенно нравилась научная про полёты в космос и покорение новых планет. Меня особо нигде не звали, а если и звали, я в основном отказывалась. Летом гуляла во дворе, зимой в снег — выходила кататься на санках. Во дворе, бывало, и издевались, но из-за своих приступов агрессии (как мне говорили, необоснованной, хотя я считала её уместной) я быстро завоевала репутацию

неадекватной, и меня просто избегали либо предпочитали не задирать. Лучше получалось общаться с девочками и мальчиками помладше (лет на 5–7) или с девочками постарше. Вообще, если смотреть на подростковый возраст ретроспективно, это было депрессивное время: я начала осознавать, что не приживаюсь ни в одной компании, со мной дружат, только пока им «одинок» или пока не попадётся кто-то более «адекватный». У моих родителей были проблемы с деньгами, и я обвиняла их в том, что со мной никто не общается, думала, это всё из-за того, что я плохо одеваюсь... Вообще, я, наблюдая за сверстниками, была уверена, что всем выдали какую-то инструкцию по правилам общения, а меня предупредить забыли, и поэтому я никак не становилась «такой, как все»... Не пила, не курила, не красилась, думала, что все, кто это делает, — просто тупые...

### Как проходили студенческие годы?

Я поступила на факультет психологии (наблюдение за людьми и попытки найти «инструкцию» к пониманию человеческого поведения, и себя в частности, взяли верх) и резко перестала всем казаться странной, наверное, потому, что там большинство и так немного «того»... Друзья появились, но опять не особо близкие, у всех моих подруг были другие «лучшие подруги»... А я как бы оставалась немного в стороне. В юности мне стало немного легче принимать себя, но от моих стараний быть «как все» всё чаще случались депрессивные периоды, со слезами и ощущением пустоты внутри, всё чаще мучила психосоматика: фибромиалгия, аллергии, боли в желудке и прочее. Начала встречаться с парнями, но их не понимала и побаивалась, от близких и интимных отношений отказывалась. Романтические отношения были, по моим ощущениям, наигранными. Снять напряжённость помогал алкоголь, под его воздействием становилась безудержно смелой и, как мне казалось, общительной, и только чудом избежала проблем... Теперь понимаю, что мне очень везло на порядочных людей. Иногда мне кажется, что именно для того, чтобы отличать «нормальных людей» от ненормальных, я поступила на психологию.

### Ваше отношение к дружбе и личный опыт.

В детстве у меня фактически не было друзей: одна «подруга», как оказалось впоследствии, зло обговаривала за спиной (я долго этого не замечала), а другая — использовала как «нечто» вроде свиты (я принимала это за особо тёплое к себе отношение и не обращала внимания на предупреждения, была уверена, что дружба выглядит именно так). Другие девочки со мной разговаривали, но дружбой это назвать было нельзя... Девочка, с которой мы просидели за одной партой класса с 8 до окончания школы, так однажды и сказала: «Мы с тобой общаемся, но мы точно не подруги». Я с этим даже согласилась, если правильно помню... Это почему-то казалось правильным. На сегодняшний день есть одна близкая подруга, но с ней, как и со многими моими хорошими знакомыми, я общаюсь, только если у меня есть на это силы. Кроме школьной подруги, в основном общаюсь с мужчинами — друзьями мужа — или с женщинами лет на 15–20 старше. Общение с ними более просто, они в основном не лукавят, говорят прямо, не надо додумывать и искать скрытый смысл. С ровесницами, как и с женщинами младше себя (за некоторым исключением), общего языка в основном не нахожу: они сложно мыслят, мне неинтересно их слушать, вникать в их способ коммуникации, если у нас нет общих тем (таких как работа, психология, ремонт или реставрация).

### Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?

Я замужем и счастлива, боюсь насилия, но сама с ним сталкивалась только на работе (с психологическим).

### Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?

С тех пор, как начала работать психологом (карьерным) и преподавать, знаю, как воздействовать на людей, чтобы им понравиться при первой встрече, стало легче получить желаемую работу. Проблемы начинаются обычно через полгода — год работы. Я плохо работаю в команде и не умею реализовывать чужие идеи. Слышу хорошим работником с плохим характером. С работ до тех пор, пока не догадалась о своих особенностях, уходила сама в результате сильного нервного срыва. После первого весила 49 кг при росте 170. Не могла есть, пить, и сильно болел желудок. Теперь понимаю, что столкнулась с буллингом на рабочем месте, но тогда винила во всём себя за неумение общаться с людьми. Не могу работать в опен-спейс и при включённом радио, ненавижу общаться с незнакомыми людьми по телефону.

## Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?

- сенсорные особенности
- мелтдауны/срывы
- специнтерес

## Как сложности, связанные с аутизмом, влияют на жизнь?

Не понимаю чужих мотивов поведения, приходится угадывать, чего от меня хотят люди. Бывает, что не попадаю, поэтому слышу эгоистичной и ригидной. Не понимаю, как работать в коллективах, — слишком много ненужной информации от других людей, они мешают решать поставленные задачи. Плохо понимаю чужие эмоции, они слишком сильные и одновременно недоступные для понимания. Когда нашла «возможную» причину своих особенностей, перестала стараться понять, предпочитаю спрашивать и принимать. Передумала быть стандартным психологом, ориентируюсь на консультирование в сфере карьеры, поисков смысла, тактических жизненных решений. Стало легче работать, и (полагаю) это этичнее по отношению к клиентам. Теперь более аккуратно отношусь к своему душевному здоровью, стараюсь учитывать свои сенсорные особенности и стараюсь не перегружать себя чужими эмоциями. Это помогает как в жизни, так и в работе. Плохо переношу сильные запахи (особенно духов или другой химии), не могу долго находиться в одном помещении не со своими близкими, утомляют различные семинары, и в особенности корпоративы или поездки с коллегами по работе с ночёвками, уже обычно к концу первого дня от перенапряжения начинает болеть голова, а на следующий день самочувствие ухудшается в геометрической прогрессии. По возвращении либо впадаю в ступор, либо начинаются приступы агрессии и плача, либо заболлеваю...

## Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?

Специнтересы (актуальные на конкретный период), очень горячий душ, проговаривание своих ощущений с близкими, чешу голову (стимулю) и читаю всё подряд, чтобы остановить поток мыслей и боль. Стресс проявляется в первую очередь через физическую боль — мигрень, невралгию, ревматизм, которые проходят так же внезапно, как и появляются, как только снижается уровень стресса.

## Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.

Освобождение от постоянного чувства вины за свою инаковость. Мне больше не надо проверять, а как думают «другие», потому что я принимаю своё мнение. Раньше это «моё мнение» так сильно отличалось от чужого, что я считала себя ненормальной, сломанной, неправильной. А теперь я поняла, что, хоть большинство и мыслят иначе, в мире есть те, кто думает как я... И мне даже не надо подстраиваться под этот стиль мышления, всё более или менее «и так» (наконец-то) понятно (это я про других аспи).

## Ваши сильные качества.

Я мыслю системами, алгоритмами, многое легко запоминаю, я люблю писать, узнавать и делиться своими идеями с другими. Я вижу потенциал как у вещей и помещений, так и у людей. Мне легко представить, как они могут «выглядеть», какими стать, если вложить в них немного любви и работы... Я люблю обнаруживать повторяющиеся паттерны поведения у людей, это очень помогает в работе психолога.

## Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?

Спасибо Вам за предыдущие вопросы, я постаралась всё рассказать в них.



## *Я бы хотела корректировать себя, насколько это возможно*



### Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?

2012 год (17 лет).

### Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?

Я не замечала, что я странная, и не понимала, почему надо мной смеялись и не хотели со мной дружить. В раннем детстве я могла долго бегать кругами по комнате, играя во что-то своё, а в начальной школе, оставшись без друзей, какое-то время бегала кругами без остановки каждую перемену, также играя во что-то про себя. Когда училась говорить, то могла часами напевать на одну и ту же мелодию какое-то слово: например, когда мы ехали с бабушкой в автобусе, я смотрела в окно и заводилась: «Машина-машина-машина...», потом — «Грузовик-грузовик-грузовик», и так до бесконечности. <...>

Мне было очень сложно выражать свои мысли вслух: когда учителя задавали мне сложные вопросы или ругали, я впадала в ступор, в голове всё взрывалось от мыслей, но я не могла произнести ни слова и только сверлила человека взглядом. Я была напугана, а меня называли агрессивной: «Что ты смотришь на меня как на врага народа?» — но я не знала, куда деваться, потому что меня научили, что не смотреть в глаза — невежливо. Даже когда мне нужно было поговорить с мамой о чём-то сокровенном, я писала ей записки, потому что не знала, как выразить свои чувства вслух. И до сих пор я пишу намного лучше, чем говорю. <...>

### Какие сложности были в подростковом возрасте?

На первом курсе колледжа (2011, 16 лет) меня ежедневно мучили приступы абсолютно неадекватного, неконтролируемого смеха над самыми неостроумными вещами, — приступы, после которых я каждый раз чувствовала

внутреннее опустошение и отвращение к самой себе: «Что это было?» Каждый раз я давала себе обещание, что этого больше не повторится, но буквально на следующий день всё начиналось сначала — причём происходило это только на людях, в компании ребят из колледжа, а дома я вела себя нормально. Наверное, это была моя реакция на незнакомую обстановку. В последнем классе школы перед поступлением в колледж мне пришлось туговато с общением: я не нашла общего языка с новыми одноклассниками и практически целыми днями существовала молча, сама по себе, а в колледже у нас был очень дружный творческий коллектив, но ребята поначалу чурались друг друга, потому что нам было по 15–16 лет, и почти все мы были в той или иной степени закомплексованными подростками с «тонкой душевной организацией» (потому как художники) — фриковатыми, асоциальными и т.д. Видимо, я была настолько рада общению, что выражалось это в такой неадекватной форме.

