

Dymada



# МОЗАИКА НЕИЗВЕСТНОГО

Книга первая

# **Dymada Dymada**

## **Мозаика неизвестного.**

### **Книга первая**

*<https://litres.ru/74163547>*

*SelfPub; 2026*

#### **Аннотация**

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.

# Содержание

Блок первый	4
Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	9
Глава 4	11
Глава 5	13
Глава 6	15
Глава 7	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Думада**

## **Мозаика неизвестного.**

### **Книга первая**

#### **Блок первый**

*Это не история болезни.*

*Это история того, как я видела мир*

*— задолго до того, как узнала его*

*Думада*

**Тело и ощущения**

# Глава 1

## Ряд

Мне было три или четыре.

Я упала в яму за домом. Там строили что-то. Тёмная, коричневатая 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, отдыхивалась 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 сильно-*

*го 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.