

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

Наоки Хигасида

# почему Я прыгаю

Внутренний мир  
13-летнего мальчика  
с аутизмом

Предисловие  
Дэвид Митчелл  
автор бестселлера «Облачный атлас»

# «Почему я прыгаю»

## Внутренний мир 13-летнего мальчика с аутизмом

### Предисловие к русскому изданию

Развитие методов диагностики аутизма приводит к выявлению все большего числа детей с этим диагнозом. Загадочное происхождение аутизма вызывает усиливающийся интерес у специалистов разных научных областей: врачей, психологов, педагогов. Дети с аутизмом оказались в центре внимания науки и общества. Проводятся конференции, на которых ученые обсуждают причины аутизма и результаты апробаций различных методик помощи детям с аутизмом. В сетевых сообществах организуются тематические группы, где родители и профессионалы объединяются в попытке помочь детям преодолеть проблемы в общении и чувствовать себя комфортно в окружающем мире. Издаются книги, которые помогают глубже разобраться в потребностях ребенка-аутиста, понять его необычный мир. Организуются мероприятия, на которых юные музыканты и художники с аутизмом демонстрируют свои таланты.

Несмотря на это, каждый родитель ребенка, которому поставили диагноз «аутизм» или у которого есть ряд характерных симптомов, испытывает тревогу за его будущее и задается вопросами, многие из которых связаны с поведением ребенка и начинаются со слова «Почему?..»: «Почему ты не смотришь в глаза во время разговора?», «Почему ты задаешь одни и те же вопросы снова и снова?», «Почему ты не делаешь сразу то, о чем тебя просят?», «Почему ты так привередлив к еде?» и т. п. Но дети чаще всего не могут ответить на эти вопросы, а среди специалистов пока не сложилось единодушного мнения.

Понимая, как важно родителям получить информацию из первых рук, мы обратили внимание на книгу «Почему я прыгаю» японского мальчика-аутиста Наоки Хигасиды. Несмотря на тяжелую форму аутизма — Наоки испытывает большие трудности с речью и общением, — мальчик смог рассказать миру о том, что чувствуют аутисты, как воспринимают мир и себя в нем, о чем мечтают и как видят нас, людей, у которых нет аутизма. Чтобы Наоки мог учиться и общаться, мама мальчика сделала для него алфавитную языковую решетку. Именно с помощью этой нехитрой таблички Наоки Хигасида написал свою первую книгу «Почему я прыгаю», которая стала популярна сначала в Японии, а сейчас и во многих других странах мира.

Эта книга — искренние и открытые ответы на самые частые вопросы, которые волнуют окружающих, взаимодействующих с аутистами. Рассказывая о себе, Наоки приглашает нас увидеть и почувствовать повседневный мир таким, каким его видит и ощущает сам автор и другие дети с аутизмом. Будет ли нам комфортно, если тело перестанет нам подчиняться в полной мере? Если для того, чтобы не потерять мысль, нам придется десятки раз ее повторить вслух?

Если для того, чтобы не потерять себя, нам придется... прыгать? Ответы Наоки убеждают читателей в том, что хотя аутизм — это все-таки заболевание, но прежде всего оно говорит о необычности вашего ребенка.

Возможно, эта книга не сможет помочь вам победить аутизм вашего ребенка, но наверняка вам удастся лучше понять, почему он многие вещи делает не так,

как другие дети. А еще мы надеемся, что эта книга вдохновит вас на выявление скрытых талантов у вашего ребенка и придаст сил вашей вере в его неординарные способности. Кто знает, возможно, именно аутисты с их невероятным творческим и интеллектуальным потенциалом продемонстрируют миру новые возможности человеческого мозга.

### Предисловие

Тринадцатилетний автор этой книги предлагает читателю представить себе повседневную жизнь человека, лишенного способности говорить. Теперь вы не сможете объяснить, что вы голодны, устали или что у вас что-то болит. Недоступна для вас и обычная дружеская болтовня. Я бы хотел продолжить этот мысленный эксперимент.

Представьте себе, что после того, как вы утратили способность общаться, внутренний редактор, в обязанности которого входило наведение порядка в ваших мыслях, незаметно вышел. Вполне возможно, что до сих пор вы даже не догадывались о его существовании, но теперь, когда его не стало, вы с опозданием понимаете, что именно он все эти годы делал возможной работу вашего разума. Как будто прорвав плотину, на вас обрушиваются идеи, воспоминания, импульсы и мысли.

Ваш внутренний редактор контролировал этот поток, отклоняя большую его часть и рекомендуя к рассмотрению вашего сознания лишь малую толику. Но теперь вы остались наедине с самим собой. Ваш разум подобен комнате, где одновременно из двадцати радиоприемников, настроенных на разные радиостанции, льется громкая музыка и звучат голоса — но вы не можете ни выключить их, ни убавить громкость. В комнате нет ни окон, ни дверей, и облегчение наступит только тогда, когда вы будете слишком измучены, чтобы продолжать бодрствовать.

Хуже того, вас покинул без предупреждения еще один доселе неизвестный вам редактор — редактор ваших ощущений. Внезапно вас захлестывает поток необработанной сенсорной информации. Цвета и формы, образующие этот поток, шумно требуют вашего внимания. Кондиционер для белья пахнет так же сильно, как и освежитель воздуха, агрессивно проникающий в ваши ноздри. Прежде удобные джинсы сейчас кажутся грубыми и шершавыми, как стальная мочалка для посуды. Вестибулярные и проприоцептивные ощущения тоже не работают, поэтому пол раскачивается, как лодка в бурном океане, и вы уже не можете определить положение ваших рук и ног относительно туловища. Вы ощущаете свои черепные пластины, а также лицевые мускулы и челюсти: на вашу голову как будто надет мотоциклетный шлем на три размера меньше, чем нужно. Возможно, именно поэтому звук работающего кондиционера оглушает вас подобно электродрели, зато голос отца — который стоит прямо перед вами — звучит так, как будто он говорит с вами на кантонском диалекте по сотовому телефону, находясь в поезде, проходящем через серию коротких туннелей.

Вы утратили способность понимать свой родной язык, как и любой другой: теперь все языки будут для вас иностранными. Даже ваше чувство времени покинуло вас, лишив вас способности определить разницу между минутой и часом, как будто вы оказались в одном из стихотворений Эмили Дикинсон о вечности или в научно-фантастическом фильме об искривлении времени и пространства. Но стихотворения и фильмы кончаются, а это состояние — ваша новая постоянная реальность. Аутизм — состояние, которое длится всю жизнь. Хотя даже само слово «аутизм» теперь имеет для вас не больше смысла, чем ???, а??????? или ?????????????<sup>[1]</sup>.

Хочу поблагодарить читателя, выдержавшего этот эксперимент до конца, хотя настоящий конец для большинства из нас предполагает применение седативных средств, госпитализацию и прочее, о чем лучше не думать. Однако для людей, родившихся с расстройствами аутистического спектра, эта отредактированная, нефильТРованная и страшная реальность является домом. Функции «редактирования» реальности, которыми все остальные дети и взрослые в силу генетики владеют с рождения, люди, страдающие аутизмом, всю жизнь вынуждены учиться симулировать. Это интеллектуальная и эмоциональная задача геркулесового, сизифового труда и титанического масштаба, и если аутисты, пытающиеся ее решить, не герои, то я не знаю, что такое героизм. И неважно, что у этих героев нет выбора. То, что мы называем ощущением, — не само собой разумеющийся факт, а конструкция, которую мы выстраиваем по кирпичику и которую необходимо постоянно поддерживать. Но и это еще не всё!

Аутичным людям приходится выживать в мире, где термин «люди с ограниченными возможностями» является синонимом слова «отсталые», где эмоциональные срывы и панические атаки рассматриваются как детские капризы, где претендентов на пособие по инвалидности многие считают «иждивенцами», а эпитетом «аутистическая» наделяют некоторые особенности внешней политики Великобритании. (Позже Пьер Леллуш, госсекретарь Франции по европейским вопросам, принес свои извинения, объяснив, что никогда не думал, что такое определение может кого-то обидеть. Я в этом нисколько не сомневаюсь.)

Родителям детей, страдающих аутизмом, и тем, кто заботится о таких детях, тоже приходится нелегко. Воспитание сына или дочери, страдающих аутизмом, — задача не для малодушных. По сути, для малодушия не остается места уже в тот момент, когда в вашей душе зарождается первое крохотное сомнение, что с вашим шестнадцатимесячным малышом «что-то не так». В День Постановки Диагноза детский психолог вручает вам вердикт и произносит избитую фразу о том, что ваш сын остался все тем же маленьким мальчиком, каким был до того, как новости, изменившие вашу жизнь, нашли подтверждение. Потом вы проходите сквозь строй «доброжелателей» и выслушиваете высказывания вроде: «Как же это печально!», «И что, он будет похож на Дастина Хоффмана из „Человека дождя“?», «Я надеюсь, вы не собираетесь беспрекословно соглашаться с этим так называемым „диагнозом“!». И мое любимое: «А вот я разъяснила своему врачу, куда ему следует идти с его MMR-вакцинами!»

Первые обращения в службы помощи детям, страдающим аутизмом, забьют последний гвоздь в крышку гроба вашего малодушия и снабдят вас толстым, как носорожья кожа, слоем рубцовой ткани цинизма. Я не хочу сказать, что в таких службах не бывает способных и участливых людей: просто зачастую эти учреждения финансируются лишь для вида. Природа аутизма такова, что люди, имеющие этот диагноз, не могут быть политически активны. Единственное, что может вас порадовать, — это то, что теоретическая медицина уже не обвинит вашу жену в том, что она спровоцировала развитие аутизма, являясь «матерью-холодильником»<sup>[21]</sup>, как это могло случиться не так давно («отцы-холодильники» в расчет не принимались), а также то, что вы не живете в обществе, где людей, страдающих аутизмом, считали ведьмами и бесами и поступали с ними соответственно.

Где еще вы можете искать помощи? В книгах. (К этому времени вы уже наверняка к ним обратились, поскольку первым побуждением друзей и родственников, отчаянно желающих вам помочь, было снабдить вас газетными

вырезками, веб-ссылками и всевозможной литературой, не имеющей никакого отношения к вашей конкретной ситуации.) Публикаций, посвященных «детям с ограниченными возможностями», целое море. Многочисленные пособия типа «Как помочь ребенку с аутизмом» в большинстве своем излагают общепринятые догмы, щедро приправленные всевозможными копирайтами (©) и товарными знаками (™). В них можно найти полезные идеи, но во время их чтения у вас может возникнуть ощущение, что вам предлагают присоединиться к какой-то политической партии или секте. Книги научного характера содержат больше информации, перекрестных ссылок, а также педагогических терминов и сокращений. Конечно, хорошо, что ученые исследуют эту сферу, но часто пропасть между теорией и тем, что происходит у вас дома, слишком велика. Еще одна категория книг — исповедальные мемуары, написанные родителями и описывающие влияние аутизма на семью в целом и, в некоторых случаях, положительный эффект, достигнутый благодаря применению нетрадиционных методов терапии. Такие книги способствуют популяризации аутизма как общественно значимого явления, но их практическая польза, на мой взгляд, весьма ограничена, и, по правде говоря, они пишутся не для того, чтобы быть полезными. Каждый случай аутизма индивидуален — аутизм в этом смысле так же уникален, как и рисунок сетчатой оболочки глаза, и чем более нетрадиционными являются методы, которые помогли одному ребенку, тем меньше вероятность, что они помогут другому (например, вашему). Четвертая разновидность книг об аутизме — «автобиография аутиста», написанная людьми, страдающими расстройствами аутистического спектра. Самым известным примером подобной литературы является книга Темпл Грэндин «Думая картинками» (*Thinking in Pictures*). Конечно, такие книги могут быть очень поучительными, но почти во всех случаях они написаны взрослыми, и они не смогли помочь мне найти ответы на самые насущные вопросы: почему мой трехлетний сын бьется головой о пол; зачем он быстро машет пальцами перед глазами; почему его кожа такая чувствительная, что он не может сесть или лечь; почему он сорок пять минут рыдал, когда DVD-диск с мультфильмом про Пингу оказался поцарапан и DVD-плеер не смог его воспроизвести. В книгах я находил теории, точки зрения, анекдоты и догадки, но, не зная причин поведения моего ребенка, я мог лишь беспомощно наблюдать за тем, что происходит.

Однажды моя жена заказала из Японии замечательную книгу, которая называлась «Почему я прыгаю». Ее автор, Наоки Хигасида, родился в 1992 году и на момент выхода книги еще учился в школе. У Наоки достаточно тяжелая форма аутизма, делающая речевое общение практически невозможным. Но благодаря целеустремленности преподавателя и собственной настойчивости он научился записывать слова, используя алфавитную решетку. Алфавитная решетка для японского языка представляет собой таблицу сорока символов японской хираганы. Для английского языка ее аналогом является копия стандартной QWERTY-клавиатуры, наклеенная на картон и заламинированная. Наоки общается, указывая на буквы на алфавитной решетке. Из отдельных букв складываются слова, которые записывает сидящий рядом помощник. Слова, в свою очередь, образуют предложения, абзацы и целые книги. Кроме букв на алфавитной решетке есть числа, знаки препинания и слова «конец», «да» и «нет». (Хотя Наоки также может писать и вести дневник непосредственно на компьютере, используя клавиатуру, он считает простую алфавитную решетку более «надежной опорой» — когда он пользуется решеткой, он меньше отвлекается и у него лучше получается сосредоточиться.) Еще в начальной школе этот метод давал

ему возможность общаться с окружающими, сочинять стихотворения и рассказы. Но именно объяснения Наоки, почему аутичные дети делают то, что они делают, были тем ответом, которого мы ждали. Написанная автором, все еще остающимся наполовину ребенком и, как и наш сын, страдающим тяжелой формой аутизма, книга «Почему я прыгаю» стала для нас открытием, даром судьбы. Когда мы читали ее, у нас было ощущение, что наш собственный сын — впервые в жизни — рассказывает нам о том, что происходит в его голове, словами Наоки.