Я долго и упорно училась нормально общаться, я хорошо это помню: нормально — то есть без напряжения, страха, мнительности. Кое-что из этого до сих пор осталось, но в целом я стала довольно общительной, особенно если сравнивать с тем, что было раньше. Я убегала на полдня в наш любимый колледжский уголок («бомжатник», как его ещё называли), чтобы оторваться, когда в аудитории повышался градус матерной ругани, неприличных шуточек или даже просто откровенных разговоров. Любая «неправильность» в поведении других вызывала у меня приступ агрессии и протеста, но я возмущалась про себя, а внешне была бессильна что-либо сделать — и я просто часами рыдала о том, «как ужасен этот мир». Люди моего окружения «не должны были» так себя вести, у меня это вызывало шок. Когда преподаватель на свой день рождения принёс шампанское тайком от администрации — угостить своих любимых учеников, — я в ужасе спряталась под стол и не вылезала оттуда до тех пор, пока не закончилась «пьянка» — так в моих глазах выглядело это вполне культурное мероприятие. Да, всем было весело, но никто и не думал напиваться, никого даже слегка не «повело», а я просто негодовала и сидела, сжавшись в ком и пережёвывая свои мрачные мысли, которые пульсировали у меня в голове.

Меня заметила одна из однокурсниц — она вообще очень ласково и с пониманием относилась к моим завихрениям, и это она первая рассказала мне про аутизм, потому что у неё самой были похожие проблемы, и её мама очень упорно с этим работала, поэтому она выросла с гораздо более здоровым отношением к себе и своим закосам. Тогда мне очень не понравилось, что я могу каким-то образом ассоциировать себя с какой-то «болезнью», но сама тема меня заинтересовала, и с тех пор я действительно имею это в виду — существуют ведь «расстройства аутистического спектра», которые в разной степени затрагивают личность. <...>

Смеховые истерики у меня чередовались с затяжными рыданиями, и я не могла себя контролировать ни в тех, ни в других случаях. Начались проблемы с волосами и с циклом. Меня беспокоили «затухание», «атрофия» чувств, особенно радостных, и сильнее всего это ощущалось во время семейных праздников и других важных событий.

Тогда же у меня началось помешательство на «теории четырёх палочек»: я маниакально разрабатывала N-ное количество способов соединить между собой 4 палочки, был исписан толстый блокнот. Я посвящала этому всё свободное время в колледже — на переменах, во время пар, во время еды в столовой. Подруга шутила про аутизм, но я не обижалась: как раз это занятие казалось мне вполне нормальным.

Преподавательница-куратор никак не могла найти ко мне подход, я болезненно реагировала на её добрый юмор, сбегала с занятий, молчала в ответ на безобидные вопросы, потому что не знала, как ответить вежливо. Слишком часто хамила, сама того не замечая, не со зла, просто людей мои ответы шокировали, и я начала бояться собственной неосознаваемой наглости. <...>

В июле я заболела, у меня пропал аппетит на несколько дней — и после этого я решила есть меньше и больше двигаться, установила себе жёсткий режим дня (еда, прогулки, занятия, рисование — всё по часам), что в конечном итоге привело к анорексии. На втором курсе у меня появился «шпионский блокнот», куда я просто методично заносила какие-то описания окружающих меня предметов, людей и т.д. Это был очередной бзик по типу «теории палочек». В этот период маме пришлось покупать мне новую одежду, так как я уже очень сильно похудела — на 20 кг.

Мамины отношения с моими младшими сёстрами ухудшались из-за их подросткового бунтарства, я переживала ещё сильнее, истерики продолжались, но уже без смеха.

Была целая череда «зацикленностей»: я буквально помешивалась на какой-то одной теме: «Гарри Поттер», мультфильмы «Король Лев», «Валл-и» и т.д., причём это явно выходило за рамки подростковых увлечений, потому что я действительно жила определённой темой 24/7. <...>

Играла я лет до 17-ти, наверное, — по дороге в школу или в колледж, во время занятий. Сама с собой, конечно же. В девятом классе я ходила с детским портфелем с Валл-и — меня страшно мучило то, что окружающие могут относиться к этому с насмешкой, но я преодолевала свой стыд, потому что слишком любила его. Это не было милой привычкой, к которой взрослый человек относится снисходительно, — это была самая настоящая одержимость. Это осталось у меня до сих пор: сейчас, в свои 25 лет, я одержима Билли Айлиш, которую вообще-то слушают в основном подростки. Мои увлечения всегда были не по возрасту, я словно отстаю в развитии на несколько лет.

Я повсюду таскала с собой старый дедушкин диктофон, куда записывала музыку из мультфильмов, и слушала его тайком от всех, включая самую низкую громкость и прижимая к уху. Это был один из множества «ритуалов»,

которые представлялись мне очень важными, хотя я понимала, что это странно (среди них были, например, переписывание и заучивание актёров озвучки из любимых мультиков, копирование речевых оборотов или других особенностей персонажей таким образом, чтобы отсылки были понятны только мне одной, и др.). <...>

К концу обучения в колледже моя анорексия постепенно выровнялась, но я продолжала есть только определённую «здоровую» еду (обезжиренное, без сахара и т.д.), и я до сих пор помешана на яблоках, съедаю по 2–3 кг в день.

## Как проходили студенческие годы?

Я до сих пор учусь в институте (на пятом курсе из шести). Когда я только начинала изучать аутизм и его спектр, моя реакция была вовсе не «Вау, да я, оказывается, не одна такая!» или «Вау, да это, оказывается, нормально и даже классно!» Я не почувствовала облегчения. Наоборот, меня накрыло ещё больше, потому что объяснять свою не-совсем-нормальность реальной аномалией развития, да к тому же ещё неизлечимой, было, мягко говоря, крайне неприятно. Я плакала, я думала, что с этим делать, потом, действительно, решила, что не стоит уделять этому внимания. Но, поскольку тема меня уже успела заинтересовать, я продолжала в неё погружаться — уже чисто из «научного», вернее, педагогического интереса.

Мои истерики и прочие странности тем временем никуда не уходили. Очень, очень многое мне удалось компенсировать: я усиленно училась общаться, выражать свои мысли словами вместо того, чтобы молча «лупить» на собеседника, пока мой мозг штурмует целый эмоционально-мыслительный шквал, — о том, что это называется «мутизм», я узнала всего лишь около года назад, когда «появилась» Грета Тунберг, спустя столько лет после того, как научилась с этим справляться (и то не до конца). Я выработала манеру держаться приветливо и мило, делая вид, что общение меня не напрягает. То, как я выгляжу со стороны сейчас, то, каким общительным и сочувствующим человеком меня сейчас считают, — на самом деле результат очень долгой, тяжёлой работы, в ходе которой я старалась прийти к более-менее адекватному поведению. <...> Сильные нагрузки по учёбе и жёсткий график (отдыхать я себе не позволяла, потому что заданий было очень много) приводили к таким истерикам, что под конец первого курса я легла в клинику неврозов, а к концу четвёртого у меня вконец расстроились и психика, и здоровье, поэтому я уже полгода принимаю антидепрессанты и лечусь у психотерапевта.

## Ваше отношение к дружбе и личный опыт.

Я до сих пор испытываю колоссальные трудности с пониманием того, что чувствуют другие люди. Я чувствительна в том плане, что очень чутко реагирую на чужие изменения в настроении, но интерпретировать их мне помогает вовсе не умение поставить себя на место другого. Это не эмпатия. Я ориентируюсь либо на свой собственный эмоциональный опыт, который, как выясняется в общении с людьми, слишком часто отличается от того, что испытывают они в аналогичных ситуациях, либо исключительно на логику и интуицию. Я анализирую классическую литературу, фильмы, чьи-то автобиографические истории, материалы по психологии — и стараюсь понять других людей, основываясь на том, что узнаю из этих источников. Я неплохой аналитик, и мне это во многом помогает. Но часто бывает, что за счёт своей мнительности я преувеличиваю значимость чужих страданий (такие выводы я сделала, исходя из слов людей, за которых я начинаю волноваться). А какие-то вещи мне настолько чужды и непонятны, что я каждый раз испытываю невероятные сложности, сталкиваясь с ними в разговоре. Например, когда подруга или сёстры говорят мне о своём чувстве одиночества, о том, что им не хватает любви и мужского внимания, вообще об отношениях, — у меня просто случается самый настоящий внутренний ступор. <...> До проявления интереса к психологии я была уверена в том, что если человек не говорит о своих проблемах, то у него всё хорошо, если он всегда весел и дурачится, — значит, у него не может быть никаких задних мыслей, которые прячутся за этим нарочито позитивным стилем поведения. <...> И моё недоверие к людям во многом строится именно на том, что я не могу «структурировать» их поведение, не всегда могу угадать, что чувствует другой человек и почему он ведёт себя именно так. Понятно, что в какой-то степени эта проблема присутствует у всех, но я бы сказала, что мне приходится очень сильно с этим мучиться.

С чувством юмора у меня тоже большие проблемы, особенно с чёрным юмором и с так называемой «постиронией»: я потратила немало времени на то, чтобы понять, в чём её суть, но до сих пор не понимаю. В общении со сверстниками мне буквально приходится гуглить каждое второе выражение, а также историю возникновения и значение каждого второго мема. <...>

Ещё одна из проблем: я сама не знаю, что мешает мне искренне благодарить людей, я почему-то всегда теряюсь, не могу ни подобрать нужные слова, ни выразить свои эмоции каким-то ещё способом. Это тот самый случай, в каком мне пока не удаётся преодолеть «мутизм», о котором я уже говорила: когда внутри себя я в принципе знаю, что и как нужно говорить, но почему-то не могу перевести свои мысли в вербальную форму.



Возможно, здесь присутствует ещё и страх, что это всё равно будет выглядеть неискренне, но глобальной трудностью в общении для меня остаётся то, что я мыслю «письменной» речью — сложно построенными фразами, книжными оборотами, употреблять которые в разговоре вслух мне кажется просто ужасно глупым. Поэтому я с таким трудом разговариваю о себе: мне вечно не хватает «простых» слов, которыми я могла бы точно описать то, что думаю и чувствую, и «приходится» ограничиваться очень примитивными выражениями. <...>

Я знаю, что многим моим ровесникам проще общаться письменно «благодаря» культуре онлайн-переписки, но в моём случае это никак не связано с «жизнью в сети». Интернет у меня появился только после 9 класса, и использовала я его для поиска информации и просмотра фильмов: общение в онлайне меня совершенно не интересовало. Переписывалась я только с мамой и двумя-тремя самыми близкими подругами по электронной почте — и я до сих пор ценю именно этот формат, поскольку от современной манеры «кидаться» обрывками сообщений в чате и ожидания немедленного ответа меня, мягко говоря, трясёт. <...>

Я терпеть не могу, когда меня обнимают, и вообще не выношу прикосновений. Мама говорит, что я уклонялась от объятий, даже когда была совсем маленькой. Если ко мне подходят слишком близко, я делаю шаг назад, потому что мне дико некомфортно находиться «слишком рядом» с человеком. При этом я очень люблю тесные замкнутые пространства, меня успокаивает, когда я прижимаюсь к чему-то неживому (стена, спинка кресла), мне нравится обнимать неживые предметы — подушки, игрушки. Обожаю на ощупь кошек, крыс и земноводных (лягушки, ящерицы).

