

Dymada



МОЗАИКА НЕИЗВЕСТНОГО

Книга первая

Думادا

**Мозаика неизвестного.
Книга первая**

«Автор»

2026

Dymada

Мозаика неизвестного. Книга первая / Dymada — «Автор», 2026

Что значит прожить жизнь, не зная себя? Эта книга — честный и живой рассказ о детстве, в котором мир ощущался иначе: слишком ярким, слишком шумным, слишком непонятным. Автор делится личным опытом позднего открытия — того, что называется расстройством аутистического спектра, — и собирает фрагменты прошлого в единую картину. Без жалости к себе и без прикрас. Для тех, кто тоже чувствует себя «не таким», для родителей «странных» детей и для всех, кому важно понять: непохожесть — не дефект.

© Dymada, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Блок первый	5
Глава 1	6
Глава 2	7
Глава 3	8
Глава 4	9
Глава 5	10
Глава 6	11
Глава 7	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Dumada

Мозаика неизвестного. Книга первая

Блок первый

Это не история болезни.

Это история того, как я видела мир

— задолго до того, как узнала его

Dumada

Тело и ощущения

Глава 1

Ряд

Мне было три или четыре.

Я упала в яму за домом. Там строили что-то. Тёмная, коричневая земля, запах сырости.

И муравьи. Чёрные, маленькие, хрупкие.

Они шли ровно. Один за другим. Чёрные точки на светлой земле. Кто-то спешил, догонял ряд. Никаких лишних движений.

Я не помню, что плакала.

Потом кто-то поднял меня. Лица — я не умела их читать тогда. Не умею до конца и сейчас. Просто много лиц. Непонятных.

И первым большим лицом было светлым. Папино. Глаза большие.

Его волнение я поняла потом. Намного позже. Тогда я просто запомнила — лицо было светлым с большими глазами. Наверное, это и называется облегчение.

Муравьи продолжали ходить.



Если ваш ребёнок не плачет там, где должен — это не значит, что ему не больно. Аутичный мозг в момент стресса часто переключается на деталь: паттерн, свет, движение. Это не холодность. Это другой способ быть живым. Спросите потом, в тишине: что ты видел? Ответ может вас удивить.

Глава 2

Дельфин у духовки

Он был голубым. Нежно голубым, матовым — но, когда поднимаешь на свет, начинал сверкать изнутри.

Откуда он появился — не помню.

Я держала его двумя ручками и поднимала выше уровня своих глаз. Он переливался. Медленно, плавно. Каждый раз немного по-другому.

Было тепло. Не жарко. Именно тепло — внутри, где-то в груди.

Прятала его у духовки. Духовку почти не открывали — мама чистила плиту сверху, а снизу не трогала. Там было моё место. Тёмное, закрытое, только моё.

Он должен был быть исключительно моим. Никто не должен был его трогать.

Потом он пропал.

Прошло двадцать три года. Я иногда всё ещё ищу его глазами — когда свет падает на что-нибудь прозрачное.

Не нахожу. Но знаю каким он был.



У аутичного ребёнка часто есть один предмет, который значит несоизмеримо больше, чем кажется снаружи. Не игрушка — якорь. Источник сенсорного тепла в мире, который часто слишком громкий или слишком непонятный. Не торопитесь выбрасывать, терять, убирать такие вещи. То, что выглядит как каприз — может быть единственным тихим местом вашего ребёнка.

Глава 3

Осторожно дышать

В первом классе была учительница. Она трогала мои волосы.

Часто. Много. Просто так — проходила мимо и трогала.

Я не понимала зачем. Мне говорили: слушайся учителя. Я старалась.

Когда она подходила — я замирала. Дышала осторожно. Замедляла даже взгляд. Как если бы двигаться тише — прикосновение станет менее громким.

Не становилось.

Я не сказала маме. Не сказала никому. Не потому, что боялась. Просто не знала, что тут можно что-то сказать. Что у меня есть такое право.