Однако книга не только дает информацию: она свидетельствует о том, что внутри кажущегося беспомощным тела человека, страдающего аутизмом, заключен такой же любопытный, изощренный и сложный разум, как и у вас, и у меня, и у всех остальных людей. Посвятив себя круглосуточному труду ухода за ребенком-аутистом, слишком легко забываешь, что человек, для которого ты так много делаешь, на самом деле более находчив и изобретателен, чем ты. По мере того как месяцы складываются в годы, «забвение» может обернуться «неверием», и это неверие является причиной того, что тот, кто заботится об аутичном ребенке, и тот, о ком заботятся, становятся все более склонны к негативному настрою. Заслуга Наоки Хигасиды в том, что он возвращает нам веру, демонстрируя проницательность и пытливість, анализируя свое окружение и свое собственное состояние, проявляя озорное чувство юмора и любовь к писательскому ремеслу. Мы говорим не о признаках таких интеллектуальных наклонностей или намеках на их наличие: вы обнаружите способности автора в той самой книге, к чтению которой (как я надеюсь) вот-вот приступите.

Более того, автор словно бы выполнил сверхзадачу, подорвав своей книгой доверие к самым мрачным общепринятым представлениям об аутизме, и прежде всего что аутичные люди являются оторванными от общества одиночками, неспособными сопереживать другим. Наоки Хигасида постоянно повторяет, что очень ценит общество других людей. Но из-за того, что общение для аутиста сопряжено с большими проблемами, люди, страдающие аутизмом, склонны проводить время в одиночестве, в стороне от других, и окружающие, видя это, думают: «Ага, классические признаки аутизма». Столь же сокрушительно опровергается бытующее мнение о том, что аутисты равнодушны к чувствам других людей, иначе как мог бы Наоки свидетельствовать о том, что самый невыносимый аспект аутизма — понимание, что его проявления являются источником стресса и депрессии для окружающих? Как бы Наоки мог написать рассказ (который называется «Я здесь» и приводится в конце книги), герои которого демонстрируют широкий диапазон эмоций, а сюжет задевает за живое? Наоки предвосхищает эмоции аудитории и манипулирует ими. Это говорит об умении поставить себя на место другого человека. Отсюда можно сделать вывод, что эмоциональная ограниченность и отвращение к обществу других людей — не симптомы, а последствия аутизма и обусловленной им блокировки самовыражения и почти полного непонимания обществом того, что происходит в голове страдающего аутизмом.

Для меня все вышесказанное является трансформирующим, вдохновляющим знанием. Когда вы понимаете, что ваш ребенок хочет поговорить с вами, когда вы знаете, что он воспринимает происходящее вокруг так же внимательно, как и ваша не страдающая аутизмом дочь, несмотря на все факты, свидетельствующие об обратном, вы становитесь в десять раз более терпеливым, усердным, понимающим и открытым родителем; и вы в десять раз больше можете сделать для развития вашего ребенка. Не будет

преувеличением сказать, что книга «Почему я прыгаю» дала мне возможность преодолеть кризис в отношениях с сыном. Книга Наоки Хигасиды стала тем стимулом, который был мне нужен, чтобы перестать жалеть себя и начать думать о том, насколько тяжела жизнь моего сына и что я могу сделать, чтобы облегчить ее. Механизм обратной связи столь же эффективен в воспитании «особых детей», как и в любой другой сфере: ваши ожидания растут, как и ваше упорство в преодолении трудностей; ваш ребенок чувствует это и реагирует соответствующим образом. Моя жена решила сделать любительский перевод книги Наоки на английский язык, чтобы ее смогли прочесть воспитатели нашего сына и наши друзья, также воспитывающие аутичных детей. Однако, общаясь с японками, проживающими, как и моя жена, за пределами родной страны и воспитывающими аутичных детей, мы выяснили, что они разочарованы отсутствием перевода книги на английский язык. Это позволило нам предположить, что аудитория книги может быть гораздо более широкой. В результате появился этот перевод книги «Почему я прыгаю».

Автор книги — не гуру, и если его ответы на некоторые из вопросов покажутся вам недостаточно исчерпывающими, не забывайте, что, когда он писал эту книгу, ему было всего тринадцать лет. Даже в случаях, когда он не может дать короткий и прямолинейный ответ — например, на вопрос «Зачем ты выстраиваешь в ряд свои игрушки?», — его ответ все-таки очень ценен для нас. Наоки Хигасида продолжает писать, почти ежедневно добавляет записи в свой блог, регулярно публикуется в японском издании Big Issue и пользуется известностью среди правозащитников, оказывающих поддержку людям с аутизмом. Он говорит, что хочет стать писателем, но для меня очевидно, что он уже сейчас является честным, скромным, вдумчивым писателем, которому удалось преодолеть пропасть, отделяющую обычных людей от аутистов, и передать личный опыт человека, страдающего тяжелой формой аутизма, внешнему миру — хотя сделать это ему было не менее сложно, чем вам донести воду в ладонях через оживленную площадь Таймс-сквер или площадь Пикадилли. Иероглифы, используемые в японском языке для слова «аутизм», обозначают «личность», «закрывать» и «болезнь». В моем воображении эти иероглифы трансформируются в одиночную камеру, в которой заперт узник, ожидающий избавления. Автору книги «Почему я прыгаю» удалось выбить первый кирпичик из стены этой камеры.

*Дэвид Митчелл Ирландия, 2013*

## Введение

Когда я был маленьким, я понятия не имел, что я «особый ребенок». Как я узнал об этом? Люди говорили мне, что я отличаюсь от всех остальных и что это является проблемой. И действительно, мне было очень сложно вести себя так, как ведут себя нормальные люди, и даже теперь я все еще не могу по-настоящему участвовать в разговоре. Я без труда читаю вслух книги и пою, но когда я пытаюсь заговорить с кем-то, слова просто исчезают. Конечно, иногда мне удается сказать пару слов — но даже в этом случае сказанное может оказаться прямо противоположным тому, что я действительно хочу сказать! Я не могу правильно отреагировать, когда меня просят что-то сделать, а когда я начинаю нервничать, я убегаю, где бы я ни находился. Так что даже такое простое дело, как поход в магазин за покупками, может оказаться довольно нелегким, если я иду один.

Почему я не могу справиться с такими простыми вещами? В те дни, когда я чувствовал себя особенно несчастным и беспомощным, а мое положение представлялось мне безнадежным, я пытался представить себе, что бы случилось, если бы все люди были аутистами. Если бы аутизм рассматривался просто как один из типов личности, наша жизнь была бы гораздо проще и радостнее, чем сейчас. Конечно, бывают нелегкие времена, когда мы доставляем немало хлопот другим людям, но наше подлинное желание — иметь возможность видеть будущее в более оптимистичном свете.

Благодаря помощи госпожи Судзуки из школы Хагукуми, а также моей мамы я освоил подходящий для меня метод письменной коммуникации. Теперь я даже могу писать на компьютере. Проблема в том, что многие аутичные дети не имеют возможности выразить свои мысли, и часто даже их родители понятия не имеют, о чем они думают. Я очень надеюсь, что смогу хотя бы немного помочь им, рассказав, что происходит в голове аутичного человека. Я также надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы начнете более благосклонно относиться к людям с аутизмом.

Нельзя судить о человеке по его виду. Но если вы понимаете его внутренний мир, это может помочь вам сблизиться. Возможно, мир аутизма представляется вам довольно загадочным. Поэтому я хотел бы попросить вас уделить мне немного времени и выслушать то, что я хочу сказать.

Добро пожаловать в наш мир.

*Наоки Хигасида Япония, 2006*



### **Вопрос 1**

#### **Как ты пишешь эти строки?**

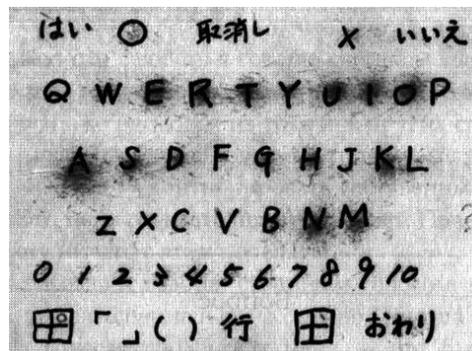
Общение при помощи алфавитной решетки — это особый метод неречевой коммуникации. Вы, возможно, считаете, что речь — единственный способ выразить свои мысли и намерения, но есть и другой способ сказать то, что хочешь, не используя отделы нервной системы, отвечающие за голосообразование. Сначала я даже не надеялся, что у меня что-то получится, но сейчас мне довольно-таки неплохо удается выразить свои подлинные мысли, используя только компьютер и алфавитную решетку.

Это было невероятное чувство! Когда ты не можешь говорить, это означает, что ты не можешь рассказать о том, что ты чувствуешь и думаешь. Ты, подобно кукле, проводишь всю жизнь в изоляции, ни о чем не мечтаешь и ни на что не надеяешься. Конечно, мне потребовалось немало времени, прежде чем я наконец смог самостоятельно общаться, но в тот первый день, когда я стал писать, а мама поддерживала мою руку, я начал осваивать новый способ взаимодействия с другими людьми.

Потом, чтобы я мог общаться без посторонней помощи, мама придумала алфавитную решетку. Используя алфавитную решетку, я могу составлять слова, просто указывая на буквы, вместо того чтобы записывать их одну за другой. Это также дает мне возможность зафиксировать мои слова, которые иначе ускользнули бы от меня, как только я попытался бы их произнести.

Когда я осваивал этот метод, часто я чувствовал себя совершенно обессиленным.

Но в конце концов я смог указывать на нужные буквы самостоятельно. Упорно продолжать свой труд меня заставляло понимание, что если я хочу прожить подлинно человеческую жизнь, для меня нет ничего важнее, чем способность выразить свои мысли. Поэтому для меня алфавитная решетка — это не просто способ составлять предложения; это способ донести до других людей свои мысли так, чтобы они их поняли.



あいうえお  
 かきくけこ □  
 さしすせそ □  
 たちつてと  
 なにぬねの □ □ □  
 はひふへほ  
 まみむめも \  
 やゆよ °  
 らりるれろ  
 わをん  
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Вопрос 2

### Почему аутичные люди говорят так громко и странно?

Мне часто указывают на то, что, когда я разговариваю сам с собой, я говорю слишком громко, хотя мне все равно не удастся высказать то, что я хочу, даже несмотря на то, что в других случаях я могу, наоборот, говорить тише, чем требуется. Я не могу контролировать собственный голос. Это меня по-настоящему угнетает. Почему я не могу ничего с этим поделать?

Когда я говорю странным голосом, я делаю это не специально. Конечно, иногда звук моего голоса успокаивает меня — это бывает, когда я произношу какие-то знакомые слова или простые фразы. Но тот голос, которым я не могу управлять, другой. Он просто вырывается из меня, даже если я этого не хочу: это похоже на рефлекторную реакцию.

Реакцию на что? Может быть, на то, что я только что увидел, а может быть, на какие-то старые воспоминания. Если уж что-то вызвало к жизни этот странный голос, его почти невозможно сдержать — а если я пытаюсь это сделать, это причиняет мне настоящие страдания, как если бы я душил себя за горло.

Я сам без труда ужился бы со своим странным голосом, но я знаю, что он беспокоит других людей. Сколько раз издаваемые мной странные звуки пугали меня чуть ли не до смерти! Честно говоря, я и сам хотел бы быть спокойным и милым. Но даже если нам приказывают молчать и вести себя тихо, мы просто не умеем этого делать. Наши голоса подобны дыханию, они просто самопроизвольно исходят из нашего рта, помимо нашего сознания — так я это ощущаю.

## Вопрос 3

### Почему ты задаешь одни и те же вопросы снова и снова?

Это так; я всегда задаю одни и те же вопросы: «Какой сегодня день?» или «Завтра нужно идти в школу?». Я спрашиваю о подобных простых вещах снова и снова. Я повторяю вопрос не потому, что я чего-то не понял, — на самом деле в тот момент, когда я задаю вопрос, мне уже все понятно.

Так почему я спрашиваю? Потому что я очень быстро забываю то, что только что услышал. В моей голове на самом деле нет большой разницы между тем, что мне сказали только что, и тем, что я слышал давным-давно.

Так что я понимаю, что к чему, но моя память работает не так, как у других людей. Я думаю, что у обычного человека память непрерывна, как линия. Моя же память больше напоминает совокупность точек. Я постоянно вынужден «собирать» эти точки — задавая вопросы, чтобы вернуться к тому воспоминанию, которое эти точки представляют.

Но есть и другая причина, почему мы повторяем одни и те же вопросы: это дает нам возможность играть словами. Мы не сильны в разговоре и, как бы ни старались, никогда не сможем говорить так же непринужденно, как вы. Но есть одно исключение — это слова или фразы, которые нам очень хорошо знакомы. Нам очень нравится их повторять. Это как игра в мяч. В отличие от тех слов, которых от нас требуют, повторение уже знакомых нам вопросов может приносить удовольствие — это игра со звуком и ритмом.

#### **Вопрос 4**

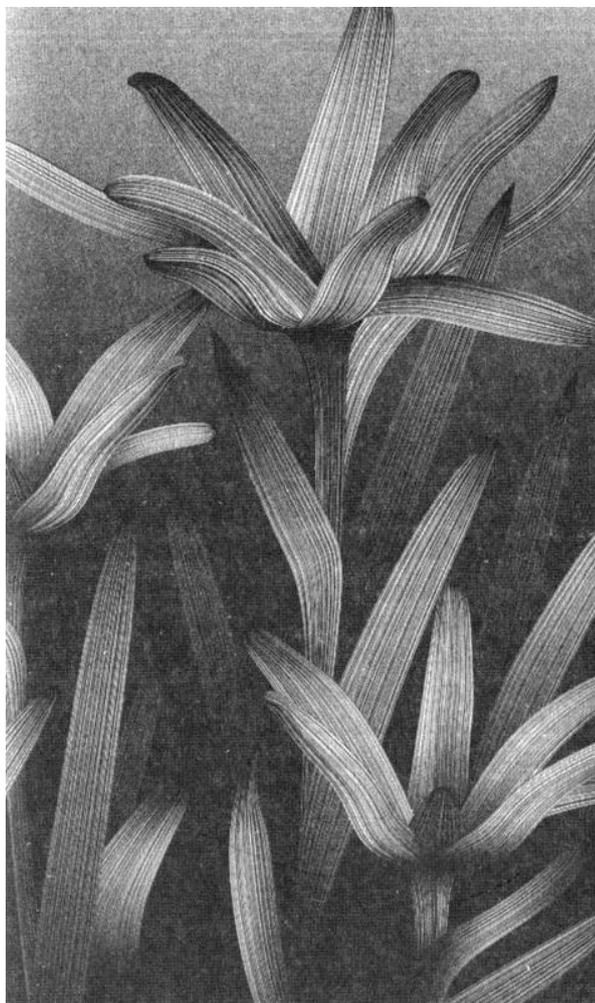
##### **Почему ты повторяешь вопросы, которые тебе задают?**

Я давно заметил, что люди с аутизмом часто повторяют вопросы, как попугаи. Вместо того чтобы ответить, мы просто повторяем тот же самый вопрос, задавая его спрашивающему. Одно время я думал, что мы делаем это просто потому, что не знаем, как ответить, но сейчас мне кажется, что здесь кроется какая-то загадка.