Я понимаю и чувствую как своё очень и очень многое из того, что говорят о себе так называемые высокофункциональные аутичные люди (Темпл Грандин, Донна Уильямс и многие другие публицисты), в то время как остальным людям из моего окружения это кажется странным и чужим.

Результаты моей самодиагностики по тестам aspergers.ru в 2017, 2019 и 2020 годах (я проходила почти все тестирования, и все — трижды, чтобы сравнить их спустя время) явно указывают на то, что я в спектре, поскольку показатели сильно завышены, а некоторые со временем ещё и выросли. Единственный показатель, который у меня снизился со временем, — это алекситимия<sup>1</sup>, и мне действительно сейчас всё-таки легче в этом плане, потому что я много сил потратила на развитие коммуникации. Хотя трудности с выражением мыслей и чувств вслух я испытываю до сих пор.

### Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?

Никогда не было романтических отношений, только детские безответные влюблённости в очень несознательном возрасте (мои 17–20 лет смело можно приравнять к обычным 13–15). К 23 годам я осознала, что мне очень комфортно одной, я не испытываю неприязни к мужчинам, но мне нравится иметь со всеми просто дружеские отношения независимо от пола. Уверена, что отношения были бы для меня крайне болезненными как в эмоциональном плане, так и в физическом.

### Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?

Работала в книжном магазине (было тяжело физически, так как приходилось по 12 часов проводить на ногах) и с детьми в самых разных учреждениях. Работа с клиентами меня напрягала, но я спасалась тем, что придумала себе игру «продай как можно больше» и старалась воспринимать свою работу как весёлый квест. С детьми общаюсь очень легко, сразу нахожу общий язык и чувствую себя в своей тарелке. На собеседованиях часто кажусь работодателям младше своего возраста, инфантильной и безответственной (на счёт первого они не ошибаются, а вот со вторым всё как раз наоборот — я гиперответственная, но это скорее даже минус, чем плюс).

### Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?

- сенсорные особенности
- стимминг
- мелтдауны/срывы
- специнтерес
- сложности в коммуникации и социальных отношениях
- другое: нервная булимия, рассеянность, забывчивость, нарушенная координация, никакущий болевой порог

<sup>1</sup> Алекситимия — затруднённая вербализация эмоциональных состояний (прим. составителей).

## Как сложности, связанные с аутизмом, влияют на жизнь?

Да я вроде всё описала выше. Нервные срывы испортили мне всё здоровье и привели к расстройству пищевого поведения. Плюс аутоагрессия, иногда в порыве гнева могу импульсивно ударить себя так сильно, что начинаю плакать от боли, — это происходит почти неосознанно.

## Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?

Когда была здорова, занималась танцами и физкультурой, пробежками. Сейчас сил на это нет, могу только гулять, часто прохожу по 20 км за одну прогулку. Во время истерик немного помогает сильное раскачивание лёжа на кровати. Сейчас я занимаюсь с психотерапевтом и принимаю антидепрессанты, которые неплохо глушат интенсивность эмоций — как отрицательных, так и положительных, но утрата силы положительных эмоций не такой уж неприятный побочный эффект — чем спокойнее, тем лучше. Слушаю или напеваю Билли Айлиш (только лирические композиции без мата и агрессии и их инструментальные аранжировки). Но главное — хожу в церковь, молитва помогает больше всего.

## Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.

Я не считаю РАС «вариантом нормы», что бы там ни говорили ведущие специалисты. Это определённо патология, которая в значительной степени мешает жить. Не стоит ни гордиться ей, ни «продвигать» её, ни что-то ещё в том же духе. <...> Я бы не хотела позиционировать себя «особенной», «принимать себя», просвещать окружающих, рассказывая о «плюсах» РАС и т.д., — я бы хотела корректировать себя, насколько это возможно. Я понимаю, что сейчас аутизм — это почти «модно» (как и РПП в определённой среде), но я не разделяю, опять же, этих взглядов. У меня нет цели выпендриться, я действительно пытаюсь докопаться до сути и хотя бы попробовать разгрести весь этот многолетний ворох проблем.

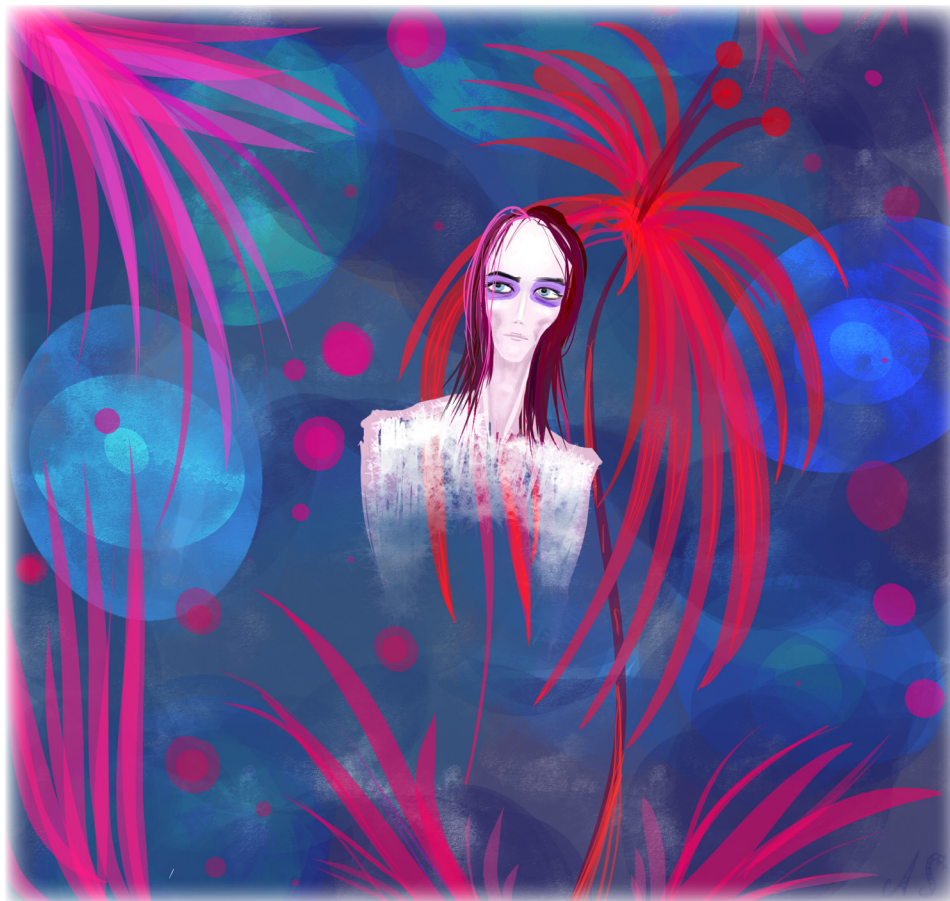
## Ваши сильные качества.

Я хорошо и с удовольствием рисую, занимаюсь куклами и кукольной миниатюрой, у меня хорошо развито аналитическое мышление и письменная речь. Я очень легко нахожу общий язык с детьми и понимаю их.

## Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?

Большое спасибо за опрос и за то, что вы есть. Мне очень помогает знакомство с сообществом, без него я бы, наверное, считала себя просто шизофреником или кем-то ещё в этом роде.

## *Синдром Аспергера объясняет мне все мои особенности*



### **Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?**

Предполагать начала с 21 года. Обратилась к психиатру, которая согласилась с моим предложением насчёт диагноза после беседы, но посоветовала мне официально не оформляться, так как это может негативно повлиять при устройстве на работу. И я тогда ничего дальше не делала, но со временем (уже в 23 года) я всё же захотела окончательно разобраться, что со мной, и прошла тест ADOS, набрав 17 баллов. Но детский психиатр, которая проводила диагностику, сказала, что тест ещё не диагноз, и что в моём случае это ШРЛ, так как она не увидела стереотипий и в семейном анамнезе есть случай шизофрении. Сначала это повергло меня в шок, но, проанализировав симптомы, я поняла, что для ШРЛ у меня симптомов не хватает, что динамика состояния улучшается с возрастом и что у меня всё-таки есть стереотипии (например, специфические интересы, только их трудно обнаружить) и повышенная сенсорная чувствительность. Тогда я решила, что меня неправильно диагностировали, поскольку я читала о подобных случаях. И диагноз «синдром Аспергера» объясняет мне все мои особенности, а ШРЛ — только некоторые. Поэтому я до сих пор не могу с уверенностью сказать, когда я узнала о диагнозе, так как официально его у меня нет.

### **Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?**

Я не знала, что, как и кому можно говорить, и я часто не понимала, как начать взаимодействие с другими детьми, и, главное, зачем. Я предпочитала играть одна, но в то же время иногда очень хотела, чтобы кто-нибудь поиграл со мной, если играть по моим правилам. Я не знала, как сказать, что мне что-то не нравится, и тогда просто начинала кричать. Меня часто обзывали, но на тот момент я не осознавала, что это плохо, и обзывала в ответ. Друзей у меня не было. В художественной школе, где я занималась после уроков, я даже сама себе придумала название — художник среднего рода, и, когда другие так ко мне обращались, мне это нравилось.



## Какие сложности были в подростковом возрасте?

Я очень не хотела взрослеть физически, так как боялась менструаций, и любые признаки взросления (увеличение груди и так далее) мне казались пошлыми, обзывающими меня к половым связям, и я пугалась своего нового тела и даже иногда ненавидела его. Разговоры с мамой на эту тему меня выводили из равновесия, и часто я злилась на неё. Я тогда начала делать себе больно, чтобы как-то отвлечься от этого, а также от школы, где многим мальчикам была интересна как девушка, — но так, чтобы никто не увидел. Мне было легко учиться, если я знала порядок изучения материала (на уроках математики, например, учительница писала план занятия со всеми примерами, которые нужно решить), и в таком случае я справлялась с заданиями даже с опережением остальных, но, когда предмет был расплывчатый, я прикладывала огромные усилия для концентрации и всё равно очень мало запоминала. Мне было очень сложно на физкультуре, так как я немножко неуклюжая, и поэтому часто я травмировалась на уроках, иногда очень сильно.

