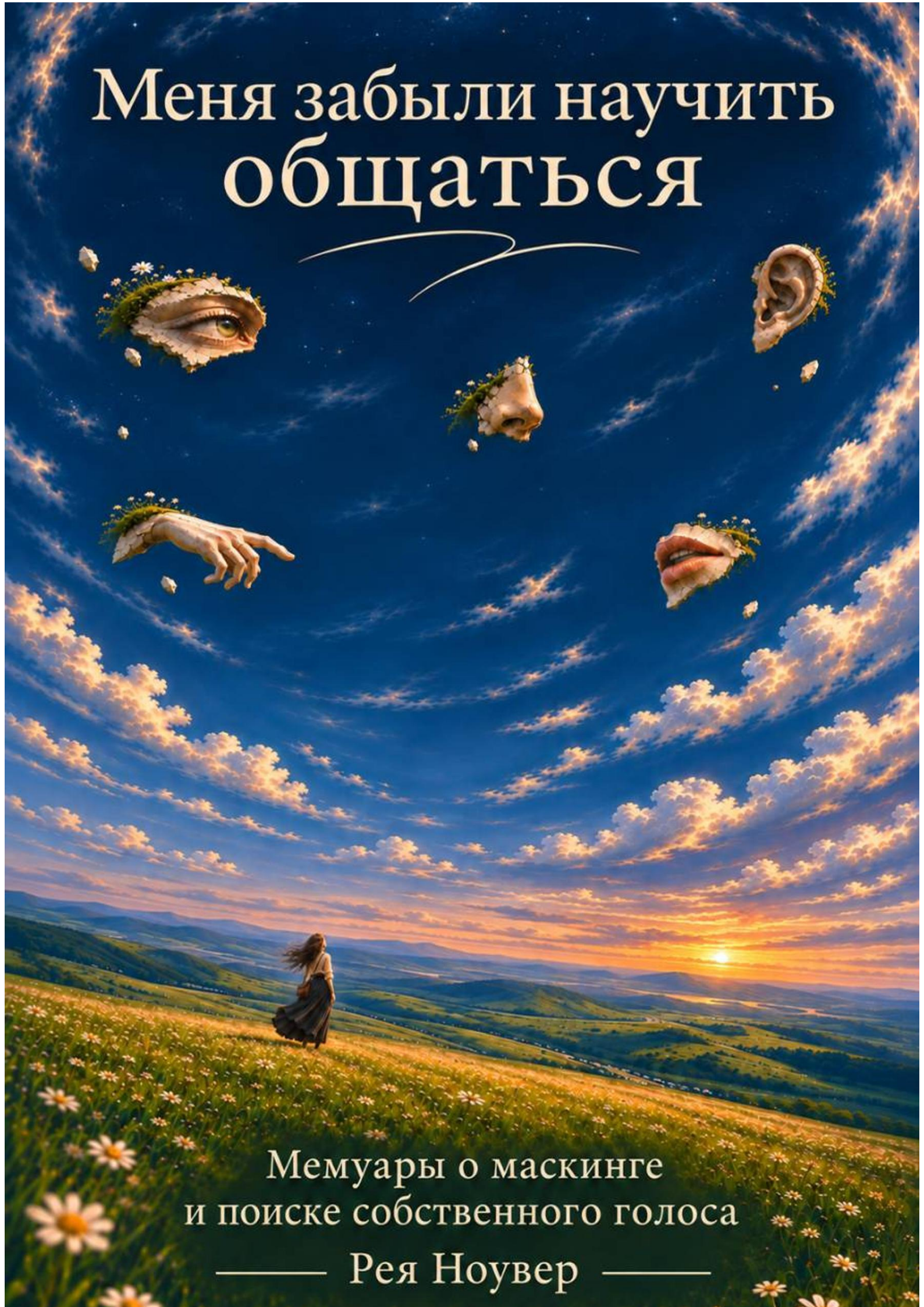
Меня забыли научить общаться



Мемуары о маскинге
и поиске собственного голоса

Рея Ноувер

Рея Ноувер

Меня забыли научить общаться

«Автор»
2026

Ноувер Р.

Меня забыли научить общаться / Р. Ноувер — «Автор», 2026

Всю жизнь она наблюдала за другими, запоминала фразы и училась быть удобной для каждого. Со стороны это выглядело как умение ладить с людьми. Изнутри — как постоянная работа без выходных.Рея Ноувер, врач по образованию, рассказывает о детстве, работе, переезде в Корею и поиске объяснения собственным особенностям. Это личная история о маскинге, усталости и попытке понять, кто ты, когда больше не нужно играть роль.Автор размышляет об аутизме как о возможном объяснении своего опыта, не утверждая, что ей поставлен диагноз.