Повторяя заданный нам вопрос, мы анализируем содержимое своей памяти, чтобы найти ключ к ответу. Мы хорошо понимаем вопрос, но не можем ответить на него, пока не «выудим» из своей памяти нужную картинку.

Это довольно сложный процесс. Сначала я анализирую содержимое моей памяти в поисках опыта, максимально близкого к тому, что происходит сейчас. Когда мне удастся найти что-то подходящее, я пытаюсь вспомнить, что я сказал в тот раз. Иногда мне везет и я нахожу подходящую фразу, тогда все хорошо. Если мне не везет, меня одолевает то самое беспокойное чувство, которое я испытывал в самом начале, и я не могу ответить на вопрос. Как бы я ни старался этому помешать, появляется тот самый странный голос, и это приводит меня в еще большее беспокойство и замешательство; мне становится все сложнее и сложнее сказать хоть что-то.

С разговорами, которые строятся по определенному шаблону, мы справляемся гораздо лучше. Хотя, конечно, когда нужно говорить о том, что мы чувствуем, эти шаблоны совершенно бесполезны. На самом деле, чересчур полагаясь на них, можно в конце концов сказать что-то противоположное тому, что хотел. Честное слово, разговор — это такая тяжелая работа! Когда я пытаюсь выразить свои мысли так, чтобы меня поняли, я как будто говорю на неизвестном мне иностранном языке, и это происходит каждый день, каждую минуту.



### **Вопрос 5**

**Почему ты делаешь то, что тебя уже миллион раз просили не делать?  
«Сколько раз я должен тебе говорить?!»**

Мы, аутичные люди, слышим это постоянно. Меня всегда ругают за то, что я продолжаю делать то, что мне уже запрещали раньше. Со стороны, возможно, кажется, что мы ведем себя плохо из озорства, но это вовсе не так. Когда нас отчитывают, мы чувствуем себя ужасно из-за того, что снова сделали что-то, что нас уже просили не делать. Но когда снова подворачивается случай, мы уже не помним о том, что было в прошлый раз, и снова позволяем себе увлечься. Как будто что-то вне нас заставляет нас так поступать.

Вы, должно быть, думаете: «Наверное, он никогда не научится себя вести!» Мы знаем, что расстраиваем и огорчаем вас, но на самом деле от нас мало что зависит. Пожалуйста, поступайте с нами как хотите, но не ставьте на нас крест. Мы нуждаемся в вашей помощи.

### **Вопрос 6**

**Тебе проще понимать язык, на котором говорят с маленькими детьми?**

Аутичные дети тоже растут и развиваются каждый день, но к нам продолжают относиться как к младенцам. Наверное, это связано с тем, что наше поведение не соответствует нашему возрасту, но когда ко мне относятся как к малышу, это на самом деле выводит меня из себя. Я не знаю, почему люди так разговаривают со мной, — возможно, они считают, что язык, на котором говорят с младенцами, будет мне понятнее, или думают, что мне нравится, когда со мной так говорят.

Я не прошу вас намеренно использовать сложные выражения, когда вы говорите с аутичными людьми, — просто разговаривайте с нами так же, как вы говорили бы с любым другим человеком нашего возраста. Каждый раз, когда со

многие говорят свысока, я чувствую себя в высшей степени несчастным — как будто у меня нет никаких шансов на достойное будущее.

Подлинное сочувствие заключается в том, чтобы щадить чувство собственного достоинства другого человека. По крайней мере, я так думаю.

## **Вопрос 7**

### **Почему ты говоришь так странно?**

Иногда аутичные люди говорят со странными интонациями или используют слова необычным образом. Нормальные люди способны подыскивать слова для того, что они хотят сказать, непосредственно в процессе разговора. Но в нашем случае слова, которые мы хотим сказать, и слова, которые мы можем сказать, не всегда совпадают. Поэтому, я думаю, наша речь может казаться немного странной. Если то, что я думаю, не соответствует тому, что я говорю, это происходит потому, что слова, которые я произношу, — единственные, которые мне доступны в данный момент. Эти слова доступны мне либо потому, что я всегда их использую, либо потому, что однажды в прошлом они произвели на меня неизгладимое впечатление.

Некоторым кажется, что мы читаем вслух со странной интонацией. Это связано с тем, что мы не можем одновременно читать и представлять себе то, о чем читаем. Сам процесс чтения требует от нас немалых усилий. Разобраться в словах и как-то произнести их — для нас это весьма нелегкая задача.

Постоянная практика, однако, дает свои результаты. Пожалуйста, никогда не смейтесь над нами, даже когда у нас что-то не получается.

## **Вопрос 8**

### **Почему вам требуется столько времени, чтобы ответить на вопрос?**

Вы, нормальные люди, говорите с невероятной скоростью. Между появлением мысли в вашей голове и ее произнесением проходит лишь доля секунды. Для нас это подобно волшебству!

Может быть, что-то не так с «электронными схемами» нашего мозга? Жизнь для аутичных людей всегда была очень нелегкой, но еще никому не удалось определить подлинные причины аутизма. Конечно, нам требуется очень много времени, чтобы ответить на сказанное другим человеком. Это не обязательно связано с тем, что мы чего-то не поняли, — просто к тому времени, когда наступает наша очередь говорить, ответ, который мы хотели дать, часто уже испарился из нашей головы.

Не знаю, понимаете ли вы, о чем я говорю. Когда наш ответ испарился, мы не можем вернуть его. Что он сказал? Как я собирался ответить на вопрос? Понятия не имею! И все это время нам задают новые вопросы. В конце концов я начинаю думать, что *все это безнадежно*. Я как будто тону в потоке слов.

## **Вопрос 9**

### **Следует ли буквально воспринимать слова, которые ты говоришь?**

Произнесение звуков — это еще не общение, верно? Мне кажется, многие люди не способны понять этого. Разве не считается, что если человек использует средства вербальной коммуникации, из этого следует, что он говорит именно то, что хочет сказать? Именно из-за этого убеждения люди с аутизмом оказываются еще в большей изоляции.

Из того, что некоторые из нас могут произносить звуки или целые слова, нельзя автоматически делать вывод, будто то, что мы сказали, совпадает с тем, что мы хотели сказать. Даже отвечая на прямые вопросы, на которые

можно ответить только «да» или «нет», мы допускаем ошибки. Я постоянно оказываюсь в ситуациях, когда другой человек неправильно понимает или неправильно истолковывает то, что я сказал.

Поскольку мне лишь с трудом удается поддерживать разговор, то, если что-то идет не так, исправить это не в моих силах. Каждый раз, когда это случается, я начинаю ненавидеть себя за то, что настолько никчем и не способен вымолвить ни слова. Пожалуйста, не думайте, что сказанное нами всегда совпадает с тем, что мы хотели сказать. Я знаю, что из-за этого с нами трудно общаться — мы не можем общаться даже жестами, — но мы действительно очень хотим, чтобы вы поняли, что происходит в нашем сердце и в нашей голове. В своей основе мои чувства мало чем отличаются от ваших.

## **Вопрос 10**

### **Почему ты не можешь говорить нормально?**

Я долго пытался понять, почему мы, аутичные люди, не можем как следует выразить свои мысли. У меня никогда не получается сказать то, что я на самом деле хочу сказать. Вместо этого у меня выходит какой-то словесный мусор, не имеющий никакого смысла. Это всегда ужасно меня расстраивало, и я не мог не завидовать всем тем людям, которые говорят безо всяких усилий. Наши чувства ничем не отличаются от чувств других людей, но мы не можем найти способ выразить их.

Мы не можем как следует контролировать даже свое собственное тело. Нам сложно выполнять то, о чем нас просят, — например, стоять на месте или двигаться. Как будто мы пытаемся дистанционно управлять неисправным роботом. В довершение всего, нас постоянно ругают, а мы не можем даже оправдаться. Я очень часто чувствую себя так, как будто весь мир от меня отказался.

Пожалуйста, не судите о нас только по внешним проявлениям. Я не знаю, почему мы не можем говорить как следует. Но это не потому, что мы не хотим говорить, — мы не можем говорить и сами страдаем из-за этого. Без посторонней помощи мы неспособны справиться с этой проблемой, и бывали моменты, когда я задавал себе вопрос, зачем «Бессловесный Я» вообще родился. Но теперь, когда я освоил письменную коммуникацию, я могу выразить свои мысли с помощью алфавитной решетки и компьютера, и способность поделиться своими мыслями позволяет почувствовать, что я тоже существую в этом мире в качестве человеческого существа.

Можете ли вы представить себе, какой была бы ваша жизнь, если бы вы не могли говорить?

### **Тайна потерянных слов**

Мы аутичные дети, постоянно пропускаем слова, и именно из-за этих недостающих слов возникают все проблемы. Например, трое друзей говорят об однокласснице, страдающей аутизмом:

— Она сказала: «Мы все»!

— Может, она хотела сказать, что хочет присоединиться к нам?

— Да нет. Наверно, она хочет знать, будем ли мы все в этом участвовать.

На самом же деле это «мы все» относилось к словам учителя, которые он сказал раньше в тот день: «Завтра мы все идем в парк».

Девочка хотела узнать, когда они пойдут в парк. Она попыталась сделать это, повторив единственные слова, которые смогла использовать, — «мы все». Вы видите, как недостающие слова тревожат ваше воображение и заставляют вас охотиться за призраками, кидаясь то в одну, то в другую сторону.

И правда, на каком странном языке мы говорим!

## **Вопрос 11**

### **Почему ты не смотришь в глаза во время разговора?**

Действительно, мы нечасто смотрим людям в глаза. Мне много раз говорили: «Смотри в глаза человеку, с которым разговариваешь», но я так и не научился этого делать. Я чувствую себя неуютно, когда смотрю в глаза собеседнику, поэтому стараюсь этого избегать.

Куда же в таком случае я смотрю? Вы можете предположить, что мы смотрим вниз или в никуда. Но вы ошибетесь. На самом деле мы смотрим на голос собеседника. Голос нельзя увидеть, но мы стараемся слушать другого человека всеми органами чувств. Когда мы полностью сосредоточены и пытаемся разобраться в том, что же, черт возьми, вы говорите, наше зрение как будто отключается. Если вы не можете понять, что именно вы видите, это все равно что вообще ничего не видеть.

Долгое время меня беспокоила одна вещь: люди считают, что если мы смотрим в глаза человеку, с которым разговариваем, то это само по себе означает, что мы понимаем каждое слово. Ха! Если бы этого было достаточно, мои проблемы решились бы давным-давно...

## **Вопрос 12**

### **Кажется, тебе неприятно держать кого-то за руку?**

Не то чтобы мы не любили держаться за чью-то руку, но дело в том, что если мы вдруг замечаем что-то интересное, мы ничего не можем с собой поделаться — мы просто срываемся с места и отпускаем руку, за которую держались. Я даже и не помню о том, что отпустил чью-то руку, пока этот человек не скажет: «Похоже, ему не нравится держать меня за руку».

Это часто огорчало меня. Но поскольку я не могу объяснить человеку, чью руку я выпустил, почему я это сделал, и поскольку мне действительно сложно долго держаться за чью-то руку, я ничего не могу поделаться с этим недопониманием.

На самом деле не имеет значения, за чью руку я держусь, да и вообще дело не в том, что я держу кого-то за руку. Дело в свойственном аутичным детям импульсивном побуждении устремляться к чему-то, что вызывает интерес: вот где кроется проблема.

## **Вопрос 13**

### **Правда ли, что тебе больше нравится быть одному?**

«А, не беспокойтесь за него — ему нравится быть одному». Сколько раз мы слышали эту фразу! Я не могу поверить, чтобы кто-то рожденный человеком действительно хотел остаться совсем один. Нет, что нас по-настоящему тревожит, так это то, что мы причиняем вам беспокойство или даже действуем вам на нервы. Вот почему нам трудно находиться среди людей. Вот почему мы часто остаемся в одиночестве.

По правде говоря, мы бы очень хотели быть с другими людьми. Но поскольку из этого никогда не выходит ничего хорошего, мы в конце концов привыкаем быть одни, даже не замечая, что происходит. Каждый раз, когда мне случается подслушать чьи-то слова о том, что я предпочитаю быть один, это заставляет меня чувствовать себя отчаянно одиноким. Как будто те, кто так говорят, намеренно мною пренебрегают.

## **Вопрос 14**

### **Почему ты игнорируешь нас, когда мы пытаемся с тобой поговорить?**

Если кто-то говорит со мной, находясь в отдалении, я просто этого не замечаю. Вы, вероятно, думаете: «Это со всеми бывает», не так ли? Но главная моя проблема в том, что даже если говорящий находится прямо передо мной, я все равно не замечаю, что он обращается ко мне.

Но «не замечать» — не то же самое, что «намеренно игнорировать». Хотя часто люди считают меня высокомерным или «заторможенным». Люди, которые меня окружают, всегда помогают мне понять, что со мной кто-то заговорил, — например, они говорят: «Наоки, надо поздороваться» или «Что ты на это скажешь?». В таких случаях я просто повторяю то, что меня просят сказать, как говорящий скворец, разучивающий новое слово. Хотя я чувствую свою вину перед человеком, который со мной заговорил, я даже не могу извиниться, поэтому я чувствую себя несчастным, мне стыдно, что я не могу вести себя как положено.