## Как проходили студенческие годы?

В первую очередь мне было трудно жить отдельно. Я с детства очень сильно боялась газа, и поэтому весь первый год учёбы почти не готовила, хотя умела. Также у меня есть сложности с личной гигиеной (я не люблю прикосновений к телу, даже когда это мои собственные прикосновения, а все гигиенические процедуры так или иначе связаны с прикосновениями), которые дома помогала решать мама (например, она могла мне подсказать, когда нужно помыться, или она могла подсушить мне волосы). Мне было трудно общаться, так как я понятия не имела о правилах вежливости (не считая того, что нужно здороваться со знакомыми, но и тут было трудно: если это мой родственник, которого я никогда не видела прежде, то обязана ли я приветствовать и его?), поэтому я часто говорила то, что думала (меня в такой формулировке и просили говорить), а потом получалось, что я обижала других своей прямолинейностью (как мне потом объясняли).

Также в университете меня сделали старостой без моего ведома, и это было намного сложнее, чем всё до этого. Я не умела говорить по телефону, а приходилось делать это очень часто, чтобы договориться о теме занятия с преподавателем, например. Некоторые люди в моей группе, к счастью, были очень добры ко мне и часто делали звонки вместо меня, а также помогали с другими обязанностями, без чего я никогда бы не справилась. За эти годы я многое узнала в социальном плане и многому научилась, но, если бы можно было этот опыт приобрести посредством инструкций, я бы предпочла последнее. Ещё одна трудность состояла в том, что я не умела планировать нагрузку, и, увлечшись какой-нибудь темой по учёбе, могла не спать, а потом плохо себя чувствовать. То, что я иногда не спала, мешало людям, которые жили со мной, и если бы они этого не говорили и не заставляли ложиться спать, то я, скорее всего, вымоталась бы ещё на первом курсе.

## Ваше отношение к дружбе и личный опыт.

Мне нравилось, когда кто-нибудь разделял мои интересы, и я иногда считала таких людей друзьями (они не всегда так считали), но в то же время в детстве и подростковом возрасте я не видела причин иметь постоянных друзей или вообще каких-то знакомых. Это всегда было слишком сложно. В университете у меня появилась подруга, и я до сих пор не знаю, как это произошло. Просто в один момент этот человек стал мне очень нравится, и я старалась проводить с ней всё время, что, как она говорила потом, её раздражало. Она меня многому научила, также она помогала мне советами в повседневной жизни. С её помощью я начала играть на скрипке, уделяя этому всё больше внимания и времени (это является и теперь моим специнтересом), поэтому стала проводить с подругой меньше времени, за что она обижалась на меня. Время нашей дружбы дало мне наибольший эмоциональный опыт за всю мою жизнь, до этого времени я никогда ничего подобного не чувствовала (даже то, что казалось мне любовью к матери, по сравнению с глубиной этих чувств можно было назвать только привязанностью). За это время я также научилась сопереживать людям, иногда даже эмоционально. Потом у подруги умерла бабушка, и она не плакала, а мне было настолько плохо, что подруга меня утешала. Но после этого случая она всё больше меня игнорировала, и это было невыносимо. Я тогда начала на неё злиться, и вскоре она попросила меня больше никогда с ней не говорить. Но я всё равно считаю этот опыт самым лучшим в моей жизни и хочу его как-то повторить.

## Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?

В первом классе меня после школы (мой дом был близко, но на то время достаточно далеко от других домов, так как эту часть города ещё не достроили) схватил один дорослый мужчина, который хотел «только посмотреть» на меня ниже пояса, и мне было очень неприятно от его прикосновений, я смогла тогда ударить его зонтиком и убежать.

Что это значило на самом деле, потом объяснили мне родители, но полностью я осознала это только в подростковом возрасте. Я часто не осознавала риска там, где другим было страшно, и в то же время часто боялась того, чего не боялись другие (например, я боялась газа, но не боялась змей и пауков). Я не знала, что я чувствую, поэтому, когда меня спрашивали, приходилось очень долго анализировать физические проявления, чтобы дать ответ, а потом оказывалось, что другие считают меня неискренней, поскольку перед ответом я могла долго молчать. Я всем доверяю, и поэтому мне бывает трудно определить, что и в каком объёме нужно говорить разным людям. Я могу очень сильно злиться, если вокруг шумно, или мигающий свет, или много людей, но зачастую причину своей злости я осознаю постфактум, когда уже накричала на людей, которые хотели мне помочь, так как тогда я часто забываю о том, что надо себя контролировать.

### Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?

Сейчас я интерн-невролог, так как окончила медицинский университет. Но я точно буду менять профиль работы, поскольку в неврологии очень много общения. Мне очень нравятся комплексные числа, но пока я не знаю, как это сделать работой.

### Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?

- сенсорные особенности
- мелтдауны/срывы
- специнтерес
- сложности в коммуникации и социальных отношениях
- другое: алекситимия

### Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?

Сидеть, свернувшись как эмбрион, играть на скрипке, прыгать на месте, мять игрушки-сквиш, закрывать уши, ходить, играть кубиком-лабиринтом, ощущать запах корицы. Иногда меня успокаивает, когда кто-то меня очень сильно обнимает, но только если это очень близкий человек.

### Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.

Возможность понять свои особенности.

### Ваши сильные качества.

Доверчивая, честная, прямолинейная (это не всегда сильное качество), могу очень много запомнить, если тема меня интересует; также в случае интереса могу концентрироваться на нём часами без отвлечения.

### Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?

Аутизм — это так же нормально, как быть с другим цветом кожи. Я бы очень хотела, чтобы меня понимали.

## Получить диагноз взрослому человеку непросто



### Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?

Заключение ADOS-2 с результатом «расстройство аутистического спектра» получила в 29 лет, и ещё одно, с результатом «аутизм», — в 32 года. Хотя из личного впечатления по заключению полагаю, что диагност во втором случае немного перестаралась.

### Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?

Там, где я родилась и выросла, детских психиатров не было, как и детских неврологов. Судя по записям в медицинской карте, в раннем детстве меня водили к «взрослому» неврологу трижды (сама хорошо помню лишь один визит). Аутичные черты предполагались, но конкретные диагнозы не устанавливались и обещалось, что постепенно всё пройдёт. По словам родственников, в раннем возрасте у меня случались эхолалии.

Когда я пошла в школу, первое время предпринимала попытки общаться с другими детьми, но заканчивались они неудачами. Ребята при мне говорили друг другу: «Не разговаривай с ней». Сложно восстановить события и разобраться, в чём именно оказались мои проколы. Помню, что часто повторяла вопросы несколько раз, — в шуме я с трудом разбирала ответы.

Мама сказала мне, с какой девочкой нужно ходить из школы домой (школа была примерно в трёх километрах от дома, и забирать детей среди родителей было не принято — хотя лично меня забирала почти весь первый класс). Я исправно ходила с указанной девочкой, а девочка надо мной потешалась, измазывала лицо снегом и заставляла произносить матерные слова.

Уже в начальной школе я почти перестала взаимодействовать с одноклассниками. Решила, что они какие-то дурачки и неправильные: обзывают, издеваются, да и учатся многие плохо, в отличие от меня. Приходила в школу, садилась за парту и сидела так весь учебный день, не вставая. Зато взрослых (учителей) я воспринимала всерьёз, старалась выполнять все их указания и доставлять им как можно меньше хлопот. Поэтому реальные проблемы «беспроblemной



девочки» не замечались. До сих пор есть выученное стремление быть для окружающих как можно более «беспроблемной девочкой» — но сил эта «беспроблемность» отнимает много.

Училась очень хорошо, самыми трудными предметами были физкультура и литература. И если литературу можно было «вымучить» на отличную оценку за счёт старательности, то на физкультуре из-за плохой координации движений я не могла сдать почти никакие нормативы.

### Какие сложности были в подростковом возрасте?

Не очень понимаю, зачем учителя часто сажали меня за одну парту с двоечниками и хулиганами (возможно, чтобы я им помогала?), но мешали и надоедали те мне изрядно. И если в ранние школьные годы их попытки отбирать вещи и обзывать меня удавались, то в подростковом возрасте я начала на это отвечать физически, то есть лупить обидчиков. Одному разодрала свитер. Иногда мальчики пробовали больно потянуть за косу или приподнять юбку. Взрослые поясняли, что это знаки внимания такие. Отношения меня не интересовали совершенно, и за подобные знаки внимания я тоже лупила. Общения с одноклассниками по-прежнему почти не было (весь учебный день сидела за партой, не вставая даже на переменах), но в эти годы отсутствие общения уже начало меня беспокоить. Читала найденные дома книжки по психологии, пыталась применять описанные там приёмы — но, наверно, воспринимала всё слишком буквально и потому попадала в дурацкие ситуации.

### Как проходили студенческие годы?

Жила в общежитии. Умела мыть пол и готовить простую еду. Не могла самостоятельно пойти ни в какой магазин, если туда со мной вместе кто-нибудь не ходил несколько раз. В первые годы учёбы никто не хотел жить со мной как с самой неинтересной и бестолковой соседкой, не особенно знакомой с правилами гигиены; в последние — было несколько желающих подселиться как к самой спокойной (внешнее впечатление) и малозаметной девушке. Начала систематические попытки общаться со сверстниками. Пыталась однотипно спрашивать у знакомых девушек, как их дела, и столь же однотипно реагировала на ответы. Изредка задавала вопросы однокурсникам в перерывах между парами (те же самые «Как дела?») или справлялась по учебным заданиям; кому-то и сама могла помочь). Причём на первом курсе просить о помощи ещё не умела — помню, как полпары просидела в компьютерном классе и не могла включить компьютер сама или обратиться с просьбой помочь мне. Вуз был очень хорошим, ребята в основном оказывались культурными и проблем мне не доставляли. На нашем факультете училось немало людей со странностями, и я не особенно выделялась среди них.