Прошли годы. Я мыла полы и находила волосы — и внутри что-то сжималось с такой силой, что хотелось всё бросить. Я не понимала почему.

Теперь понимаю.

Тело записало то, чему я не дала имени. И хранило. Долго.



Если аутичный ребёнок молчит — это не согласие. Часто это означает, что он не знает: у него есть право сказать «нет». Его никто не научил. Реакция замирания — это не трусость и не безразличие. Это перегрузка, у которой нет выхода. Учите ребёнка называть дискомфорт вслух — и защищайте его даже тогда, когда он сам ещё не может попросить о защите.

Глава 4

Воздух

Бронхиальная астма. Так написали в моей медицинской карте. Потом эти тетради стали с размером двухтомных книг.

Я лежала в больнице одна. Мне было 4 года или 5 лет. Родители много работали. Длинные коридоры, белые стены, запах хлорки и чего-то варёного.

Новый год. Гремели окна от салюта. В палате девочка жалась к бабушке — та её гладила, успокаивала. Я смотрела на них.

Потом отвернулась к стене. И уснула.

Больше всего запомнила очередь на укол. Дети кричали, вырывались, плакали. Я стояла и не понимала: сказали прийти — ты пришёл. Сказали встать в ряд — ты встал. Зачем кричать?

Когда приходила мама — приносила пакет. Там был запах дома. Не помню, что именно — но этот запах был её. Становилось светло внутри. И хорошо.

Потом она уходила. И снова были коридоры.

Я всегда бегала по ним одна.



Больница для аутичного ребёнка — это не просто болезнь. Это сенсорный шторм в незнакомом месте без привычных якорей. Запах, свет, звуки, чужие люди, потеря контроля над распорядком. Если ваш ребёнок в больнице кажется слишком спокойным или слишком закрытым — это не значит, что ему легко. Приносите запах дома. Буквально.

Глава 5

Кошмары

Время сна. У меня были две игрушки плюшевые. Мне было интересно их просто обнимать.

Или ставить в ряд.

Мне казалось: кошмары приходят из-за них. Я меняла игрушки. Кошмары не уходили.

Во снах всё было серым. Меня крутило до тошноты. Маленькое становилось тяжёлым. Лёгкое — огромным.

Я просыпалась, отдыхалась и засыпала снова.

Иногда во сне не хватало воздуха. Я отдышусь и потом дальше буду спать.

Просить о помощи не могла.

Я не умела звать. Даже во сне.



Кошмары, в которых лёгкое кажется огромным и тяжёлым, а тело крутит — это частое проявление нарушения проприоцепции во время сна. Аутичный ребёнок может физически страдать от ночных панических атак, но у него нет ресурса позвать на помощь, потому что в момент сильного стресса речевые центры блокируются первыми. Если ваш ребёнок просыпается в панике, но молчит — научите его одному слову, одному жесту, которым можно позвать вас даже из сна.

Глава 6

Всё кругом

Сколько себя помню — я кружилась.
Долго. Быстро. Взрослых это веселило.
Я не знала зачем. Просто было нужно.
Шли годы. Кружение не проходило.
Однажды засекала время — сорок минут. Почти целый урок в школе.
Я понимала: пора прекращать.
Но тело знало то, что я ещё не умела объяснить.



Кружение, раскачивание, монотонные движения — это стимминг, естественный механизм саморегуляции аутичного мозга. Так тело перезагружает вестибулярный аппарат, справляется с тревогой или, наоборот, восполняет дефицит ощущений. Это не баловство и не «фаза». Если безопасно — дайте пространство. Если беспокоит длительность — предложите альтернативу с тем же ощущением: качели, кресло-кокон, вращающийся стул.

Глава 7

Летающие узоры

Я могла зависнуть на узорах.

На шторах, на тюле, на обоях, на стенах — где угодно был повторяющийся рисунок.

Садилась ближе. Расслабляла взгляд. И узор начинал парить — отрывался от поверхности, плыл в воздухе перед глазами.

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.