Человек, который смотрит на далекую гору, не замечает красоту одуванчика, который находится прямо перед ним. Человек, который смотрит на одуванчик, не видит красоту далекой горы. Вот и у нас так с голосами людей. Нам очень трудно осознать, что рядом с нами кто-то есть, что кто-то обращается к нам, — мы не можем понять это, просто услышав голос.

Поэтому вы бы очень помогли нам, если бы сначала называли наше имя, чтобы привлечь наше внимание, прежде чем говорить с нами о чем-то еще.

## **Вопрос 15**

### **Почему у вас всегда одно и то же выражение лица?**

Вам только кажется, что выражение нашего лица не меняется, потому что вы думаете не так, как мы. Довольно долго я переживал из-за того, что не могу смеяться за компанию, когда кто-то рядом со мной смеется. Мне кажется, представление аутиста о том, что смешно, а что нет, не совпадает с вашим. Более того, бывают времена, когда ситуация кажется нам совершенно безнадежной — ведь наша повседневная жизнь полна трудностей, которые нам приходится преодолевать. В других случаях, когда мы чему-то удивляемся, или чувствуем себя неуютно, или испытываем замешательство, мы просто впадаем в ступор, будучи не в состоянии проявлять какие-то эмоции вообще.

Когда кого-то критикуют, дразнят, выставляют дураком или обводят вокруг пальца, аутисту вовсе не смешно. Заставить нас улыбнуться может красивая вещь или забавное воспоминание. Обычно это случается, когда нас никто не видит. Зато ночью, наедине с собой, мы можем рассмеяться под одеялом или разразиться смехом в пустой комнате... когда нам не нужно думать о других людях или еще о чем-то — вот тогда наше выражение лица может выражать то, что мы на самом деле чувствуем.

## **Вопрос 16**

### **Верно ли, что ты ненавидишь, когда к тебе прикасаются?**

Лично у меня нет никаких особенных проблем с физическим контактом, но, конечно, некоторые аутичные люди терпеть не могут, когда кто-то их обнимает или прикасается к ним. Честно говоря, я не знаю почему — думаю, они просто чувствуют себя неловко. Для людей, у которых есть сложности с тактильным восприятием, даже необходимость менять свой гардероб в соответствии с сезоном, надевая больше вещей зимой и меньше — летом, может представлять серьезную проблему. Действовать в соответствии с ситуацией — нелегкая задача для нас.

В более общем смысле для аутиста чье-то прикосновение означает, что прикасающийся пытается установить контроль над его телом, которым даже сам его владелец не может как следует управлять. Мы как будто теряем самих себя. Вы только подумайте — ведь это просто ужасно!

Мы также боимся, что, когда к нам прикасаются, наши мысли могут стать видимыми. А если это произойдет, другой человек может начать сильно беспокоиться из-за нас. Понимаете? Мы воздвигаем вокруг себя баррикаду, не подпуская к себе людей.

### **Вопрос 17**

**Почему, когда ты машешь рукой на прощание, ты поворачиваешь ладонь к себе?**

Когда я был маленьким, я всегда поворачивал ладонь к себе, когда меня просили помахать рукой на прощание. Простые гимнастические упражнения и танцы для меня были чем-то невозможным. Причина в том, что аутичным людям трудно имитировать движения. Поскольку мы не очень хорошо владеем собственным телом, мы предпочитаем совершать движения, за которыми можем проследить глазами, — это первый шаг к тому, чтобы научиться правильно имитировать движения других людей.

Я никогда не понимал, почему мне говорят, что я машу рукой неправильно, пока однажды я не увидел себя в большом зеркале. Вот тогда я понял — я махал рукой самому себе!

### **Нечаянная победа**

— Я бегаю быстрее всех зверей! — сказал Заяц, нетерпеливо подпрыгивая на месте.

— Но мы уже как-то раз соревновались с тобой, и я победила, — сердито сказала Черепаха. — Я бегаю быстрее.

Другие животные не проявили никакого интереса к спору. «А, кому какое дело?»

Но Заяц настаивал на том, чтобы устроить еще один забег. В конце концов Черепаха уступила и направилась к линии старта.

Соревнование между Зайцем и Черепахой вот-вот должно было начаться.

«На старт, внимание, марш!»

Заяц умчался прочь с головокружительной скоростью.

Черепаха поскользнулась и перевернулась на спину. Все остальные животные подбежали к Черепахе, чтобы посмотреть, все ли с ней в порядке: «Бедняжка, ты не ушиблась? Лучше тебе пойти домой и отдохнуть».

И они все вместе отнесли Черепаху домой.

Заяц добежал до финиша.

Никто его не ждал.

### **Вопрос 18**

**Что происходит в твоей голове, когда ты веселишься без всяких причин?**

Иногда аутичные люди начинают смеяться до упаду или веселиться без каких-либо явных на то причин. Вы, должно быть, удивляетесь: *что, черт возьми, на него нашло?*

Если мы ведем себя таким образом, это означает, что нас посетило одно из наших «видений». Может быть, это не совсем видения, но в нашей голове как будто ниоткуда появляются картины или сцены. Нас может рассмешить воспоминание о чем-то или страница из книги, которую мы читаем.

Вам, наверно, трудно это понять. Но на самом деле вы тоже испытываете что-то подобное в моменты, когда вспоминаете что-то смешное и не можете удержаться от хихиканья.

### **Вопрос 19**

#### **Что собой представляют «вспышки воспоминаний»?**

Мы помним, что мы делали, когда, где, с кем и тому подобные вещи, но эти воспоминания разрозненны и никогда не бывают связаны в правильном порядке. Проблема с разрозненными воспоминаниями в том, что иногда они воспроизводятся в моей голове так, как будто события, с которыми они связаны, произошли буквально минуту назад — и когда это случается, все эмоции, которые я испытывал в тот момент, снова обрушиваются на меня, подобно внезапной буре. Такие воспоминания похожи на вспышки.

Я знаю, что у меня много приятных воспоминаний, но те воспоминания, о которых я сейчас говорю, — это всегда плохие воспоминания, и когда они меня нежданно-негаданно посещают, я всегда чувствую себя невероятно несчастным, заливаюсь слезами или просто впадаю в панику. Не имеет никакого значения, что событие, с которым связано это воспоминание, случилось давным-давно, — меня сразу же переполняет то же самое чувство собственного бессилия, которое я испытывал тогда. Оно переливается через край, и с ним просто невозможно справиться.

Поэтому когда такое происходит, просто позвольте нам поплакать, и вскоре мы снова придем в себя. Может быть, шум, который мы поднимаем, действует вам на нервы, но постарайтесь понять, что мы переживаем в этот момент, и не оставляйте нас одних.

### **Вопрос 20**

#### **Почему ты так переживаешь из-за ничтожных ошибок?**

Когда я понимаю, что допустил ошибку, мой разум отключается. Я начинаю плакать, кричать, поднимаю шум, я просто не могу думать ни о чем другом. Какой бы ничтожной ни была ошибка, для меня она очень серьезна, как будто небо и земля поменялись местами. Например, если я наливаю воду в стакан, для меня невыносимо пролить хотя бы каплю.

Вам, наверное, трудно понять, почему такие вещи заставляют меня чувствовать себя несчастным. Даже я сам понимаю, что на самом деле ничего такого страшного не произошло. Но для меня почти невозможно сдерживать свои эмоции. Осознание того, что я совершил ошибку, обрушивается на меня как цунами. И, подобно тому, как цунами уничтожает дома и деревья, я чувствую, как шок уничтожает меня. Я полностью поглощен моментом и не могу отличить правильные реакции от неправильных. Я понимаю только одно — я должен выбраться из этой ситуации как можно быстрее, чтобы не утонуть. Чтобы выбраться, я готов сделать все, что угодно. Плакать, кричать, бросать на пол вещи, даже ударить кого-нибудь.

Наконец я успокаиваюсь и прихожу в себя. Теперь я не вижу никаких следов цунами — только учиненные мной разрушения. И когда я вижу это, я сам себя ненавижу. Я просто ненавижу себя.

### **Вопрос 21**

#### **Почему ты не делаешь сразу то, о чем тебя просят?**

Бывает, что я не могу сделать то, что хочу, или то, что я должен сделать. Это не значит, что я не хочу этого делать. Я просто совершенно не в состоянии этого сделать, и я даже не знаю почему. Даже если мне нужно выполнить

совсем простую задачу, я не могу приступить к ее выполнению сразу же, как это сделали бы вы. Вот как это обычно происходит:

1. Я думаю о том, что я собираюсь сделать.
2. Я представляю себе, как я буду это делать.
3. Я настраиваюсь, чтобы приступить к делу.

Насколько быстро я смогу приступить к делу, зависит от того, насколько гладко проходит этот процесс.

Бывает, что я не могу перейти к действиям, даже несмотря на то, что я на самом деле очень хочу сделать это. Это случается, когда мое тело перестает мне подчиняться. Это не значит, что я болен или что-то в этом роде. Как будто все мое тело, кроме моей души, принадлежит кому-то другому, и я совершенно не могу его контролировать. Не думаю, что когда-либо вы сможете себе представить это мучительное ощущение.

Вы вряд ли сможете догадаться об этом по нашему виду, но мы, аутичные люди, никогда на самом деле не чувствуем, что наши тела принадлежат нам. Они всегда ведут себя, как им вздумается, и выходят из-под нашего контроля. Запертые внутри своих тел, мы отчаянно пытаемся заставить их делать то, что нам нужно.

## **Вопрос 22**

### **Ты ненавидишь, когда мы заставляем тебя что-то делать?**

Мы, аутичные дети, хотели бы, чтобы вы не оставляли нас без внимания. Я хочу сказать — никогда не ставьте на нас крест. Мы становимся сильнее благодаря тому, что вы просто обращаете на нас внимание.

По нашей реакции вам трудно определить, поняли ли мы, что нам говорят, или нет. Часто мы просто не можем чего-то сделать, сколько бы раз вы ни показывали нам, как это делается.

Такие уж мы есть. Мы просто не умеем делать кое-какие вещи так же, как вы. Но, как и все люди, мы хотим сделать лучшее, на что мы способны. Когда мы чувствуем, что вы махнули на нас рукой, это делает нас несчастными. Поэтому, пожалуйста, не переставайте помогать нам до самого конца.

## **Вопрос 23**

### **Что для аутичных людей тяжелее всего?**

Вы никогда не замечаете.

На самом деле вы просто не представляете, насколько мы несчастны. Люди, которые заботятся о нас, могут сказать: «Следить за этими детьми — действительно тяжелый труд!» — но вы даже не можете представить, насколько несчастны мы сами — те, из-за кого всегда возникают проблемы, те, от кого нет никакого толку, чем бы мы ни пытались заниматься.

Каждый раз, когда мы делаем что-то неправильно, нас ругают или смеются над нами, а мы даже не можем извиниться. В конце концов мы начинаем ненавидеть себя и впадаем в отчаяние, и так каждый раз. Мы снова и снова задаемся вопросом, зачем мы вообще родились в этом мире в качестве людей.

Но я хочу попросить вас, тех, кто находится рядом с нами весь день, — не нервничайте из-за нас. Когда вы нервничаете, мы чувствуем себя так, как будто вы не признаете никакой ценности за нашей жизнью, — и это подрывает нашу силу духа, которую нам не следовало бы терять. Самым тяжелым испытанием для нас является мысль, что мы причиняем страдания другим людям. Мы можем примириться с тяготами нашей собственной жизни, но мысль о том, что мы можем быть источником несчастья для других людей, для нас просто невыносима.

## Вопрос 24

### Ты бы хотел быть «нормальным»?

Как бы мы поступили, если бы существовал какой-то способ стать «нормальными»? Держу пари, что окружающие люди — наши родители и учителя — были бы вне себя от радости и воскликнули бы: «Аллилуйя! Мы сделаем их нормальными прямо сейчас!» Очень долго я и сам отчаянно желал стать нормальным. Быть «особым ребенком» очень тяжело, это очень изматывает; я часто думал, что было бы очень хорошо, если бы я был нормальным человеком.

Но теперь, даже если бы кто-нибудь изобрел лекарство от аутизма, я, может быть, предпочел бы остаться таким, какой я есть. Как я пришел к такой мысли?

Если говорить коротко, я понял, что каждый человек, нормальный или с ограниченными возможностями, должен стараться изо всех сил, и в борьбе за счастье он может стать счастливым. Понимаете, для нас аутизм — это нормальное состояние, поэтому мы не можем даже представить себе, что значит быть «нормальным» с вашей точки зрения. Но если человек способен научиться любить самого себя, я думаю, не имеет особого значения, нормальный он или аутист.

### Землянин и аутист

Я летел с семьей в Хоккайдо на самолете. Я летел самолетом впервые за много лет и был удивлен, обнаружив, что ощущение силы тяжести, действующей на мое тело, оказалось по-настоящему приятным. Я не обратил на это внимания в предыдущий раз, потому что тогда был еще маленьким. Так или иначе, я сочинил эту коротенькую историю...

*Это случилось на маленькой, зеленой, тихой планете.*

*Аутист:* Ну вот — добро пожаловать в мой мир.

*Землянин:* Ты не чувствуешь, как сила тяжести тянет тебя вниз? Я чувствую себя так, как будто к моим рукам и ногам привязали тяжелые гири.

*Аутист:* Но на твоей планете я всегда чувствую себя невесомым, как будто парю в воздухе.

*Землянин:* Да, теперь я понимаю тебя. На самом деле понимаю.

Если бы где-то в космосе существовала планета с силой тяжести, подходящей для аутистов, — вот там мы смогли бы беспрепятственно передвигаться.

## Вопрос 25

### Почему ты прыгаешь?

Как вы думаете, что я чувствую, когда подпрыгиваю и хлопаю в ладоши? Держу пари, вы думаете, что за маниакальным весельем, отображающимся на моем лице, не стоит никаких особенных чувств.