### Ваше отношение к дружбе и личный опыт.

В дошкольном возрасте ко мне приводили соседских детей и объясняли, что с ними делать и как с ними дружить: покатать на качелях, дать покататься на своей лошадке, полепить вместе в песке куличики. В школьные годы дружить со сверстниками практически не получалось, поэтому продолжала дружить с соседскими детьми (на 4–6 лет меня младше) и с их младшими братьями-сёстрами. Также с нами дружила девочка с ДЦП на четыре года меня старше. Очень мне нравилась наша компания.

В студенческое время научилась заходить в комнаты общежития и слушать чужие рассказы, задавая при этом относительно уместные вопросы для поощрения говорливости собеседника. Узнавала, как живут ребята, какие у них бывают отношения. Вряд ли такое одностороннее слушание можно звать дружбой. Бывало, прогоняли меня — ошибалась в общении, случайно говорила лишнее. «Ты разве не понимаешь, что ты сейчас обижаешь меня?» — услышала как-то от однокурсницы. Но здесь я хотя бы пыталась общаться и училась на ошибках, а не сидела молча, как в школьные годы.

Внезапно одна очень экстравертная девушка обратила на меня внимание и решила со мной дружить. С ней и её компаниями я начала участвовать в студенческих посиделках. Я перестала чувствовать себя изгоем, а её считала самым важным в жизни человеком — и потому вела себя по отношению к ней не вполне адекватно. Она отстранилась, прервала общение. Я же восприняла это как конец всего. Привязанность оказалась слишком сильной, и непонятно было, зачем жить дальше. Учиться не могла (хотя до этого училась весьма прилично), есть не могла — могла лишь днями плакать. В таких случаях требуется адекватная психотерапия, но тогда психотерапевт лишь выписал какие-то препараты и даже не сообщил диагноз — мол, не положено. В университете пришлось брать академический отпуск.

Сейчас у меня есть некоторое общение, сопоставимое с приятельским или дружеским, но в основном онлайн. Смысл частых встреч и желания просто поговорить о чём придётся мне непонятен, а сил на встречи не так много — их не хватает даже на все рабочие и домашние дела. Быть правильной подругой, способной и поболтать, и выручить, мне неподъёмно. Но я очень ценю, если кто-то считает меня своим другом.

## Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?

В первую очередь надо заметить: как именно происходит секс, я узнала только в 19 лет — причём случайно, прочитав заметку с упоминанием полового акта в медицинском журнале. На уроках биологии эту «стыдную» тему у нас подробно не освещали — иначе я бы выучила, я была очень прилежной ученицей. Компьютер и интернет появились лишь в 20 лет, и только тогда я начала подробнее изучать тему отношений. Интерес к своим половым органам, который предполагается у типично развивающихся детей с довольно раннего возраста, у меня не было никакого. Когда в 12 лет начались месячные, я предположила, что я, прошу прощения, случайно обгадилась. Сказала матери о «проблемах с пищеварением» — она разъяснила. Но разъяснений по межполовым отношениям мама не давала. Лишь предостерегала, что мужчинам от женщин нужно «только одно» (что именно нужно, не говорилось), и поэтому мужчин надо бояться. Сказано бояться — я боялась; порой доходило и до селективного мутизма. Если кто-то до сих пор считает, что детям с особенностями развития не нужны уроки просвещения о сексе и об отношениях, — покажите им эту историю.

До окончания школы я практически не замечала, что ребята вокруг меня находятся в отношениях. Когда поступила в университет, встречающиеся пары стали более заметны, и даже подумалось: может, мне тоже это нужно? Летом после первого курса одноклассница познакомила меня с приятелем. На нашу с ней встречу она пришла со своим парнем и привела ещё одного — а затем с парнем ушла. Я решила, что, видимо, оставшийся будет моим парнем. Не очень понимала, как себя вести и что делать. Разговаривала с ним, как умела, ходила на прогулки. Он мог зайти со мной в глубокий лес (у меня не было понимания, что это бывает опасно), звал к себе домой. Мать знала о моих «отношениях» и была против: ругалась на меня, пыталась за волосы оттащить — но не объясняла понятным образом, о чём именно она беспокоится и чего боится. На праздновании дня рождения «моего парня» — опять же в лесу — он много выпил, затащил меня в машину и попытался заняться со мной сексом. Мне тогда было 18, подробностей о сексе я не знала (узнала в 19, как писала выше). Не догадывалась, чего он от меня добивается, зачем пытается снять с меня одежду. На его действия ответно не реагировала, кофту застёгивала. Отсутствие нужной реакции, похоже, его не устроило, и он от меня отстал. Повезло мне.

Проблемы в отношениях возникали и позднее. Например, пыталась копировать поведение других девушек — кажется, это было кокетство — но получалось у меня плохо. Парень утверждал, что я злобствую и издеваюсь. А сколько раз мне выговаривали за чрезмерную прямолинейность — не сосчитать.

## Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?

Трудностей при поиске работы не было — интересующие меня места находились через записи знакомых в соцсетях или через личные беседы. Эти же знакомые сообщали, что именно необходимо для трудоустройства, а также с кем из их коллег мне следует связаться. Поэтому собеседований, где на одно место претендуют десятки кандидатов, мне проходить не доводилось. Безусловно, какие-то аналоги собеседований были, но давление ощущалось гораздо меньшее.

А вот удержаться на работе мне тяжело. Рабочие задачи — сложные, многоплановые (тут-то и «вылезает» исполнительная дисфункция). Тех, с кем приходится работать, запоминаю долго и сначала не по лицам, а по особенностям одежды и причёски. Рабочее общение обычно не сводится к каким-то формальным взаимодействиям, оно требует значительных навыков эмпатии, от природы мне не выделенных. При работе со школьниками оказалось, что я совершенно не могу влиять на младших детей, — вели себя они очень шумно, будь им скучно на занятии или интересно. Лишь спустя годы я поняла, что с младшими школьниками огромную роль играет некая невербалика (до сих пор не вполне мне доступная), с помощью которой получается демонстрировать: я здесь тот самый взрослый, кто руководит, кого надо слушаться.

Удержусь ли на нынешней, четвёртой по счёту работе — тоже не знаю. Это научная деятельность. С одной стороны, в научной сфере достаточно терпимо относятся к людским странностям (странноватых здесь много), а с другой стороны, здесь нужно выполнять много разноплановой работы и очень желательно иметь высокие навыки деловой коммуникации. Я застреваю на деталях и не могу понять, как организовать свою рабочую деятельность в условиях столь желанной большой свободы и минимальных указаний сверху. Доходит до отчаяния и ярко выраженных психосоматических проявлений, порой вовсе парализующих возможность работать.

## Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?

- мелтдауны/срывы
- сложности в коммуникации и социальных отношениях
- другое: исполнительная дисфункция

## Как сложности, связанные с аутизмом, влияют на жизнь?

Самое заметное влияние на жизнь оказывает моя специфика общения. Вести «светские беседы», если в них не затрагиваются интересные меня вопросы, очень и очень трудно — сколько бы я ни тренировалась и ни старалась. Знаю в целом структуру подобных диалогов, представляю подходящие вопросы, но реализовать это на практике могу лишь в кратковременной беседе с одним-двумя людьми (с компанией уже не могу, даже на темы своих интересов).

Стимминг почти не мешает, я установила себе запрет на прилюдные повторяющиеся движения, которые могут быть заметны окружающим и истолкованы ими неправильно. Разрешено только что-нибудь тереть в руках и иногда трясти ногой под столом. Однако не всегда удаётся проконтролировать дёргание частями тела (носом, плечом) и раскачивания — особенно во время выступлений перед аудиторией. Не знаю, насколько напрягает слушателей «человек-маятник».

Исполнительная дисфункция мешала и мешает сильно, не позволяет адекватно выполнять нетривиальные учебные и рабочие задачи. С сенсорными особенностями мне повезло: при наличии чрезмерных стимулов перегрузка нарастает медленно, к срывам не приводит — только к некоторому «отупению» и замедлению реакции на окружающее, а потом и к её почти полному исчезновению. К срывам способно привести резкое изменение планов, нахождение в незнакомых условиях без понятной схемы действий, а также попытки дать мне несколько указаний одновременно — особенно противоречивых.

## Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?

Вот мои действенные способы снять стресс.

1. Сделать себе тёплую ванну, закинуть туда «бомбу» — желательно на звёздно-небесную тему, с ядрёным синим красителем и блёстками. Смотреть, как она растворяется, как кружатся блёстки, «залипать» на это зрелище.
2. Выпить прописанные лекарства и благодаря им выспаться.
3. Прогуляться пешком в спокойном месте, где можно наблюдать природу: листочки, траву, небо. Лучше всего — ночное звёздное небо.
4. Оказаться там, где меня точно не увидят, и подвигаться как хочется. Потрясти руками (и ногами), покачаться, поделать дурацкие выражения лица.

## Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.

Диагноза РАС у меня нет, есть только заключения ADOS-2 с положительными результатами. Диагноз, который есть, — тревожное расстройство личности. Некоторые компоненты моего поведения можно объяснить именно этим диагнозом без привлечения аутичных черт, однако далеко не все. Сейчас я редко боюсь рассказывать окружающим о своих особенностях. При длительном и частом взаимодействии мои странности становятся заметны, и если не разъяснять нюансы своего поведения (можно без упоминания РАС — иначе придётся объяснять ещё и сам спектр, его разнообразие), то непонимание лишь усугубится и взаимодействие не сложится.

