

## СИНДРОМ АСПЕРГЕРА ИЛИ РАССТРОЙСТВО АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА? ЧТО ВЫБРАТЬ?

Короткий ответ: «да». Или «и то и другое». (Хотя я вовсе не сторонница термина «расстройство» в аббревиатуре РАС и предпочла бы использовать вместо него понятие «динамика».) Это подводит меня к более длинному ответу и объясняет, почему вы будете встречать оба термина на протяжении всей книги.

В 2011 году мне поставили диагноз «синдром Аспергера» (СА). Да, СА всегда считался частью аутистического спектра. Однако на самом деле СА — это совершенно определенный медицинский диагноз, указывающий на то, что человек имеет средний или выше среднего уровень IQ и не испытывал значительной ранней задержки развития речи<sup>1</sup>. Действительно, многие из тех, кто, возможно, не смотрел на себя (или на своих детей) через призму аутизма, в какой-то момент приходят к диагнозу «синдром Аспергера»<sup>2</sup> и тогда получают доступ к своего рода «гиковой»<sup>3</sup> группе

---

<sup>1</sup> Термин «синдром Аспергера» и его концепция были предложены в 1981 году, но выделение его в отдельное, не входящее в спектр аутистических расстройств нарушение психического развития до сих пор спорно. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> В России диагноз синдром Аспергера ставят только детям, взрослым ставят либо более тяжелую степень аутистического расстройства, либо снимают диагноз вообще. — *Прим. ред.*

<sup>3</sup> Гик (от *англ.* geek) — чрезвычайно увлеченный чем-либо человек, фанат; видимо, подразумевается группа единомышленников. — *Прим. ред.*

поддержки, где у аспи (ласковая форма термина, придуманная автором, самозащитником, а теперь моим близким другом доктором Лайаном Холлидеем Уилли) формируется позитивный настрой, чувство непринужденности и общности.

Конечно же, я и мои дети тоже присоединились к этой группе. Как непрофессионалу мне бы и в голову не пришло, что моя умная, болтливая дочь или ее столь же сообразительные братья могут оказаться «аутистами». Я бы не стала искать психиатрические и/или психологические характеристики, чтобы подтвердить их «аутизм». Или свой. В конце концов, есть причина, по которой я назвала серию своих книг «Аспи-детки» («Asperkids»), а не «Дети с аутизмом». Синдром Аспергера был тем диагнозом, которым меня наградили, и по этой причине он у меня появился. И я его немного подправила.

Однако, как и в любом другом случае, значение слова — это не только его определение, но и его коннотации. Я помню, как впервые прочитала на задней стороне обложки моей книги о целенаправленной игровой активности аннотацию британского издателя. «Эта деятельность, — говорилось в ней, — эксплуатировала интересы и таланты детей с синдромом Аспергера». «Эксплуатировать» означает использовать в полном объеме и извлекать выгоду (из ресурса). Это определение. Оно звучит позитивно. Или, на худой конец, нейтрально. Но в Соединенных Штатах эксплуатировать что-либо или кого-либо подразумевает наличие неэтичных или даже оскорби-

**«Девчоночий контрольный список» —  
портрет женщин, девочек и наш уникальный  
стиль аутизма**

- Женщины и девочки в большей степени склонны находить незаметные способы ограничить зрительный контакт или избежать его. Мы можем смотреть на пространство между глазами говорящего, чтобы уверить его в нашем внимании. Избегание прямого взгляда уменьшит нашу сенсорную нагрузку, и таким образом мы будем в состоянии проникательно слушать. Если я смотрю кому-то в глаза в личной беседе, я почти сразу теряю ход своих мыслей. Поэтому я использую свою актерскую подготовку в повседневной жизни. Когда я слушаю, я устанавливаю короткий зрительный контакт, сопровождая его кивком или улыбкой, а затем смотрю вдаль, как будто обдумываю то, что я слышу. Во время разговора я наклоняю голову, чтобы мой взгляд медленно, но резко опускался вниз и влево, затем снова вперед и медленно поднимался вправо — очень практичная театральная техника, которая одновременно привлекательна и коммуникативна: «Я обдумываю то, о чем вы говорите или свою спонтанную речь». В любом случае, поскольку в этом есть определенная доля «искусства», большинство людей не замечают ничего необычного в моем взгляде.
- В отличие от наших коллег-мужчин, именно уровень интенсивности и почти профессорские знания в сфере наших особых интересов, а не сами интересы выделяют нас среди нейротипичных сверстниц.
- Среди наших увлечений (также известных как особые интересы) часто встречаются генеалогия

и хронология, диснеевские мультфильмы, мифология, фольклор, косплей, история и исторические романы, путешествия во времени, литература и литературные деятели, язык, животные, аниме, мода, музыка и театр.