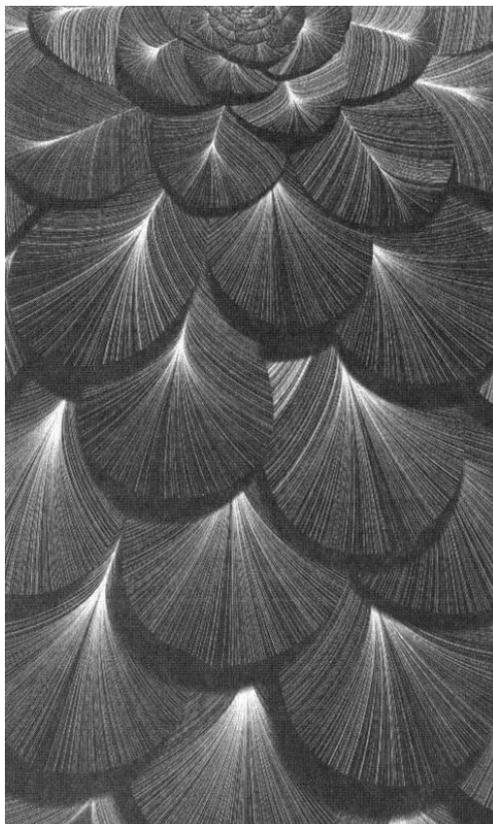
Но когда я прыгаю, мои чувства как будто взмывают к небесам. На самом деле стремление быть поглощенным небесами вызывает дрожь в моем сердце. Кроме того, когда я прыгаю, я хорошо ощущаю члены моего тела — мои прыгающие ноги и хлопающие руки, — и это доставляет мне необычайное удовольствие.

Это одна из причин, почему я прыгаю, а недавно я заметил еще одну. Аутичные люди реагируют на счастье или печаль физически. Поэтому когда случается что-нибудь, что вызывает у меня сильные эмоции, мое тело перестает мне подчиняться, как после удара молнии.

Когда я говорю «перестает мне подчиняться», это не значит, что мои мышцы деревенеют и теряют подвижность — скорее это значит, что я не могу двигаться так, как мне хочется. Когда я подпрыгиваю вверх-вниз, я как будто

ослабляю веревки, связывающие мое тело. Когда я прыгаю, я чувствую, как мое тело становится легче, и я думаю, что причина того, что мое тело тянется к небесам, в том, что движение вызывает во мне желание превратиться в птицу и улететь в какое-нибудь далекое место.

Но, поскольку мы ограничены как собственным телом, так и окружающими людьми, все, что мы можем сделать, — это почирикать, похлопать крыльями и попрыгать по клетке. О, если бы я только мог взмахнуть крыльями и взмыть в небо, в эту огромную голубизну, взлететь над холмами и направиться куда-то вдаль!



### **Вопрос 26**

#### **Зачем ты пишешь буквы в воздухе?**

Аутичные люди часто пишут буквы в воздухе. Вам, наверное, хочется спросить: «Ты пытаешься нам что-то сказать?» или «Ты о чем-то думаешь?». Что касается меня, я пишу, чтобы закрепить в памяти то, что хочу запомнить. Когда я пишу, я вспоминаю то, что я видел, — не в виде сцен, а в виде букв, знаков и символов. Буквы, символы и знаки — мои самые верные союзники, потому что они никогда не меняются. Они всегда остаются такими, какими сохранились в моей памяти. Когда мы чувствуем себя одинокими или счастливыми — вы в этом случае напеваете себе под нос, — мы призываем наши буквы. Когда я выписываю их, я могу забыть обо всем на свете. Я не одинок, пока у меня есть буквы. Нам гораздо проще понять буквы и символы, нежели слова, произнесенные вслух, и мы можем вернуться к ним в любой момент, когда нам этого захочется.

### **Вопрос 27**

#### **Почему люди с аутизмом часто затыкают уши? Вы делаете это, когда вам мешает шум?**

На некоторые звуки вы даже не обращаете внимания, но на нас они действуют ужасно. Проблема в том, что вы не понимаете, как эти звуки

действуют на нас. Они не просто действуют нам на нервы. Скорее, мы боимся, что если мы продолжим слушать их, мы потеряем ощущение самих себя. В такие моменты возникает ощущение, что земля трясется под ногами и все вокруг вот-вот обрушится на нас. Это действительно ужасно. Затыкая уши, мы пытаемся защитить себя и вернуть понимание того, где мы находимся.

Звуки, раздражающие аутичных людей, очень индивидуальны — у каждого они свои. Я не знаю, как бы мы справились с этим, если бы не могли заткнуть уши. Я тоже иногда затыкаю уши, хотя я постепенно привык к определенным звукам, прижимая ладони к ушам все с меньшей силой. Я думаю, некоторые люди могут справиться с этой проблемой, мало-помалу приучая себя к шуму. Самое главное — чтобы мы научились чувствовать себя в безопасности даже тогда, когда на нас обрушивается шум.

## **Вопрос 28**

### **Почему ты так неуклюже двигаешь руками и ногами?**

На занятиях по физкультуре учитель говорит мне, например, «Вытяни руки!» или «Наклонись до колен!». Но я не всегда знаю точно, на что способны мои руки и ноги. У меня нет четкого ощущения, как мои руки и ноги соединяются с туловищем и как заставить их сделать то, что мне нужно. Как будто у меня вместо конечностей непослушный русалочий хвост.

Я думаю, причина того, что некоторые дети с аутизмом «одалживают» чью-нибудь руку, чтобы взять тот или иной предмет, в том, что они не могут определить, насколько далеко им нужно протянуть руку, чтобы дотянуться до нужной вещи. Да и взять предмет в руку — тоже проблема, потому что нам трудно воспринимать и оценивать расстояния. Впрочем, если регулярно тренироваться, дело может пойти на лад.

Тем не менее я до сих пор не замечаю, что наступил на чью-то ногу или толкнул кого-то. Наверное, с моим осязанием тоже что-то не так.

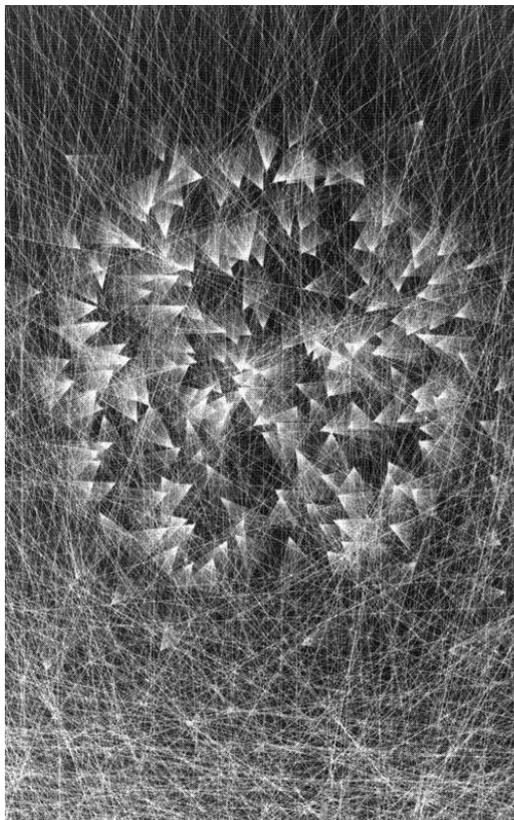
## **Вопрос 29**

### **Почему ты ведешь себя так странно? Твои чувства устроены не так, как у остальных людей?**

«Почему ты не носишь ботинки?», «Почему ты носишь только рубашки с коротким рукавом?», «Зачем ты всегда сбрываешь или выдергиваешь волосы на теле? Тебе не больно их вырывать?». Каждый раз, когда мы, аутичные люди, делаем что-то, чего нормальный человек бы не сделал, вы интересуетесь, зачем мы это делаем. Может быть, наше чувственное восприятие отличается от восприятия обычного человека? Или эти действия просто доставляют нам удовольствие?

Мне кажется, оба ответа далеки от истины. Причина, возможно, в том, что если мы не будем совершать эти действия, мы просто погибнем. Когда вы говорите, что чьи-то чувства «работают по-другому», вы имеете в виду, что нервная система такого человека функционирует неправильно. Но я думаю, что в нашем случае на уровне нервной системы никаких нарушений нет. Дело в наших эмоциях, которые провоцируют неправильные реакции. Для человека, оказавшегося в неприятной ситуации, вполне естественно пытаться выбраться из нее, и только мое собственное отчаяние является причиной того, что я неправильно интерпретирую сообщения, передаваемые мне органами чувств. Если все мое внимание сосредоточено на какой-то части моего тела, в этой части как будто концентрируется вся энергия моего тела — это происходит, когда все мои чувства сообщают мне о том, что с этой частью что-то явно не в порядке.

Если нормальный человек, не аутист, попадает в трудную ситуацию, он может поговорить об этом с кем-нибудь или поднять шум. Но для нас это невозможно — нам никогда не удастся объяснить свои чувства так, чтобы нас поняли. Даже когда мы охвачены паникой, люди либо не понимают, что с нами происходит, либо просто уговаривают нас перестать плакать. Мне кажется, отчаяние, которое мы испытываем, просто не находит выхода и наполняет наши тела, сбивая с толку наши чувства.



### **Вопрос 30**

**Почему вы так чувствительны к боли или, наоборот, вообще ее не чувствуете?**

Некоторые люди с аутизмом поднимают шум, даже когда им подстригают волосы или ногти, хотя это не должно причинять им боли. В то же время некоторые остаются спокойными, даже получив явно болезненную травму.

Я не думаю, что это как-то связано с нервами и нервными окончаниями. Речь идет о «внутренней боли», выражающей себя через тело. Когда нас внезапно посещают воспоминания, мы воспринимаем их как «вспышку» — но у аутичных людей воспоминания не хранятся в памяти в строго определенном порядке. У тех из нас, кому доставляет мучения подстригание волос и ногтей, вероятно, с этим процессом связаны какие-то негативные воспоминания.

Обычный человек может сказать: «Он никогда не любил подстригать волосы и ногти, даже когда был маленьким, и мы понятия не имеем почему». Но дело в том, что память аутичного человека не похожа на числовую ось, на которой можно выбрать нужное воспоминание: она больше напоминает пазл. Если хотя бы один элемент пазла поставить не туда, вы не сможете собрать всю картинку. Хуже того, один неправильно поставленный элемент может спутать все окружающие его воспоминания. Так что мы плачем не обязательно из-за физической боли — вполне возможно, причиной являются наши воспоминания.

Что касается людей, которые, кажется, совсем не испытывают боли, я думаю, они просто не способны продемонстрировать, что им больно. Наверное, вам очень сложно понять, насколько нам трудно выразить свои чувства. Нам проще

вести себя по отношению к боли так, как будто она уже прошла, чем сообщить о ней другим людям.

Нормальные люди думают, что мы зависим от других и не смогли бы выжить без их поддержки, но на самом деле в некоторых случаях мы проявляем стоическое мужество и героизм.



### **Вопрос 31**

#### **Почему вы так привередливы в еде?**

Некоторые люди, страдающие аутизмом, действительно употребляют в пищу лишь очень ограниченное число продуктов. Лично у меня нет такой проблемы, но в какой-то степени я понимаю, в чем причина. Мы едим три раза в день, но для некоторых людей необходимость каждый раз употреблять в пищу разные продукты может представлять серьезную проблему. Каждый продукт имеет разный вкус, цвет и форму. Обычно именно эти различия являются причиной того, что еда приносит удовольствие, но для некоторых людей с аутизмом вкус имеют только те продукты, которые они уже привыкли воспринимать как пищу. Все остальное вызывает у них не больше аппетита, чем игрушечная еда, которую вам может подать маленький ребенок, организовавший «понарошечное чаепитие».

Почему же эти люди так относятся к новым продуктам? Вы, наверное, скажете: «Потому что их вкус работает неправильно» — и успокойтесь. Но почему бы не предположить, что им просто нужно больше времени, чем среднему человеку, чтобы прочувствовать вкус незнакомого блюда? Хотя они, вероятно, были бы вполне счастливы, употребляя в пищу только те продукты, к которым они привыкли, мне кажется, дело здесь не только в питании — ведь еда представляет собой одно из главных удовольствий человеческой жизни. Есть — значит жить, и привередливых едоков следует подталкивать к тому, чтобы понемногу пробовать новые продукты. По крайней мере, я так думаю.

### **Вопрос 32**

#### **Когда ты смотришь на что-либо, что ты замечаешь в первую очередь?**

Вы хотите спросить, как аутичные люди воспринимают мир? Нам, и только нам, известен ответ на этот вопрос! Иногда мне по-настоящему жаль вас, не способных видеть ту красоту мира, которую видим мы. Действительно, наше восприятие мира может быть поразительным, просто невероятным...

Вы можете ответить: «Но ведь глаза, которыми мы все смотрим на мир, устроены одинаково, разве не так?» Действительно, вы можете смотреть на те же самые вещи, что и мы, но воспринимаем мы их по-разному. Когда вы смотрите на предмет, вы, как мне кажется, сначала воспринимаете его в целом и только после этого различаете детали. Но нам, аутичным людям, сначала бросаются в глаза детали, и только постепенно, деталь за деталью, «в фокусе» оказывается предмет в целом. Какая его часть привлечет наше внимание изначально, зависит от множества причин. Обычно нашим вниманием завладевает деталь, имеющая яркий цвет или притягивающую взгляд форму. Наше сердце как бы тонет в ней, и мы не можем сосредоточиться ни на чем другом.

У каждой вещи есть своя уникальная красота. Аутичные люди умеют ценить эту красоту — это что-то вроде благословения, дарованного нам свыше. Куда бы мы ни шли, что бы мы ни делали, мы никогда не бываем совершенно одни. Может показаться, что мы живем сами по себе, но на самом деле мы всегда окружены друзьями.

### **Вопрос 33**

#### **Тебе трудно подобрать подходящую одежду?**

Неважно, жарко на улице или холодно, мне всегда нелегко решить, что надеть, а еще мне трудно надевать на себя дополнительные слои одежды, а потом снимать их. На самом деле некоторые аутичные люди носят одну и ту же одежду весь год. В чем здесь дело? Что такого сложного в том, чтобы надевать и снимать одежду, когда это необходимо?