## Ваши сильные качества.

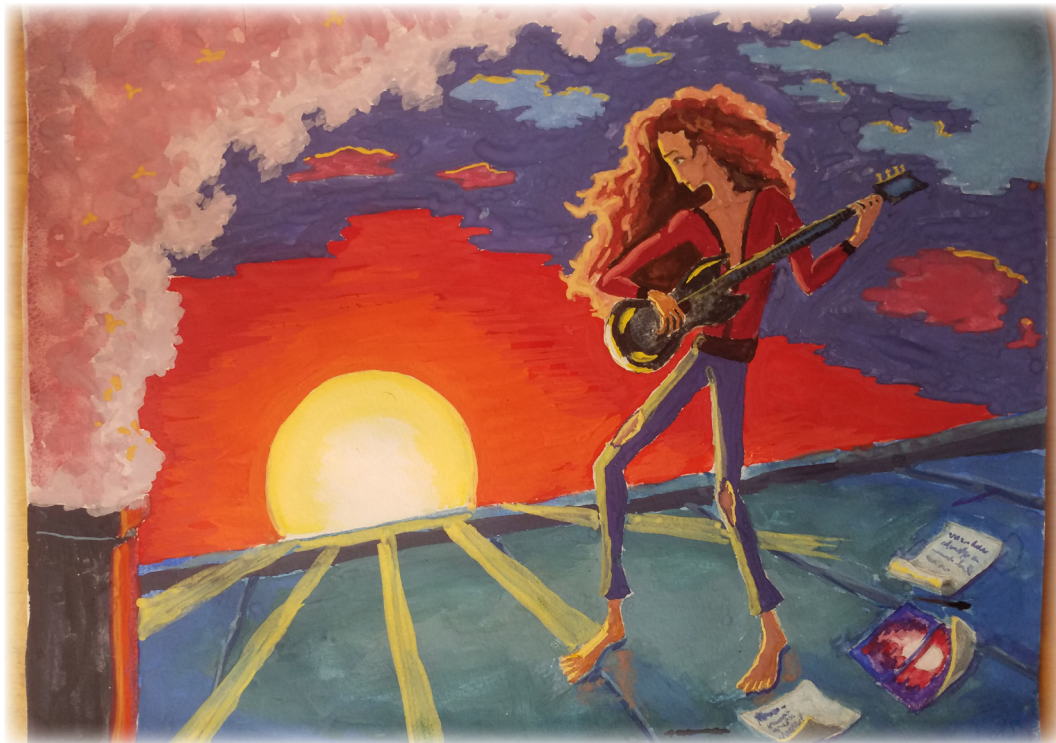
Может, есть какие-то сильные качества, раз сумела получить очень хорошее образование, раз до сих пор жива и пока не все окружающие считают взаимодействие со мной бессмысленной тратой времени. Трудно себя хвалить, ругать гораздо легче и привычнее.

## Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?

Когда человек предполагает, что у него есть проблемы психического характера, — это ощущение возникло не на пустом месте. Если чувствуется, что проблемы есть, то имеет смысл понять их истоки и определиться, как лучше устроить дальнейшую жизнь. Вы существуете, вы — реальность, а значит, и ваши трудности — реальность, что бы ни говорили окружающие. Получить диагноз из спектра аутизма взрослому человеку непросто: наслаиваются другие проблемы, становятся привычными маскировки, которые смазывают аутичные черты. На «Форум аутичных людей», где я являюсь модератором (Ida), приходят люди с желанием разобраться, похоже ли их состояние на РАС. Если стратегии адаптации для РАС помогают жить легче, вероятно, человек на верном пути в поиске себя и самореализации. Если не помогают — стоит искать в иных направлениях, в том числе с помощью грамотных специалистов.



# Я никогда не чувствовала себя «своей»



## Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?

Летом в 19 лет. Я изучала много информации о РАС, со временем пообщалась с Антониной Стейнберг. Выяснилось, что у меня синдром Аспергера.

## Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?

Игнорирование детей в саду. Гораздо интереснее было общаться со старшими или теми, кто ещё младше меня. Сверстники не интересовали. Травля была со мной в любом коллективе. Я никогда не чувствовала себя «своей». На физкультуре редко получалось что-то сделать «нормально». Учитель издевался над этим и только усиливал насмешки, как будто я специально не могла отжиматься. Легко было в художке, потому что каждый был сосредоточен лишь на своей работе, а общаться считалось, наоборот, помехой. Меня спасали интересы, связанные с искусством и самовыражением. Но от насмешек я не избавилась.

## Какие сложности были в подростковом возрасте?

Особенно сильно меня обижали мальчики. Сейчас-то я понимаю, что нужно было более чётко выстраивать свои границы. Но мне казалось, что говорить плохо, потому что этих мальчиков боялись даже учителя. Хотелось бы мне сказать той девочке, что с ней всё нормально, что ей нечего стыдиться. А вот обзывать девочку шлюхой и прижимать к стене совсем ненормально.

## Как проходили студенческие годы?

Отвратительно. Я поступила с самым высоким баллом, но училась хуже всех. Просто невыносимые годы. Я замкнулась в себе и могла целыми днями не разговаривать. Преподаватель не выносила меня и постоянно ругалась, что я не смотрю в глаза, что я «не соображаю», что я живу в «стеклянном шаре». Одногруппники травили за то, что я не бухаю с ними и не танцую под их музыку. Было очень тяжело на занятиях по пластике. Я тогда училась в театральном, поэтому нам очень важно было уметь двигаться, но у меня ничего не получалось. Казалось, что моё тело живёт отдельно.

Как неизвестная субстанция, которой очень сложно управлять. Окружение лишь усиливало мои переживания и самокопание фразами: «Ты просто себя жалеешь», «Юлиана тупая» и т.п.

### **Ваше отношение к дружбе и личный опыт.**

В школе особо не было подруг. Сейчас мы с ними не общаемся. Дружба может быть классной только при наличии общих интересов. Например, книги, музыка или психология. У меня появилась подруга к 20 годам. Мы стали просто обсуждать с ней психологию. Все мои друзья — коллеги с похожим мировоззрением и интересами. Приглядывайтесь к людям, но не тратьте своё время на тех, кто вам не близок по духу или проявляет признаки высокомерия по отношению к вам.

### **Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?**

Я не подвергалась физическому насилию, но становилась жертвой абьюзивных отношений. Это случилось в колледже, когда мне было особенно одиноко и страшно. Я стала общаться по интернету с одним парнем. Мне это очень неприятно писать и вспоминать, но дело дошло до виртуального секса. Я просто считала нормальным и привычным позволять себя оскорблять либо заставлять меня делать то, что мне не нравится. Ведь я просто «жалею себя», как мне говорили. Сказать об этом тоже никому не могла.

### **Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?**

Как раз на работе мне удалось наиболее полно почувствовать себя свободной. Хотя мне казалось, что я не приспособлена ни к чему. Но во многом понимание своих особенностей поспособствовало успеху. Я работала экскурсоводом почти полтора года, а недавно стала подрабатывать копирайтером и иллюстратором, что очень мне нравится, потому что не нужно контактировать с людьми. Сейчас я работаю в АВА-центре тьютором. Это моя вторая официальная работа.

### **Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?**

- сенсорные особенности и сложности в коммуникации и социальных отношениях

### **Как сложности, связанные с аутизмом, влияют на жизнь?**

Чаще всего трудности связаны с коммуникацией и социумом.

### **Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?**

Классические махи ладонями (пока никто не видит), раскачивание на качелях (если есть), прослушивание любимого исполнителя, а также иногда помогают медитации. И всё, что связано с моим интересом на данный момент. Сложно назвать один, потому что интенсивность интересов у меня меняется в разные периоды времени.

### **Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.**

Для меня это часть личности. Особенность, без которой я просто не смогу существовать. Я бы ни за что не согласилась стать «нормальной».

### **Ваши сильные качества.**

Вовлечённость, упорство, любознательность, честность, искренность, прямолинейность, эмоциональность, чувствительность, наблюдательность.

### **Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?**

Я бы хотела скорее рассказать тем немногим людям, кто чувствует или переживает нечто подобное. Просто сказать им, что они не одни.

## Посмотрела фильм про аутистов и узнала себя



### Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?

С детства было понятно, что что-то не так. Первый муж пытался разгадать, знакомые делали разные предположения. После 30 одна знакомая, пройдя курс по аутизму, намекала мне — но то, что это был намёк, я поняла только недавно. Второй муж нашёл сходство с Шелдоном из «Теории большого взрыва». В 37 посмотрела документальный фильм про аутистов и узнала себя. Стала читать, вникать. Прошла обследование, и в этом году официально поставлен диагноз.

### Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?

Учителя видели, что я не от мира сего, и не трогали меня. Я как уселась за последнюю парту по центру, так до конца там и сидела. Никого не пускала к себе. Часто отказывалась подчиняться (дежурства, классный час, уроки труда с тупым шитьём и прочее, что считала неинтересным, игнорировала). Увлекалась алгеброй, сама шла по учебнику вперёд программы. Списывать не давала даже под угрозой расправы. Нет — и всё. В дискуссии не вступала. Если я так решила, то так и будет. Общаться ни с кем не тянуло, да и не умела (и не умею). Люди казались мне неинтересными и странными.

### Какие сложности были в подростковом возрасте?

Одевалась как парень, стриглась как парень (причём сама, и это было ужасно). Но меня это не смущало. К 16 годам стала сравнивать себя со сверстницами и стремиться им подражать. Особое признание получила среди бандитов — полагаю, за свою немногословность и конкретность суждений. Меня считали своим парнем. В магазинах продавщицы шарахались от меня, едва я открою рот. Видимо, несла какую-то ахинею. Сказывалось непонимание границ.



## Как проходили студенческие годы?

После 20 стала замечать, что отстаю в развитии лет на 5. Много читала по психологии, искала ответы на свои вопросы. Искала структуру. Муж говорил, что все знают правила игры, и меня это бесило — почему мне никто их не рассказал? Откуда они все это знают?

## Ваше отношение к дружбе и личный опыт.

Дружить не умею. Условия ставила тем, кто хотел следовать за мной, — делать, что я скажу, и не мешать мне. Или оставить меня — я никого не держу. Позже стала более терпимой — мне и так всех жалко и всем хочется помочь, в итоге перестала понимать, когда уже я прогибаюсь, чтобы не обидеть. Трудности с гостями — не умею принимать и не знаю, когда мне пора. Могла брякнуть какую-нибудь фигню и обидеть человека, не имея на то намерений. Не понимала причин обиды, пока мне не разжуют популярно.

## Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?

Да. Доверчивая и наивная. В 11 лет пошла в подвал за знакомцем. В 13 тоже доверилась... В 14 отчим подруги пошёл провожать и... в общем, это прямо мой конёк — попадать в истории. Да. Постоянно. Раз за разом.

## Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?

Не могу трудоустроиться. Первая работа была у мужа в конторе — сначала водителем, потом секретарём. После развода вот уже 10 лет без работы.

## Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?