- Особые интересы выполняют две основные функции: они дают нашему мозгу приятную тему для размышлений и повторений, а также действуют как социальный буфер, перемещение в другое время, место и расу или социальный сценарий, где можно «изучить и освоить» межличностные правила, иерархию и обычаи.
- Люди из аутистического спектра гораздо чаще испытывают синестезию. У девочек в три раза выше вероятность стать синестетками.
- Гендерная идентичность очевиднее проявляется среди женщин с аутизмом. Чаще всего некоторый уровень андрогинности характеризуется выбором одежды и гибкой сексуальной самооценкой. Но точно так же многие из нас очень любят изысканную, исключительно женственную чувственность и/или твердо отождествляют себя с более классической голливудской женской эстетикой. А большинство попадает в пространство между ними. Существует столько же способов принять и воплотить в себе «женщину», сколько людей живет в этом мире.
- Выстраивание в ряд наших коллекций — книг, статуэток, кукол, любых интересных предметов — это один из способов «игры» в любом возрасте. Особое наслаждение приносит точное выкладывание «живых картин» — миниатюр, сказочных садов, копий, даже свадеб кукол Барби, — но не спонтанные и активные игры с ними.

- Сценарии любимых телешоу, книг, пьес и фильмов — это один из лучших способов маскировки социальной тревожности. Мы способны идеально копировать диалог, часто опуская игру слов и намеки.
- Девочки обычно чрезмерно привязываются к «лучшим подругам» (а позже и к партнерам в романтических отношениях), что превращается в синдром «все или ничего». Они отчаянно хотят дружить и с легкостью направляют чрезмерное количество энергии и эмоций на того, кого считают «своим».
- Нам бывает очень трудно ориентироваться в сложностях и нюансах женской дружбы, которая, по сравнению с мужской, острее зависит от умения участвовать в разговорах (наш нелинейный, беспокойный стиль мышления, импульсивность и излишняя рассеянность имеют тенденцию завершать беседу, вместо того чтобы продолжать диалог) и эмоционального и разговорного взаимодействия (хотя мы не можем менять точки зрения, мы невольно склонны доминировать во «время вещания» и не задавать вопросов, требующих развернутых и полных ответов).
- Чрезмерная откровенность или общение не с теми людьми в неподобающих обстоятельствах — довольно распространенные причины коммуникационных проблем.
- Мы, как правило, не выражаем эмоции внешне, обычно все держим внутри. Весь гнев и разочарование фокусируем на самих себе. Если с нами случаются неприятности, то вероятнее всего, это происходит из-за неумения считаться с мнением других и проблем с настроением.

- Мы часто становимся жертвами жестокого обращения, хотя зачастую не понимаем причин его появления и склонны испытывать безграничные чувства жалости и сострадания к тем, кто причиняет нам боль.
- Девочки аутистического спектра обладают мышлением на основе языковых знаков и проявляют огромный интерес к происхождению слов и фраз, к иностранным языкам, региональным акцентам, отличаясь при этом невероятной способностью к подражанию.
- Мы часто тесно связаны с поэзией и текстами песен и можем обнаруживать в них едва уловимые для других паттерны.
- Нередко можно увидеть, как мы помогаем и спасаем животных.
- Девочки аутистического спектра в большей степени склонны собирать и запоминать как можно больше информации о социальных правилах, социальной психологии и сексуальных ожиданиях. Это наш способ компенсировать то, что у других происходит естественным образом.
- Мы часто бываем социально наивны, не замечаем чужих намерений и нам трудно четко различать уровни социальной иерархии.
- Находить друзей не всегда проблематично. Часто причинами личных проблем являются неспособность осознавать напряженности в отношениях и требования постоянного внимания партнера.
- В течение жизни мы создаем дружеские связи и внезапно разрываем их, хотя причины «разрыва» могут ускользать от нас, поскольку мы разбиваем

сердца и провоцируем напряженность, даже не осознавая этого.