Я и сам этого не знаю. На улице может быть ужасно жарко, и мы это понимаем, но человеку, страдающему аутизмом, может просто не прийти в голову, что можно снять что-то из одежды. Не то чтобы мы не понимали, в чем здесь логика, — просто мы как-то забываем об этом. Мы забываем, что на нас надето и что надо сделать, чтобы было не так жарко. Я по крайней мере могу вытереть пот с лица носовым платком — теперь я научился это делать, — но менять что-то в своей одежде для меня сложно, потому что ситуация меняется слишком часто. Поэтому я вполне понимаю тех людей, которые предпочитают надевать одну и ту же одежду каждый день. Одежда — как бы продолжение наших тел, дополнительная кожа, и люди с аутизмом чувствуют себя более уверенно, когда носят одно и то же. Мы чувствуем себя вынужденными делать все, что в наших силах, чтобы защитить себя от неопределенности, и ношение удобной одежды, которая нам нравится, — один из способов достичь этой цели.

### **Вопрос 34**

#### **Есть ли у вас чувство времени?**

Время — это нечто непрерывное, не имеющее четких границ, вот почему оно приводит нас в замешательство. Наверное, вы теряетесь в догадках, почему нам так трудно оценить промежутки времени и скорость его течения и почему аутичным людям время кажется таким неуловимым.

Для нас понять время — это как представить себе страну, в которой мы никогда не были. Невозможно запечатлеть течение времени на листе бумаги. Стрелки часов показывают, что прошло сколько-то времени, но тот факт, что мы не можем этого *почувствовать*, заставляет нас нервничать.

Будучи аутистом, я знаю все об этом и чувствую это сам — поверьте, это действительно страшно. Мы переживаем из-за того, что нам неизвестно, в какой ситуации мы окажемся в будущем и какие проблемы из-за нас возникнут. Люди, которые без труда контролируют себя и свое тело, никогда не испытывают такого страха.

Для нас секунда длится бесконечно долго — но сутки могут пролететь в мгновение ока. В нашей памяти мы можем зафиксировать время только в форме визуальных картин. Поэтому нет особой разницы между секундой и сутками. Главный предмет нашего беспокойства — что именно готовит нам следующий момент.

### **Вопрос 35**

#### **Почему вам сложно придерживаться нормального режима сна?**

Многим людям, страдающим аутизмом, трудно заснуть ночью. Когда я был маленьким, иногда я тоже не мог уснуть, даже когда было действительно поздно. Это может показаться странным, ведь мы, люди, не являемся ночными животными, верно? Но сейчас я редко сталкиваюсь с этой проблемой. Возможно, время — лучшее лекарство для людей, которые не могут заснуть. Такие люди внешне могут выглядеть так, как будто у них все в порядке, в то время как на самом деле они совершенно измождены.

Я не знаю, что вызывает расстройства сна, поэтому я просто хочу попросить вас: если аутичный ребенок не засыпает в положенное время, не ругайте его, даже если это повторяется каждую ночь.

#### **Бесконечное лето**

Аутичные люди бывают беспокойными и непоседливыми, иногда это даже выглядит смешно. Как будто у нас круглый год лето. Большинство людей выглядят совершенно расслабленными, когда они ничем особенным не заняты, но мы всегда куда-то торопимся, как ребенок, опаздывающий в школу. Мы подобны цикадам, которые пропустят лето, если не будут спешить, спешить, спешить. Бззз, бззз, чир-чир, чир-чир... Мы безутешно плачем, кричим во весь голос и никогда не знаем отдыха в нашей борьбе против времени.

Когда приходит осень, жизнь цикад подходит к концу. У людей остается еще много времени в запасе, но мы, аутичные люди, наполовину оторванные от течения времени, испытываем беспокойство от восхода до заката. Как цикады, мы беспрерывно плачем и взываем о помощи.

### **Вопрос 36**

#### **Почему тебе нравится вращение?**

Нам, людям с аутизмом, нравится кружиться на одном месте. Если на то пошло, мы любим крутить любые предметы, попавшие нам в руки. Вам, наверное, сложно понять, что такого хорошего в этом кружении?

Повседневная обстановка не вращается, поэтому вращающиеся предметы завораживают нас. Просто смотреть на вращающиеся вещи для нас бесконечное блаженство — потому что, пока мы смотрим на них, они вращаются с безупречной систематичностью. Это относится ко всем предметам, которые мы вращаем. неизменные вещи приносят нам утешение, в них есть нечто прекрасное.

### **Вопрос 37**

#### **Зачем ты машешь пальцами и руками перед глазами?**

Когда мы машем пальцами и руками перед лицом, в глаза попадает приятный, отфильтрованный свет. Он похож на мягкий и спокойный лунный свет. Напротив, острые прямые лучи «нефильтрованного» света раздражают наши зрачки, мы видим слишком много светящихся точек. От этого нашим глазам становится больно.

Несмотря на это, мы не смогли бы совсем обходиться без света. Свет осушает наши слезы. Купаясь в лучах света, мы счастливы. Наверное, нам просто доставляет удовольствие находиться под льющимися на нас частицами света. Частицы света как-то утешают нас. Я думаю, это нельзя объяснить с точки зрения логики.

### **Вопрос 38**

#### **Зачем ты выстраиваешь в ряд свои игрушечные автомобили и кубики?**

Выстраивание предметов в ряд — это лучшее развлечение для нас. Еще нам нравится наблюдать за текущей водой. Другим детям нравятся игры, связанные с подражанием и имитацией каких-то действий, но я, как аутист, не вижу в них особого смысла.

Что для меня важно — на самом деле я просто одержим этим — это порядок, в котором располагаются вещи, и разные способы их выстраивания. Нам нравятся ряды, пазлы и тому подобные вещи. Когда мы играем в такие игры, наш разум отдыхает, а наши мысли обретают ясность.

### **Вопрос 39**

#### **Почему тебе нравится находиться в воде?**

Мы просто хотим вернуться в прошлое. В далекое, далекое прошлое. В первобытную эпоху, в те времена, когда люди еще даже не появились. Я думаю, такие чувства испытывают все аутичные люди. Первоначально появились и развивались именно водные формы жизни, но почему они были вынуждены выйти на сушу и превратиться в людей, которые затем сделали выбор в пользу жизни, управляемой законами времени? Для меня это загадка.

В воде так спокойно, и я чувствую себя свободным и счастливым. Когда мы находимся в воде, нас никто не донимает и нам совершенно некуда торопиться. Неважно, стоим ли мы на одном месте или плаваем, — когда мы в воде, мы по-настоящему чувствуем пульс времени. В других ситуациях наши глаза и уши получают слишком много стимулов, и мы неспособны определить, сколько длится одна секунда или час.

Аутичные люди несвободны. Причина в том, что мы отличаемся от других людей, поскольку рождаемся с первобытными чувствами. Мы находимся вне потока времени, мы не можем выразить свои мысли и чувства, нас несут по жизни наши тела. Если бы мы только могли вернуться в то далекое, далекое водное прошлое — тогда мы смогли бы жить так же свободно и легко, как вы живете сейчас!

### **Вопрос 40**

#### **Тебе нравится смотреть рекламу по телевизору?**

Это сложный вопрос.

Я не знаю, как на него правильно ответить. Если вы думаете, что нам нравится реклама, потому что рекламные лозунги и фразы так легко слетают с нашего языка, то дело не только в этом. Мы так легко запоминаем их потому, что они так часто повторяются, и, разумеется, мы бросаемся к телевизору,

когда видим знакомый рекламный ролик. Нам нравится пересматривать ролики, которые нам уже хорошо знакомы. Почему вы, обычные люди, не испытываете такой любви к рекламе? Рекламные ролики повторяются снова и снова — разве, когда вы видите их, у вас нет ощущения, что вас навелили старые и дорогие сердцу друзья?

Я не большой поклонник телевизионной рекламы как таковой, но когда показывают знакомый ролик, я прихожу в восторг. Это связано с тем, что я уже прекрасно знаю, о чем в нем пойдет речь, и я чувствую себя спокойнее, зная, что ролик продлится недолго. Причина, почему мы кажемся вам счастливыми, когда смотрим рекламу, должно быть, в том, что мы в это время спокойнее и уравновешеннее, чем обычно, а наши лица безмятежнее. Наверно, когда мы смотрим рекламу, вы на краткий миг видите Настоящих Нас.

## **Вопрос 41**

### **Какие телепередачи тебе нравятся?**

Хотя я уже вырос из этого возраста, мне до сих пор нравится одна передача для дошкольников — «Смотрим вместе с мамой». Прочитав это, вы, должно быть, подумаете: «Он просто большой ребенок!» Но посмею предположить, что в моем случае это не так. Конечно, мы иногда напоминаем маленьких детей — особенно своим пристрастием ко всему доброму, мягкому, красивому, — но мы предпочитаем более простые и прямолинейные истории не потому, что долго остаемся детьми, а потому, что в этом случае нам легче догадаться, что произойдет в следующий момент. Это дает нам возможность расслабиться и более внимательно следить за происходящим. Кроме того, в простых историях много повторений, поэтому, увидев знакомую сцену, мы приходим в радостное возбуждение.

Аутичным людям повторения доставляют невероятное удовольствие. Если бы меня спросили почему, я ответил бы так: «Оказавшись в новом, незнакомом месте, разве *вы* не чувствуете облегчения при виде знакомого, приветливого лица?»

Что нам совершенно не нравится, так это дискуссии, рассуждения и критика. В этих сферах мы совершенно беспомощны.

### **История, которую я где-то слышал**

Жила-была девушка, которая любила танцевать и носила красные туфли. Все, кто ее знал, думали: «Эта девушка будет танцевать до дня своей смерти». Кто знает, возможно, и сама она думала так же.

Однажды, когда весь мир крепко спал, она начала танцевать:

«Поворот, и скачок, и еще разок,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Топ-топ, топ-топ,  
Тра-ла-ла, ди-да-да!»

Девушку переполняло блаженство. «Как прекрасно танцевать!» Так прошла целая неделя.

Тогда она подумала: «Интересно, сколько еще я могу выдержать?» К этому времени она еле держалась на ногах, но все, чего ей хотелось, — продолжать танцевать, танцевать, танцевать.

На восьмой день появился симпатичный молодой человек. Он сказал ей: «Не хочешь ли потанцевать со мной?» И тут девушка остановилась. Она ответила: «Спасибо, но я не хочу больше танцевать. Я только что поняла, что есть кое-

что прекраснее танцев». И они жили долго и счастливо в своем маленьком домике.

## **Вопрос 42**

### **Зачем ты запоминаешь расписания поездов и календари?**

Потому что это здорово!

Мы, аутичные люди, очень любим цифры. Цифры постоянны и неизменны. Например, единица всегда останется единицей. Эта простота, эта ясность успокаивают нас.

Кто бы ни читал расписание или календарь, они всегда остаются такими же, как были. Вы легко можете понять любое расписание и любой календарь, следуя одному и тому же набору правил. А когда речь идет о вещах, которые нам нравятся, мы запоминаем их так легко, как будто они сами запрыгивают к нам в голову. Но нам сложно понять невидимые вещи, например человеческие отношения или двусмысленные выражения.

Вы, наверное, думаете, что я безо всяких усилий пишу эти строки, но вы ошибаетесь. Где-то в глубине моего разума всегда таится тревога, потому что я никогда не знаю наверняка, воспринимаю ли я окружающий мир так же, как и неаутичные люди, или же мое восприятие отличается. Из телепередач и книг, и просто из общения с людьми, я постоянно получаю информацию о том, что предположительно чувствуют обычные люди в тех или иных ситуациях. И каждый раз, когда я узнаю что-то новое, я пишу короткий рассказ, связанный с конкретной ситуацией. Тогда, если повезет, это знание не ускользнет из моей головы.

## **Вопрос 43**

### **Правда ли, что ты не любишь читать и разбирать длинные предложения?**

Нет, не то чтобы я не любил длинные предложения. Что бы ни происходило вокруг, мне всегда хочется узнать множество разных вещей. Меня по-настоящему расстраивает, что люди просто не понимают, насколько мы, аутичные люди, жаждем знаний. Проблема не в том, что мне не нравятся длинные предложения. Проблема в том, что мое терпение заканчивается слишком быстро. Я быстро устаю и забываю, о чем шла речь в предложении, которое я читаю. Я без особых проблем могу читать простые книги с картинками, поэтому, когда я один, я предпочитаю читать именно их. Читая такие книги, я без труда слежу за ходом событием, они стимулируют мое воображение, и я никогда от них не устаю.

Мне хочется знать миллион вещей, когда я вырасту! Должно быть, бесчисленное множество аутичных людей испытывают точно такое же желание. Чтобы у нас была возможность учиться, как у других людей, нам нужно больше времени, нужны другие стратегии и подходы. А тем людям, которые помогают нам учиться, нужно еще больше терпения, чем нам. Они должны понять, как мы жаждем учиться, хотя со стороны мы, может быть, и не кажемся увлеченными учениками. Но на самом деле мы полны энтузиазма. Мы тоже хотим расти.

## **Вопрос 44**

### **Как ты относишься к соревнованиям по бегу?**

Я спокойно отношусь к соревнованиям, но в тот момент, когда я понимаю, что нужно быстро бежать, оказывается, что бежать я не могу. Если я просто бегаю ради удовольствия вместе с друзьями, я могу бегать столько, сколько

захочу, — как будто я подружился с ветром. Иногда люди говорят, что я очень быстро бегаю, когда мне приходится убежать от кого-то, но дело просто в том, что, когда кто-то меня преследует, мне становится одновременно и весело и страшно, когда преследователь начинает меня догонять. Это заставляет меня прибавить скорость, и только меня и видели.

Причина, почему у меня не получается бежать быстро, когда я понимаю, что это необходимо, никак не связана с решимостью. Моя проблема в том, что, когда я стараюсь бежать быстро, я начинаю думать о том, как я должен двигать руками и ногами, и все мое тело как будто коченеет. Другая причина, почему на соревнованиях я бегаю не так хорошо, в том, что мне на самом деле не доставляет никакого удовольствия победа над другими людьми. Я согласен, что, участвуя в соревнованиях, нужно стараться изо всех сил, но желание превзойти всех остальных — другое дело. Поэтому, участвуя в соревнованиях, например в школе, я получаю удовольствие от того, что просто присутствую на них, и в конце концов бегу со скоростью человека, пытающегося преодолеть болото.