- сенсорные особенности
- мелтдауны/срывы
- сложности в коммуникации и социальных отношениях
- другое: очень трудно воспитывать детей, плохо понимаю их и не владею приёмами манипуляций

## Как сложности, связанные с аутизмом, влияют на жизнь?

Неспособность жить самостоятельной жизнью. Жизнь в отрыве от реальности не позволяет оплачивать счета и делает меня зависимой от другого взрослого, который может делать что хочет. Беспомощность.

## Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?

Закрыться в туалете. Потереть пальцем ребристую поверхность детской грызучки. Качаться.

## Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.

Ясность. Наконец есть объяснение всем странностям. Облегчение, что я не дебил.

## Ваши сильные качества.

Порядочность, честность. Всепрощение. Бесхитрость.

## Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?

Часто аутистов путают с нарциссами. Это обидно. Сначала разберитесь в причинах и мотивах поступков. Может, человек не моральный урод вовсе.

## *Всё встало на свои места! Жалко, что так поздно узнала об этом*



### Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?

Два года назад.

### Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?

И то, и другое.

У меня не было детства в полном понимании этого слова. Я имею в виду то, что нейротипичные понимают под этим. Дома — непонимание родителей, издевательство от родного брата и родной сестры.

Родители наказывали за то, что верчусь, или били по рукам, когда мне так нужно было себя успокоить... Требовали смотреть в глаза, хотя глазам было больно. Если я не смотрела, говорили, что вру, и наказывали. Поэтому научилась смотреть в глаза, но недолго (глазам так же больно)... Ещё стала убегать из дома на пару часов, в лес, где был покой и где я могла заняться своим личным специальным интересом...

В школе... Классный руководитель ставила двойки за поведение. Она никак не влияла на одноклассников, когда они издевались, и даже при них говорила о том, что я плохая. Это давало им повод для дальнейшего издеательства...

Однажды, в классе во время урока, один мальчик дёргал меня за косички. И когда я оборачивалась и просила его так не делать, учитель делала мне замечание. У меня случился срыв, и я не смогла себя удержать. Мальчик получил сотрясение мозга, а я — прозвище Бешеная и очередную травлю от одноклассников и своих родственников. Это был единственный серьёзный случай, когда кто-то так сильно пострадал из-за моего срыва, потом я только портила вещи или делала больно себе.

### Какие сложности были в подростковом возрасте?

Онанизм.

## Как проходили студенческие годы?

Я училась не там, где было интересно. Классный руководитель на экзаменах поставила в аттестат тройки, хотя я ответила на хорошо. Она пообещала, что с такими отметками я поступлю только в ПТУ на швею. Куда и определили. В ПТУ сверстники постоянно издевались надо мной... У меня было прозвище Ванька-дурак.

## Ваше отношение к дружбе и личный опыт.

У меня был самый лучший и преданный друг — это ничья, живущая во дворах многоэтажек собака по кличке Белка. Она давала мне больше, чем люди, с которыми я сталкивалась. Ещё мне было интересно общаться с мальчишками. От них можно было научиться многому. Например, как смастерить или наладить что-то. Потом, в 11 лет, у меня появилась «подружка», которую я считала подружкой... она иногда дружила со мной. Но хотелось иметь настоящего друга, который никогда не предаст, защитит и во всём поможет.

В детстве читала много книг о детях, но не с целью узнать историю, а с целью научиться вести себя правильно. Я брала пример с какого-то положительного героя, старалась говорить и поступать во взаимоотношениях с людьми так, как этот герой. Но всё равно друзья надолго не задерживались...

Мы с той единственной подружкой неделю гостили в семье у одного молодого человека. Он не трогал нас в сексуальном отношении. И мне понравилось, что в их семье было тихо. У меня там только один раз был срыв, но его родители отнеслись к этому спокойно. Это мне понравилось, и я захотела в эту семью. И так как я тоже нравилась этому человеку, мы поженились. В сексуальном отношении я не испытываю радости. Относительно недавно я рассказала мужу об изнасилованиях. Он сказал, что ощущал, что что-то не так, но стеснялся спросить. Муж тоже не понимал моё поведение, но принимал это за особенности характера. Ему было непонятно, как я не понимаю простых вещей, почему я спрашиваю, что мне делать и говорить, если нужно идти к чиновникам или даже к врачам. Почему я составляю план разговора и записываю ключевые фразы, какие-то действия, что я должна произнести там и так далее... У нас в жизни было много трудностей, но тем не менее с ним мы прожили уже 35 лет. Это единственный друг, который задержался надолго и теперь помогает мне.

## Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?

В четыре года я пережила попытку изнасилования родственником... Потом были сексуальные изнасилования в шесть, в десять, в семнадцать.

Я просто не понимала, что от меня хотят эти люди...

В шестом классе депрессия — уже больше не хочу жить...

Постоянное домашнее насилие со стороны родителей, брата и сестры.

Посмотрела в словаре, что это за абьюзивные отношения... Простите, не понимаю этот термин.

## Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?

У меня никогда не было постоянной работы.

Лет шесть работала за бесплатно по установке системы Windows 7 из-под биоса, установке драйверов и настройке всей системы на работу. Это было то, что нравилось. Но я не нашла место, куда бы официально приняли с этим.

Года четыре работала как внештатный корреспондент и писала для литературной колонки... Работа была, как сейчас говорят, на удалёнке.

Немного работала по уборке офисов, в гостинице и даже дворником.

Год акушером. Принимала сложные роды у коров. Ветеринария тоже была интересна. Как-то даже пыталась поступать в институт, но подумала, что не сдам экзамены, поэтому не пошла учиться. Жалко, что некому было поддержать...

## Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?

- сенсорные особенности
- стимминг
- мелтдауны/срывы
- специинтерес
- сложности в коммуникации и социальных отношениях



## Как сложности, связанные с аутизмом, влияют на жизнь?

Мне трудно многое понимать. Я не знаю и не понимаю, что от меня хотят или требуют. Если не рассказали и не пояснили это. В обществе есть какие-то правила, о которых нигде не написано, но везде требуется их применять...

Сложность в общении, сложность в построении дружеских отношений, непринятие моих личных особенностей обществом. Недоверие окружающих из-за того, что нейротипичные читают лицо и жесты, — и им они говорят, но не то, что сейчас со мной происходит! Ну вот пример. Прошу, чтобы записали на приём к врачу-женщине. Но записали к мужчине. Захожу в кабинет, а там врач-мужчина... Я в ступоре всё время приёма, еле выдавливаю слова, которые вдруг все пропали, в голове пусто, и я судорожно пытаюсь вспомнить, что хотела сказать и зачем пришла. Читаю в своём деле его понимание, что я прикинулась больной...

Ещё я боюсь своих срывов, боюсь, что не смогу сдержать себя и наврежу кому-то... Я думаю, что лучше быть одной, чем кому-то нанести вред...

## Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?

Хожение из угла в угол, укачивание себя, стимминг.

## Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.

Мне стало легче, когда я поняла, что со мной. Всё встало на свои места! Жалко, что так поздно узнала об этом...

## Ваши сильные качества.

Не знаю. Мне никто не говорил о них. Я не считаю себя хорошим человеком.

## Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?

Мы обычные люди, такие же, как и вы, просто мы другие. Будьте к нам терпеливее и добрее... Мы не выбрали это состояние, а родились такими. Нет, мы не можем остановиться, если нам плохо. Нет, мы не эгоисты, мы просто не знаем, как сейчас себя вести и что сказать. Нет, мы не специально сердим вас и не можем выбирать, как сейчас действовать и что сказать. Да, мы не понимаем, какое чувство прямо сейчас нами владеет: что это, беспокойство или страх? А как их различить? И простите нас, если мы не оправдываем ваших надежд и ожиданий.

## *Люди с аутизмом нуждаются в вашем внимании, любви, заботе*



### Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?

В 2015 г.

### Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?

Мои родители считали меня упрямым и непослушным чадом, часто били в целях воспитания, чтобы я стала нормальным ребёнком, как другие дети. Мама часто говорила мне, что, если бы не мой ум, она бы точно подумала, что я отстаю в развитии. В школе успеваемость была отличной, поведение — в точности наоборот. Мне было там тяжело высиживать все уроки. Я не понимала, для чего нужно проводить столько времени на занятиях, ведь очень многие предметы можно освоить дома, за короткое время. Поэтому с 14 лет я стала учиться экстерном. Дети со мной общались нормально, их привлекала во мне изобретательность в играх и эрудиция. Я не понимала, правда, почему некоторым детям запрещали со мной общаться. Поняла, когда стала взрослой. Просто не все родители нормально относятся к странным друзьям своего ребёнка.

### Какие сложности были в подростковом возрасте?

Развод родителей стал самым настоящим ударом. Я из-за него переживала больше, чем родители. Мне было страшно, не знала, как мы будем жить дальше, когда всё резко поменялось и папа ушёл к другой. Был глубочайший стресс, в связи с чем я перестала ходить в школу и полностью уединилась дома. В школу приходила только на контрольные и экзамены.

## Как проходили студенческие годы?

На первом курсе вынуждена была присутствовать на занятиях, чтобы оставить след в памяти преподавателей и однокурсников. Со второго стала учиться экстерном, что совсем не радовало некоторых преподавателей. Почему-то они считали, что учащаяся экстерном студентка может быть только выскочкой. Занижали мне оценку на один балл при экзамене и старались завалить меня вопросами, которые они рассматривали очно со студентами на занятиях, на которых я не присутствовала. Было забавно наблюдать за тем, как они терпели поражение, так как я не только списывала у однокурсников лекции, но и спрашивала всегда, о чём ещё говорил на лекции преподаватель.

## Ваше отношение к дружбе и личный опыт.

Меня очень часто предавали. Практически всегда. В принципе, до сих пор есть люди, которые вроде дружат со мной, стараются тесно общаться, постоянно спрашивают у меня совета. Но никто из этих людей ни разу не позвал меня в гости на празднование с гостями. Если только тет-а-тет. Вероятно, я всё-таки выгляжу до сих пор странной, говорю не так, и люди не хотят показывать публично, что общаются со мной.

## Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?

Мой первый брак был адом. Это были настоящие абьюзивные отношения, которые длились 13 лет. Если бы не синдром Аспергера, мне было бы проще выйти из этого ада. Я в этом уверена!

## Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?