© Ноувер Р., 2026
© Автор, 2026

Меня забыли научить общаться

Меня забыли научить общаться

Предисловие

Это не учебник по психологии и не инструкция о том, как принять себя. Инструкций у меня, как вы скоро узнаете, никогда не было.

Это история о том, как человек всю жизнь учился быть «как все». Наблюдал, записывал, повторял, становился разным для разных людей и очень этим гордился. И о том, сколько это стоило.

Я врач по образованию, поэтому скажу честно сразу. Слово «аутизм» в этой книге — не диагноз, который мне поставил другой специалист, а то, к чему я пришла сама: через клинические рекомендации, опросники и долгое узнавание себя. Мой внутренний скептик до сих пор с этим спорит. Ему здесь тоже дадут слово.

Если вы когда-нибудь не понимали, как правильно закончить разговор, почему нужно здороваться дважды или какая версия вас нравится людям больше, — возможно, вы узнаете здесь себя. Для этого не обязательно иметь какой-либо диагноз.

ПРОЛОГ

Прайм-тайм

Девятого сентября я смотрела «Битву экстрасенсов» — телешоу, в котором люди, называющие себя экстрасенсами, соревнуются в том, кто лучше увидит невидимое.

Это лучше уточнить сразу, пока между нами ещё есть взаимное доверие. У меня диплом врача. За плечами годы, когда меня учили отличать доказательную медицину от всего остального: смотреть на размер выборки, не верить красивым историям без данных, задавать неудобный вопрос «а где исследование?». Я могу объяснить, почему не работает гомеопатия, в трёх вариантах: вежливом, научном и том, который лучше не произносить при пациентах.

И вот вечер, остывший чай на подлокотнике дивана, а на экране очередное испытание. Семь человек сидят в ряд на стульях. Самые обычные люди: кто-то в свитере, кто-то в очках, кто-то нервно поправляет рукав. У одного из них аутизм. Экстрасенсы должны определить, у кого.

Я смотрела с тем выражением, с каким врачи смотрят такие передачи: наполовину снисходительно, наполовину с удовольствием, в котором не принято признаваться коллегам.

У человеческого самопознания своеобразное чувство юмора. Оно не стало дожидаться научной конференции, статьи в хорошем журнале или разговора с умным психиатром. Оно выбрало прайм-тайм.

Я, конечно, тоже начала угадывать. Профессиональная привычка: диагност во мне не умел просто сидеть и смотреть. Я вглядывалась в лица, в руки, в то, кто куда смотрит. И не могла выбрать. Все семеро выглядели как люди, которых встречаешь в метро каждый день.

Слово «аутизм» я, разумеется, знала. Учебник психиатрии, лекция в душной аудитории, вопрос в экзаменационном билете. К нему у меня давно прилагалась картинка, вполне определённая и вполне медицинская: ребёнок, который не смотрит в глаза, не разговаривает и раскачивается в углу. Такого ребёнка я бы узнала сразу. Но на стульях сидели взрослые.

Мне стрёмно признаваться в этом как врачу. Но я представляла этих людей совсем по-другому.

Поэтому то, что случилось дальше, было очень странным. Когда загадку раскрыли и с экрана стали рассказывать, как это бывает у взрослых, услышанное оказалось похоже на меня.

Не на пациента из учебника. Не на чьего-то сына из истории болезни. На меня — взрослую, образованную женщину, которая сидит на диване с остывшим чаем и уверена, что в целом разобралась в собственной жизни.

Так бывает в толпе: на секунду ловишь в витрине чьё-то отражение и думаешь, какой знакомый человек. А потом: подождите.

Подождите.

Я нащупала пульт и выключила звук. На экране беззвучно сидели семь человек. Угадывать, кто из них, мне больше не хотелось. Мне вдруг стало интересно другое: если бы восьмой на этих стульях сидела я, нашёл бы меня хоть кто-нибудь?

Мне стало страшно.

Не так, как бывает страшно, когда врач слишком долго молчит над твоими анализами. Это был другой страх, и я его узнала. Он был старше моего диплома, старше университета, старше почти всего, что я о себе знала.

Он появился в детском саду.