## **Вопрос 45**

### **Почему тебе так нравится гулять?**

Мне кажется, многие аутичные люди любят прогулки. Хотел бы я знать, сможете ли вы догадаться почему. «Потому что, гуляя, вы чувствуете себя лучше?», «Потому что вам нравится быть на свежем воздухе?». Оба ответа, конечно, верны, но для меня главная причина в том, что аутичным людям нравится зелень, которой так много в природе. Вы, возможно, подумаете: «И только-то?» Но я думаю, что наша любовь к природе немного отличается от эмоций, которые испытывают остальные люди. Вас, как мне кажется, привлекает в природе красота деревьев, цветов и других вещей. Но дня нас, «особых» людей, природа не менее важна, чем наша собственная жизнь. Причина в том, что когда мы наблюдаем за природой, мы как будто получаем разрешение жить в этом мире, и все наше тело получает подзарядку. Люди часто игнорируют или отталкивают нас, но природа всегда готова нас обнять — это происходит в глубине нашего сердца.

Зелень в природе — это жизни растений и деревьев. Зеленый цвет — это жизнь. Вот почему мы любим гулять.

## **Вопрос 46**

### **Чем ты любишь заниматься в свободное время?**

А чем *вы* занимаетесь в свободное время? Для аутичных людей свободное время — на самом деле несвободное. Нам могут сказать: «Можешь заняться тем, чем хочешь». Но нам довольно сложно найти что-то, чем бы мы действительно хотели заняться. Если мы видим какие-то игрушки, с которыми всегда играем, или книги, которые привыкли читать, тогда, конечно, мы займемся ими. Но дело не в том, что мы *хотим* этим заняться, — мы просто *можем* это сделать. Играя со знакомыми вещами, мы успокаиваемся, потому что уже знаем, что с ними делать. Поэтому, конечно, люди, глядя на нас, предполагают: «Ага, так вот чем ему нравится заниматься в свободное время».

Но на самом деле мне бы хотелось погрузиться в какую-нибудь сложную книгу или обсудить какой-нибудь вопрос.

Нас понимают неправильно, и мы бы отдали все, что угодно, лишь бы быть понятыми.

Мы бы постоянно срывались из-за этого, если бы не держали себя в руках. Пожалуйста, постарайтесь понять, какие мы на самом деле и через что нам приходится пройти.

#### **Вопрос 47**

**Ты можешь привести пример чего-то, что доставляет аутичным людям настоящее удовольствие?**

Нам доставляет удовольствие кое-что, о чем вы, вероятно, не догадываетесь. Нам нравится дружить с природой. У нас не очень хорошо получается общаться с людьми, потому что мы слишком много думаем о том, какое впечатление мы произведем на другого человека, или о том, как нам следует реагировать. Но природа всегда готова ласково обнять нас, сияя, раскачиваясь, бурля и шурша.

Когда я просто созерцаю природу, я чувствую, что она поглощает меня, и в этот момент я ощущаю, что мое тело — лишь частица, частица чего-то, существовавшего задолго до моего рождения, частица, которая есть сама природа, подвергающаяся переплавке. Это ощущение настолько поразительно, что я забываю о том, что я человек, и о своих «особенностях».

Природа успокаивает меня, когда я сержусь, и смеется вместе со мной, когда я счастлив. Вы, наверное, думаете, что природа не может быть другом. Но люди — тоже часть царства животных, и, возможно, мы, аутисты, обладаем какой-то остаточной памятью об этом, которая живет в нас где-то глубоко. Я всегда буду дорожить той частью себя, которая считает природу своим другом.

#### **Великая статуя Будды**

Случалось ли вам, путешествуя вместе с кем-то, видеть этого человека плачущим безо всяких видимых причин? Конечно, причина на самом деле есть, но ваш спутник просто не может объяснить вам, в чем она. Возможно, он плачет от радости, но такое объяснение может и не прийти вам в голову.

Со мной недавно тоже такое случилось. На днях я был в Камакуре, где есть огромная статуя Будды. И когда я ее увидел, я был так поражен, что на мои глаза навернулись слезы. Дело было не в величии и благородстве Будды — просто на меня обрушился вес истории, надежд, молитв и мыслей многих поколений людей, и я плакал и не мог остановиться. Как будто сам Будда сказал мне: «У каждого человека свои тяготы и своя ноша, и тебе не следует сворачивать со своего пути».

У каждого человека есть сердце, которое можно тронуть. Люди плачут не только тогда, когда опечалены или расстроены. Я хотел бы, чтобы вы помнили об этом.

#### **Вопрос 48**

**Почему ты всегда куда-то бежишь?**

Мой разум все время колеблется то туда, то сюда. Не то чтобы я убегал по собственному желанию, я просто не могу не устремляться туда, где что-то привлекло мое внимание. Это меня и самого раздражает, потому что меня всегда ругают за это. Но я не знаю, как справиться с этим желанием.

Я бегаю туда-сюда вовсе не потому, что это доставляет мне удовольствие, — я даже не могу сказать, что это делает меня спокойнее. Я как будто телепортируюсь из одного места в другое, не осознавая, что происходит. Это происходит даже в том случае, когда кто-то пытается меня остановить или на моем пути возникают какие-то препятствия. Как будто я на время забываюсь.

Как я решаю эту проблему? Я постоянно сопротивляюсь желанию куда-то бежать, и, по сравнению с тем, как дело обстояло раньше, мне уже лучше удается себя контролировать. Но я еще не нашел действительно эффективного способа справиться с этой проблемой. Так или иначе, бег и ходьба ободряют меня, и я как будто возвращаюсь к самому себе. Кроме того, я снова начинаю чувствовать силу тяжести, и это меня успокаивает.

#### **Вопрос 49**

##### **Почему вы так часто теряетесь?**

Я уже говорил о том, как я срываюсь с места, как только замечаю что-то интересное. Но есть еще одна причина, почему мы так часто теряемся, и я думаю, она в том, что мы на самом деле не знаем, где нам следует быть. Вы можете сказать нам, что мы должны идти за кем-то или держаться за чью-то руку, но в любом случае, с вашим руководством или без него, мы все равно потеряемся.

Если говорить простыми словами, аутичные люди нигде и никогда не чувствуют себя комфортно и непринужденно. Из-за этого мы уходим или убегаем в поисках места, где мы могли бы почувствовать себя комфортно. В этом поиске нам не приходит в голову задуматься о том, как или где мы собираемся остановиться. Нами завладевает иллюзия, что если мы не сможем найти в мире подходящее для нас место, мы останемся совсем одни в целом мире. В конце концов мы теряемся, и нас отводят туда, где мы были первоначально, или к человеку, с которым мы были.

Но ощущение дискомфорта и неустроенности никуда не девается. Хотя я не думаю, что мы когда-нибудь сможем достичь своей Шангри-Ла. Я знаю, что она существует только в чаще леса и на дне глубокого синего моря.

#### **Вопрос 50**

##### **Зачем вы уходите из дома?**

Однажды, когда я был маленьким и ходил в детский сад, я ушел из дома, и полиции пришлось меня возвращать. На самом деле тогда я уходил из дома довольно регулярно, и сегодня, вспоминая об этом, я могу назвать несколько причин, почему я это делал. Я уходил не потому, что у меня была какая-то конкретная цель, например подышать свежим воздухом. На самом деле — это трудно выразить словами — мое тело само отправлялось в путь, как будто что-то его манило.

Удаляясь от дома, я не ощущал ни страха, ни тревоги. Мои чувства сводились к одному: если я не выйду на улицу, то перестану существовать. Почему? Этого я не могу сказать, но я должен был продолжать идти, все вперед и вперед. Вернуться назад было нельзя, потому что дороги никогда не кончаются. Дороги разговаривают с нами, аутичными людьми, и зовут нас вперед. Я знаю, что во всем этом нет никакой особой логики. Пока кто-нибудь не приведет нас домой, мы не осознаем, что делаем, и потом удивляемся не меньше других.

Я перестал уходить из дома после случая, когда меня чуть не сбила машина, потому что испытанный мной тогда страх оставил глубокий след в моей памяти. Так что я думаю, что достаточно серьезное происшествие может помочь нам победить привычку уходить из дома. А пока, пожалуйста, следите за нами получше...

## **Вопрос 51**

### **Почему ты повторяешь одни и те же действия снова и снова?**

Аутичные люди повторяют определенные действия не потому, что получают удовольствие от того, что делают. Наблюдая за нами, некоторые люди испытывают шок — порой им кажется, что они видят перед собой одержимых. Как бы вам ни нравилось что-то делать, невозможно делать это так часто, как мы, верно? Но мы повторяем одни и те же действия не по своей воле. Наш разум как будто снова и снова отдает нам один и тот же приказ. Повторяя то или иное действие, мы чувствуем невероятное облегчение и обретаем покой.

Как аутист, я очень завидую людям, которые понимают, что говорит их собственный разум, и имеют возможность действовать соответственно его указаниям.

Мой разум всегда поручает мне маленькие миссии, неважно, хочу я их выполнять или нет. И если я не подчиняюсь, мне приходится бороться с ощущением ужаса. Как будто меня столкнули с обрыва и я попал в некое подобие ада.

Для аутичных людей жизнь сама по себе есть борьба.

## **Вопрос 52**

### **Почему ты снова и снова делаешь то, чего не следует, даже после того, как тебя миллион раз попросили этого не делать?**

Сколько бы раз вы ни просили нас не делать чего-то, мы делаем это снова и снова. Мы прекрасно понимаем, о чем нас просят, но мы просто воспроизводим одну и ту же последовательность действий. Со мной это тоже случается, и я неоднократно размышлял о том, как эта последовательность формируется. Сначала я совершаю тот или иной недозволенный поступок; затем в результате этого поступка случается что-то еще; меня ругают за то, что я сделал; и наконец, побуждение вновь воспроизвести эту последовательность одерживает верх над пониманием, что этого делать не следует, и я делаю это снова. Еще я знаю, что я ощущаю что-то вроде электрического гула в моей голове, и это очень приятно — ни одно другое ощущение с этим не сравнится. Наверное, что-то похожее может испытывать человек, который смотрит любимый эпизод на DVD, включив функцию автоповтора.

Тем не менее мы не должны делать то, что нам запрещено. Как же, будучи разумными существами, мы можем вырваться из замкнутого круга? Это нелегкая задача. Я упорно стараюсь ее решить, но это отнимает у меня немало сил. Постоянно контролировать себя действительно невероятно сложно. Именно в такие моменты нам нужна ваша помощь, терпение, руководство и любовь. Конечно, мы хотим, чтобы вы не давали нам делать то, чего нам делать не следует, но мы также хотим, чтобы вы поняли, через что нам приходится пройти.

## **Вопрос 53**

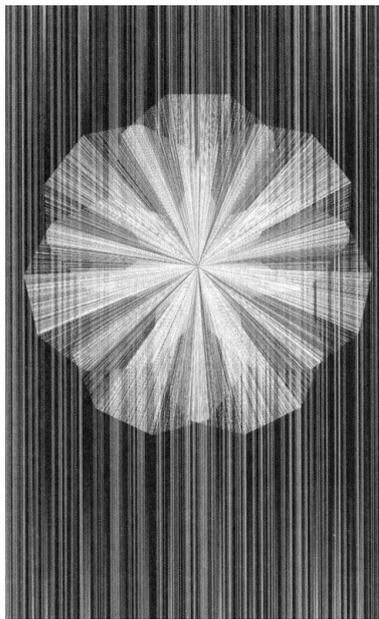
### **Почему ты снова и снова совершаешь одни и те же действия?**

Мы, как одержимые, совершаем одни и те же действия не потому, что нам это нравится или мы этого хотим. Мы поступаем так потому, что сойдем с ума, если этого не сделаем. Совершая определенное действие, мы чувствуем себя немного спокойнее. Но когда кто-либо ругает меня за то, что я делаю, и даже принимает меры, чтобы я не повторил этого в будущем, я чувствую себя совершенно несчастным. В действительности я никогда не хотел этого делать, и теперь я еще больше ненавижу себя за неспособность контролировать собственные действия. Если наше навязчивое поведение мешает другим

людям, останавливайте нас немедленно, используя любые способы. Больше всех в этой ситуации страдает как раз тот человек, который доставляет столько проблем всем остальным, — то есть сам аутист. Хотя со стороны может показаться, что мы веселимся от души, на самом деле мы ужасно страдаем, поскольку мы неспособны контролировать то, что делают наши тела.

Тем не менее, если наше навязчивое поведение никому не мешает, я бы хотел попросить вас, чтобы вы относились к нему спокойно. Это не будет длиться вечно. В один прекрасный день, неважно, сколько времени мы безрезультатно пытались изменить свое поведение, навязчивое действие внезапно прекращается само собой, без предупреждения — так что даже хочется спросить: «Как же так?» Каким-то образом в нашем мозге высвечивается сигнал «GAME OVER». Этот сигнал действует так, как будто вы только что проглотили целый пакет сладостей. Потребность в навязчивых действиях полностью исчерпана. Когда появляется этот сигнал, я чувствую себя свободным, как человек, наконец-то освободившийся от последних ночных сновидений.

Проблема в том, как помочь нам перестать совершать навязчивые действия в случае, если эти действия все-таки мешают другим людям. Я бы хотел дать вам — тем, кто нам помогает, — такой совет: пожалуйста, работайте с нашим проблемным поведением, исходя из того, что рано или поздно оно обязательно прекратится. Когда нам не дают делать то, что мы хотим, мы вполне можем поднять шум, но со временем мы привыкнем к запрету. А пока этого не произошло, будьте терпеливы и поддержите нас.



### **Черная ворона и белый голубь**

Жила-была черная ворона, и ей нравилась одна песня, которая называлась «Семь маленьких ворон». Песня начиналась так: «Ворона, ворона, зачем ты каркаешь?» Обычно ворон представляют наглыми мерзавками, которых все ненавидят, но в этой песне было по-другому. Это озадачило черную ворону, которая задавала себе вопрос: «Почему вороны всегда оказываются плохими?»

Однажды вороне повстречался заблудившийся белый голубь. «Куда ведет эта дорога?» — спросил он и опустил глаза. Он выглядел очень одиноко.

Черной вороне захотелось узнать, в чем дело, и она спросила: «Что случилось?»

Белый голубь, чуть не плача, ответил: «Я долго-долго искал путь к счастью, но так и не смог его найти. А ведь меня считают птицей мира...»