Тяжело. При поиске, на собеседованиях меня не «отшивают», говорят, что я удивительная и эрудированная личность. Но после собеседования звонки о принятии на работу не поступают. Удержаться на работе сложно лишь потому, что приходится находиться часами в коллективе, где часто не смолкает болтовня о всякой ерунде. В мире столько интересного, но люди постоянно говорят о шмотках, еде, низкой зарплате, осуждают внешние данные других людей, хотя сами при этом не являются успешными рекламными моделями. Больше перегружаешься не от самой работы, а от окружающих.

## Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?

- сенсорные особенности
- стимминг
- специнтерес

## Как сложности, связанные с аутизмом, влияют на жизнь?

Люди, задав вопрос, постоянно ждут от меня мгновенного ответа. Но мне нужно время, чтобы собрать мысль в голове и облечь её в слова. Это их нервирует. Мне часто дают понять, что я стою слишком близко к кому-то. Простые намёки я понимаю легко, но часто мне не нужны намёки, мне нужна суть, чтобы я точно поняла, чего от меня хотят. Не люблю сюрпризы. Любые! Это всегда нарушение моего внутреннего порядка. Сенсорные трудности никуда не пропали! Я по-прежнему не могу трогать персики, циннии, игрушки из флока, бархат (только в перчатках), иначе больно. Персик очищаю, с кожицей его есть больно. Это терпимая боль, не острая, но она достаточно болезненна для того, чтобы не брать больше голыми руками что-то шершавое. Синтетику в ткани не ношу, так как это тоже вызывает боль на коже. Напоминает по ощущениям ожог. Нарушение сна с годами никуда не пропало. По-прежнему сплю чутко, если проснувшись, могу несколько часов пытаться заснуть, и ничего не получается. Укладываюсь спать поздно и всё равно долго не могу уснуть, хотя устаю сильно.

## Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?

Музыка, просмотр хороших фильмов. Чтение. Общение с любимыми.



### Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.

Я живу с ним всю жизнь, значит, всё в порядке. Это не смертельно...

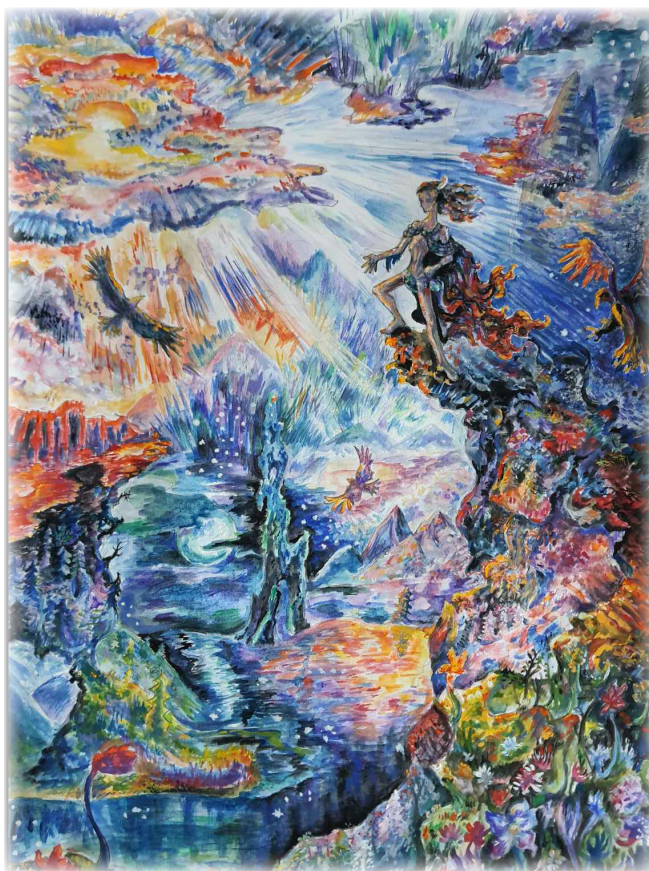
### Ваши сильные качества.

Высокий интеллект. Спасибо Богу за это. Иначе общество меня бы давно «сожрало».

### Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?

Понимание можно развить, с милосердием нужно родиться. Постарайтесь хотя бы развить понимание того, что люди с аутизмом нуждаются в вашем внимании, любви, заботе и порой конкретной помощи. Вам кажется, что они, возможно, неблагодарны... Но это не так! Просто не все они могут сразу сказать вам то, что чувствуют. А чувствуют они больше, чем многие люди без особенностей.

# *РАС не делает людей хуже, у нас просто другое мышление*



## Когда Вы узнали о том, что у Вас аутизм/синдром Аспергера?

Пока самодиагностировала, к врачу ещё не обращалась. В этом году.

## Как повлияло наличие аутизма на детство? Какие трудности были в школе (непонимание, травля)?

Всегда играла одна, случались сенсорные перегрузки в школе, поэтому меня считали болезненным ребёнком. Была травля, очень много конфликтов со сверстниками. Не понимала, почему не получается влиться в компанию.

## Какие сложности были в подростковом возрасте?

Устала делать попытки влиться в общество, закрылась в себе и дома, перестала ходить на дискотеки, в гости. Чувствовала боль и не понимала, что же со мной не так.

## Как проходили студенческие годы?

Нашла компанию друзей, начала общаться с людьми. Жила в общежитии, долго привыкала к соседям. В итоге все 5 лет прожила с одной соседкой, которая меня полностью принимала, но с ней были конфликты из-за того, что я на, казалось бы, неважные вещи и события реагировала слишком остро. С учёбой всё было хуже — мне совершенно не походила наша балльная система, когда допуск на экзамены и оценка зависели от баллов, набранных за семестр. Я просто не успевала набрать баллы. Я не могла записывать лекции, нахождение долгое время среди людей в душных аудиториях плохо влияло на моё самочувствие, и к 4 курсу я практически перестала ходить на лекции. Закончила институт с титаническими усилиями, после окончания год провела в абсолютной изоляции от внешнего мира, в итоге из магистратуры меня отчислили.

## Ваше отношение к дружбе и личный опыт.

Я очень ценю своих немногих друзей. Они очень мне помогают, при этом не требуют от меня соответствия их ожиданиям. Потому что мне не нравится звонить, я не испытываю чувства скуки по друзьям, но, если у меня есть силы, — с удовольствием с ними общаюсь. Это не значит, что у меня нет чувства эмпатии, — просто я больше погружена в себя, и мои друзьями на меня не обижаются. Всех людей, которые меня напрягали, заставляли нервничать, предъявляли мне претензии, я исключила из своей жизни, и мне стало гораздо легче жить. В детстве периодически получалось дружить, но рано или поздно я что-то делала не так и всё портила. При этом я до сих пор не понимаю, что. Я завожу новые знакомства, но они рано или поздно исчерпывают себя, потому что я не умею их поддерживать, и люди уходят. Но мне от этого уже не больно, я понимаю, что это неизбежно.

## Трудности в личных отношениях из-за аутизма. Подвергались ли насилию? Становились ли жертвой абьюзивных отношений?

В детстве была травля. Сейчас насилия и абьюза нет, потому что нет отношений)) У меня никогда не получалось вступить в отношения, я не считаю знаки внимания, которые мне оказывают. Предпочитаю знакомиться в интернете, так понятнее.

## Какие трудности испытываете при поиске работы? Тяжело ли Вам удержаться на работе?

При поиске особенных проблем не возникает, потому что довольно хорошо приспособилась к общению (сквозь слёзы и боль, долгими годами). В первых двух местах работы всё было плохо, я испытывала ужасный стресс, не могла наладить отношения с коллегами и начальством, постоянно себя плохо чувствовала. Потом выработала схему поиска работы, прохождения собеседований и общения с коллегами. Всё равно случаются срывы, и я не могу ходить на работу и вообще выходить из дома.

## Какие сейчас у Вас есть сложности, связанные с аутизмом?

- сенсорные особенности
- стимминг
- мелтдауны/срывы
- сложности в коммуникации и социальных отношениях

## Как сложности, связанные с аутизмом, влияют на жизнь?

Я быстро теряю социальные контакты, плохо их завожу. Не получается устроить свою личную жизнь (хотя не поняла ещё, надо ли), трудно общаться с родственниками (они считают меня ленивой эгоисткой), испытываю большие проблемы с патологическим избеганием требований — иногда даже трудно заботиться о себе, убирать квартиру, ходить на работу. Не могу работать в шумном месте, физически себя тогда плохо чувствую. Я очень избирательна в еде, и если в ней какая-нибудь приправа, которая мне не понравится, или неправильная текстура, то я не буду её есть. А сама готовлю очень редко, и если готовлю, то забываю еду потом доедать. Не могу ходить в музеи и на выставки (случаются мелтдауны). Трудно подбирать одежду (из-за высокой чувствительности не могу носить некоторые ткани). Плохо регулирую громкость своего голоса: громко невпопад смеюсь или, наоборот, говорю слишком тихо. Иногда бываю слишком доверчива — меня несколько раз обманывали мошенники на улице. Из-за мелтдауна могу стать очень агрессивна. Это первое, что пришло в голову.

## Что Вас успокаивает? Какие методы снятия стресса Вы используете?

Слушаю музыку, ухожу в тихое тёмное место, смотрю на Ютубе ролики, которые мне нравятся.

## Что для Вас аутизм/РАС? Отношение к диагнозу.

Ответ на все вопросы, мучающие меня с раннего детства: «Что не так? Почему я не вписываюсь?»



## Ваши сильные качества.

Я быстро обучаюсь, хорошо усваиваю новую информацию. Научилась нравиться людям и хорошо общаюсь с коллегами. У меня высокий уровень интеллекта. Я могу находить нетривиальные выходы из непредвиденных ситуаций.

## Что Вы хотели бы рассказать обществу про аутизм в контексте личного опыта?

Не надо унижать людей, не похожих на вас. Будьте просто добрее, если встречаетесь с неизвестным для вас. РАС не делает людей хуже, у нас просто другое мышление и другие потребности. Будьте тактичнее вообще ко всем людям, и аутистам тоже станет легче. Женский аутизм существует, но девочек в нашей стране учат подстраиваться под окружающий мир, поэтому наши особенности часто не видны, но они есть. И игнорирование обществом наших особенностей причиняет нам боль (иногда даже физическую).

## НАШИ ПРЕДЫДУЩИЕ ИЗДАНИЯ