ГЛАВА ПЕРВАЯ
Ох уж эти детки

О своём детстве я помню немного. Иногда его приходится восстанавливать по фотографиям, как следователю, который приехал на место происшествия лет через тридцать.

Вот детский сад. Новогодний утренник: мишура, бумажные снежинки на окнах, пианино в углу. Дети в костюмах зайчиков и снежинок. Воспитательницы в нарядных кофтах.

И я — танцую с воспитательницей.

На следующей фотографии тоже. И на той, что после неё.

Не с детьми. Со взрослыми.

На снимках это выглядит совершенно обыкновенно: маленькая девочка держит за руки взрослую женщину и, кажется, вполне довольна жизнью. Никто из тех, кто фотографировал, наверное, не задумался, почему рядом с ней нет других детей. Я тоже долго не задумывалась. Просто снимки из альбома, который листают раз в несколько лет.

А потом однажды посмотрела на них по-другому и заметила, что у этой девочки, кажется, не было друзей.

Переживала ли она из-за этого — не знаю. Не помню. Возможно, нет. Возможно, она вообще не знала, что друзья положены. Я была одиночкой ещё до того, как научилась бояться одиночества.

* * *

Зато я хорошо помню, что не понимала детских игр.

— Ты кошка, — сказала мне однажды Кристина, девочка с бантами размером с её голову.

— Почему?

— Потому что мы теперь в кошек играем.

— А пираты?

— Пиратов уже нет.

Я стояла посреди площадки и пыталась понять, в какой момент закончились пираты и кто это решил. Мне никто не сообщил. Остальные уже мяукали.

Правила в детских играх появлялись из ниоткуда и исчезали в никуда. Кто-то обижался, кто-то кого-то прогонял, кто-то кричал «я так не играю!», и все остальные почему-то понимали, что это значит и что теперь делать.

Да и самих детей я, если честно, понимала плохо. Они казались мне странными существами: шумными, непредсказуемыми, переменчивыми. По отдельности с ними ещё можно

было разобраться. Этот хочет машинку. Этот боится собак. Этот врёт, что у него дома живёт крокодил. Всё понятно.

Но стоило нескольким детям собраться вместе, как происходило что-то, чего я объяснить не могла.

* * *

Однажды на прогулке я увидела, как это происходит.

На краю песочницы сидел Гоша, худой мальчик в куртке на два размера больше, и строил что-то сосредоточенное и сложное. Подошёл один мальчик и пнул его постройку. Просто так. Гоша ничего не сказал. Подошёл второй и засмеялся. Потом третий. Девочки, которые играли в дочки-матери, бросили кукол и подошли посмотреть. Через минуту вокруг Гоши стояли почти все.

Никто из них по отдельности не был злым. Я знала каждого. Тот, кто пнул первым, боялся темноты и спал в тихий час, накрывшись с головой. Кристина однажды отдала мне половину своего печенья. А вместе они превратились во что-то, чего не было ни в одном из них.

Я стояла в стороне и не понимала, зачем.

Гошу было ужасно жаль. Но вместе с жалостью пришло другое чувство, менее благородное. Я смотрела на круг детей и прикидывала: а если бы в середине стояла я?

Ответ мне не понравился.

Я бы не смогла себя защитить. Не знала, что отвечать, когда над тобой смеются. Не знала, как сделать так, чтобы от тебя отстали. Не понимала, по каким правилам один становится своим, а другой мишенью. И уверенности, чтобы просто стоять на своём, у меня не было.

Потом пришла воспитательница, все разошлись, и через пять минут никто, кроме Гоши, уже не помнил, что что-то случилось.

Я помнила.

* * *

С той прогулки я стала замечать других детей. Тех, кто оставался в стороне.

Гоша теперь всё чаще сидел один. С ним не садились рядом за обедом, его последним звали в игру, а иногда не звали вовсе. Над ним было удобно смеяться, потому что он никогда не отвечал.

Я смотрела на него и чувствовала, как внутри растёт что-то холодное и очень простое.

Самым страшным было не одиночество. Одна я, судя по фотографиям, уже была и, кажется, неплохо с этим справлялась.

Страшно было оказаться среди тех, кого никто не выбирает.

Это разные вещи. Одиночество — когда ты в стороне. А это — когда в стороне тебя держат.

Никакого решения, принятого однажды вечером, не было. Скорее медленный сдвиг: я стала внимательнее смотреть на людей. Особенно на тех, у кого всё получалось.

Мне нужно было научиться тому, что остальные, похоже, умели с рождения.

Быть своей среди чужих.

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.