- Нам сложно понять манипуляцию, предательство, месть, жестокое поведение и осуждение окружающих (потому что мы не видим стратегии и перспективы).
- Мы чаще тянемся к людям, которые старше и/или моложе нас, нежели к сверстникам. Мы предпочитаем отношения с четкими ролями и правилами, не нуждаясь в спонтанном диалоге, компромиссе и групповой динамике. В ситуации, когда мы старше, мы понимаем, что находимся в роли учителя/лидера/старшей сестры, поэтому вполне нормально проявлять назидательность. И, так сказать, встать у руля. С другой стороны, если мы моложе, мы можем вжиться в роль ученика — наблюдать, учиться и следовать за наставником.
- Девочки из аутистического спектра могут чувствовать себя более тесно связанными с вымышленными или историческими персонажами, чем с реальными людьми.
- Биографии (книги, документальные и художественные фильмы) — это излюбленный способ изучения людей, на основе стратегий, выбора, достижений и отношений которых пополняется личный эмоциональный словарь и усваиваются навыки поведения.
- Гиперлексия — навык очень раннего, быстрого, самостоятельно освоенного чтения — распространена среди девочек из аутистического спектра.
- Аутичные девочки зачастую особо чувствительны к художественным, основанным на математи-

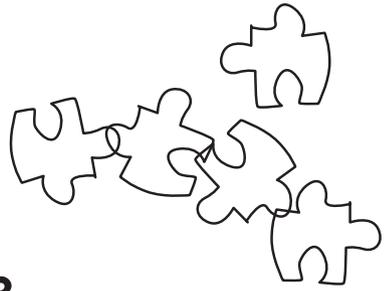
ческих моделях реалиям, с помощью которых они преобразовывают свои практические знания в музыкальную каденцию и визуальное искусство.

- Многие из нас с трудом ориентируются в уровнях социальной иерархии.
- Из-за нашей социальной наивности мы не замечаем чужих намерений, не понимаем разницы между знакомым человеком и близким другом и с трудом представляем, что значит настоящая дружба (у нас недостаточно опыта).
- Для многих девочек выступать на публике намного комфортнее, нежели участвовать в спонтанном разговоре или беседовать с глазу на глаз. Интуитивное использование этого обходного пути вокруг социальной тревожности может способствовать достижению совершенства в преподавании, проведении сюжетно-тематических выступлений, ведении судебных споров и участии в театральных постановках.
- Перфекционизм — это священное божество (и заклятый враг) большинства девочек из спектра.
- Повышенная импульсивность, неспособность решать проблемы, эмоциональный дисбаланс и навязчивые влечения могут послужить предпосылками к потреблению психоактивных веществ/злоупотреблению ими (алкоголем/рецептурными и запрещенными лекарствами), а также к зависимостям (расстройству пищевого поведения, причинению себе вреда, травмированию кожи, сексуальным выходкам, шопингу, азартным играм), несмотря на осознание их негативного влияния на нашу жизнь.
- Расстройства пищевого поведения, такие как переедание, нервная анорексия и булимия, яв-

ляются индикаторами перфекционистских тенденций, потребности в искусственном контроле, крайней ригидности и соблюдении привычек. Они гораздо чаще встречаются среди девочек и женщин и должны рассматриваться как «тревожные звоночки».

- Женщины чаще, чем мужчины, пытаются справиться с тревогой, депрессией, травмами и низкой самооценкой путем причинения себе вреда, такого как нанесение ран и травмирование кожи.
- Все, что мы делаем, мы делаем интенсивно и часто тратим много времени на анализ своих мыслительных процессов, а также более крупных, сложных идей.





## **Глава 3**

# **Жизнь с включенной громкостью: интенсивное сознание, интенсивное... всё**

Мне кажется, что кухни созданы для вечеринок (и шоколадных брауни). Не бывает слишком много блеска и фраз «Я люблю тебя». По-моему, быть смелой означает бояться, но все равно идти вперед. Эта жизнь — бесконечный праздник приключений, возможностей и чудес. Мысли действительно можно почувствовать сквозь пространство и время. Эта импровизация — стадия гениальности. Я верю в детей. В магию. В связь. В дикое великолепие и яростную любовь. Я верю в то, что нужно играть по-крупному или идти домой. Верю в то, что нужно действовать. В громкое пение, в сильные рыдания и в свою истину, даже в лучах славы. Я верю, что любопытство — важный компонент жизни. И ни-