Черная ворона очень удивилась, что даже у такой прекрасной и всеми любимой птицы, как белый голубь, есть серьезные проблемы. Она ответила: «Но ведь все дороги объединяются в одну».

Белый голубь был озадачен таким неожиданным ответом. Но через некоторое время он улыбнулся. «Ну надо же! Значит, все это время я искал путь, на котором я и так уже нахожусь». Придя в прекрасное настроение, белый голубь взлетел в голубое небо. Черная ворона тоже посмотрела в небо, взмахнула крыльями и взлетела. Она выглядела так же красиво на голубом фоне, как и белый голубь.

## **Вопрос 54**

### **Зачем тебе нужны подсказки и напоминания?**

Аутичные люди иногда не могут перейти к следующему действию без напоминания. Например, даже когда нам дают стакан сока, о котором мы просили, мы не начнем пить, пока кто-нибудь не скажет: «Пей» или «Давай пей уже». Даже если аутист говорит: «Сейчас я развешу белье», он не приступит к делу, пока кто-нибудь не ответит: «Хорошо, давай».

Я не знаю, зачем аутичным людям нужны эти подсказки, но зато я знаю, что являюсь одним из таких людей. Раз мы уже знаем, что надо делать, можно приступать к делу безо всяких подсказок, разве не так? Да, я и сам так думаю! Но на самом деле сделать что-то без подсказки нам бывает очень, очень сложно. Как вы не начнете переходить через перекресток, пока не загорится зеленый, я не могу «переключиться» на следующее действие, пока мой разум не получит нужную подсказку. Если я нарушу это правило, последствия могут быть просто ужасными. Этого достаточно, чтобы я полностью потерял контроль над ситуацией.

Когда это ужасное состояние позади, мы можем постепенно приучать себя к мысли, что в том, чтобы делать что-то без подсказки, нет ничего невозможного. Но мы не можем прийти к такому выводу самостоятельно — вы сами можете об этом догадаться по страшному шуму, который мы поднимаем каждый раз. Мы сопротивляемся, кричим, плачем, деремся и ломаем вещи. Но, тем не менее, мы не хотим, чтобы вы махнули на нас рукой. Пожалуйста, продолжайте бороться вместе с нами. Мы в этой ситуации страдаем больше всех, и мы очень, очень хотим освободиться от наших собственных цепей.

## **Вопрос 55**

### **Почему ты не можешь сидеть спокойно?**

Мое тело постоянно движется. Я просто не могу сидеть спокойно. Когда я не двигаюсь, я чувствую себя так, как будто моя душа отделяется от тела, и это вызывает у меня такой страх, что я не могу оставаться на месте. Я всегда начеку. Но хотя я всегда хочу находиться где-то в другом месте, мне никак не удается туда попасть. Я всегда остаюсь в моем собственном теле, и когда я не двигаюсь, особенно четко осознаю, что в ловушке. Но когда я двигаюсь, я могу немного расслабиться.

Все говорят аутичным людям: «Успокойся, прекрати суетиться, сядь спокойно», когда мы носимся туда-сюда. Но поскольку я чувствую себя гораздо спокойнее, когда я двигаюсь, я сначала не понимал, что они имеют в виду, когда говорят «успокойся». В конце концов я стал понимать, что есть ситуации, когда мне лучше оставаться на одном месте. Единственный способ, который может помочь нам научиться этому, — это постоянная практика.

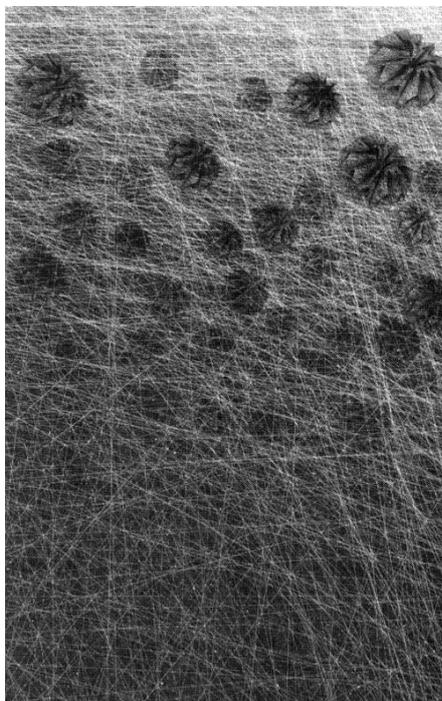
## Вопрос 56

### Нужны ли тебе визуальные планы

Я понимаю, что план — это всего лишь план и он может и не реализоваться, но для меня просто невыносимо, когда что-то идет не так, как предусмотрено визуальным планом. Я понимаю, что изменений не всегда можно избежать, но мой разум возражает: «Ни в коем случае, этого нельзя допустить». И так, если говорить обо мне, я не поклонник визуальных планов. Может показаться, что аутичные люди чувствуют себя комфортнее, когда у них есть картинки и схемы, обозначающие, где они должны быть и когда, но на самом деле они в конце концов начинают нас ограничивать. Они заставляют нас чувствовать себя роботами, каждое действие которых запрограммировано заранее. Я бы предпочел, чтобы вы, вместо того чтобы создавать для нас визуальные планы, просто проговаривали с нами план на предстоящий день. Визуальные планы производят на нас настолько сильное впечатление, что, если план меняется, мы волнуемся и впадаем в панику.

Вел можете указать на то, что изменения также могут быть предусмотрены в плане, но дело вовсе не в изменениях. Я хочу сказать вот что: не используйте картинки и схемы в планах, которые вы для вас составляете, потому что в этом случае действия, предписанные планом, и время, в которое они должны быть выполнены, слишком ярко запечатлеваются в нашей памяти. Когда это происходит, мы начинаем переживать, соответствует ли то, что мы сейчас делаем, тому, что было предусмотрено планом. Что касается меня, я так часто смотрю на время, что не могу испытывать удовольствие от того, чем я занимаюсь.

Люди, не страдающие аутизмом, часто думают, что мы не можем воспринять план дел на день на слух. Но наберитесь терпения, и хотя мы, вполне возможно, будем задавать вам одни и те же вопросы снова и снова, мало-помалу мы освоимся и будем спрашивать меньше. Конечно, на это потребуется время, но я думаю, что в конечном итоге нам будет проще. Конечно, если речь идет о порядке, в котором следует совершить определенные действия, или об инструкциях, как сделать такую-то и такую-то вещь, визуальные руководства и картинки могут нам очень пригодиться. Но, показывая нам фотографии мест, которые нам предстоит посетить, например, во время школьной экскурсии, вы можете испортить нам все удовольствие.



## **Вопрос 57**

### **Почему у вас бывают панические атаки и нервные срывы?**

Не знаю, сможете ли вы понять это. Панические атаки могут быть вызваны разными причинами, но даже если создать для нас идеальное окружение, в котором не будет ничего, что могло бы вызвать панику у конкретного человека, приступы паники *все равно* время от времени будут повторяться.

Одна из самых больших ошибок, которую вы делаете, пытаясь судить о нас, — это убеждение, что наши чувства не так тонки и сложны, как ваши. Наше поведение часто кажется вам ребячливым, поэтому вы склонны считать, что мы подобны детям и изнутри. Но конечно, мы испытываем такие же чувства, как и вы. А поскольку аутичные люди не отличаются красноречием, на самом деле мы, возможно, даже более чувствительны, чем вы. Для нас, пленников своих непослушных тел, неспособных как следует выразить свои чувства, жизнь превращается в борьбу за выживание. Именно это ощущение собственной беспомощности иногда сводит нас с ума, вызывая панические атаки или эмоциональные срывы.

Когда такое случается, просто позвольте нам поплакать или покричать, чтобы «выпустить пар». Будьте рядом и присматривайте за нами, когда мы поглощены своими страданиями, не давая нам причинить вред себе или другим.

## **Вопрос 58**

### **Что ты думаешь об аутизме в целом?**

Я думаю, что аутичные люди родились вне цивилизации. Конечно, это всего лишь моя гипотеза, но я думаю, что из-за всех убийств, которые происходят в мире, и эгоистичного поведения человечества, разрушающего собственную планету, сформировалось глубокое ощущение кризиса.

Именно из этого ощущения каким-то образом и вырос аутизм. Хотя аутичные люди в физическом отношении ничем не отличаются от всех остальных, на самом деле мы во многом не похожи на вас. Мы как будто пришли в этот мир из далекого, далекого прошлого. И если, находясь здесь, мы могли бы помочь людям вспомнить о том, что действительно важно для Земли, это принесло бы нам радость и покой.

## Предисловие к «Я здесь»

Я написал эту историю в надежде, что она поможет вам понять, как это тяжело, когда ты не можешь рассказать людям, которых любишь, о своих мыслях и чувствах. Если эта история затронет ваше сердце, тогда, я думаю, вы сможете понять сердца аутичных людей.



## Я здесь

Сюн всегда думал, что очень хорошо себя знает, но теперь он больше не был в этом уверен. *Все смотрят на меня.* Вечернее небо не предвещало ничего хорошего: оранжевые тучи на пепельно-сером фоне. *Почему они все смотрят на меня?*

Когда Сюн вышел из супермаркета, к нему подошел какой-то старик и спросил: «Что ты тут делаешь?» Сюн никогда не видел его прежде. На старике была низко надвинутая на глаза красная шляпа, белая футболка и черные шорты по колено, хотя на улице была зима. «Никогда не разговаривай с незнакомцами», — напомнил себе Сюн и поспешил домой. И в этот самый момент он вдруг заметил — *все смотрят на него.* Первой мыслью было, что все за него волнуются, но нет, их взгляд выражал что-то другое... как бы его назвать? Это был не удивленный взгляд и не испытующий... скорее холодный, леденящий сердце. Что бы это ни было, Сюн побежал домой.

«Я вернулся!»

Сюн испытал облегчение, вернувшись домой целым и невредимым. Мама, как обычно, готовила ужин. Сюн открыл холодильник, чтобы достать пакет сока, и заговорил с ней: «Слушай, мам, сегодня...» Но слова застыли в воздухе. Она просто стояла на месте, как всегда, в фартуке и со сковородкой в руках, ее волосы и одежда остались такими же, какими были, когда Сюн уходил из дома, но Сюн не мог пошевелиться.

*Снова этот холодный взгляд.* Ему показалось, что все вокруг него медленно вращается. *Убирайся отсюда немедленно!* Это его собственные мысли или кто-то приказал ему убираться? Сюну удалось заставить свое отказывающееся повиноваться тело двигаться, и он выбежал на улицу, почти крича от ужаса.

После этого он оказался в парке, хотя и не помнил, как он сюда попал. Он был весь в поту, несмотря на то что было холодно. Он был совершенно измучен. *Что происходит?* Чтобы вернуть контроль над ситуацией, Сюн

решил попытаться вспомнить события дня. *Я проснулся, пошел в школу, вернулся домой. До сих пор все нормально. А потом... Потом...* Он больше ничего не мог вспомнить. *Что, черт возьми, я делал после этого?*

Сюн сидел на скамейке, обдуваемый зимним ветром, и смотрел в никуда. Все воспоминания куда-то исчезли из его головы, осталась только пустота — как дырка в середине пончика. Он не мог даже заплакать. *Как это странно, что человек может сохранять спокойствие даже в такой отчаянной ситуации, как эта.* Солнце уже садилось.

*Я должен что-то сделать,* — подумал Сюн, но в то же время он чувствовал — *с ним что-то происходит.* Сколько времени прошло? Сюн заметил, что уже стемнело. Он заставил себя встать.

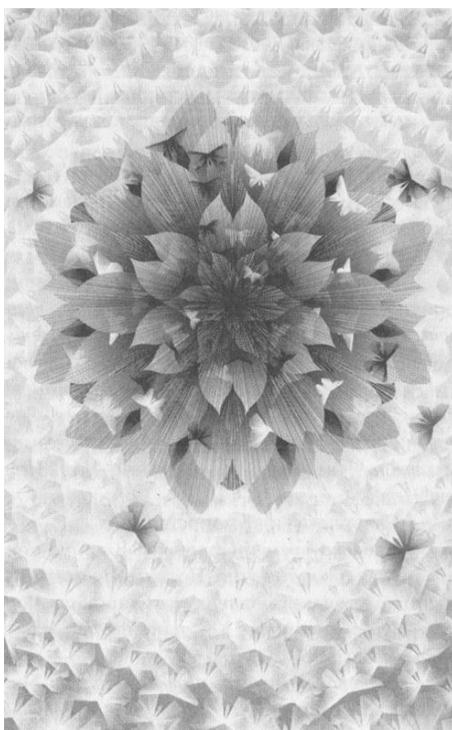
Не имея никакого представления, куда он идет, Сюн продолжал шагать вперед. Вокруг не было ни души. Наверное, все были уже дома. Как бы одиноко ни было Сюну, он не хотел никого видеть, даже своих друзей. *Интересно, дома сейчас волнуются за меня?* Ноги сами несли Сюна к дому.

Но дом был погружен в полную темноту. Сегодня отец должен был прийти с работы рано, и Сюн задался вопросом, куда могли уйти родители. В то же время он почувствовал облегчение. *Наверняка они пошли меня искать,* — подумал он. *Да и до этого никто вовсе не хотел обижать меня, они просто смотрели на меня, вот и все.* Теперь, почувствовав себя гораздо лучше, Сюн решил подождать родителей рядом с домом. Ночное зимнее небо было прекрасно, и мерцание звезд успокоило его сердце.

Шаги приближались. Это, наверное, мама и папа. Сюн побежал им навстречу. «Простите, что я заставил вас волноваться, я просто...» Но что-то было не так. Может быть, они не узнают меня в темноте? Сюн схватил маму за руку...

...или он думал, что схватил ее за руку, но в его руках была пустота. *Что? Этого не может быть!* Сюн не понимал, что происходит. Он просто стоял на месте, лишившись дара речи, глядя на проходящих мимо него родителей. Он повторял сам себе: *этого не может быть, этого не может быть.* Он припал к земле, обхватив колени руками. *Что со мной происходит? Что происходит? Помогите мне. Помогите...*

«А, вот ты где». Услышав голос, Сюн оглянулся и увидел того самого старика, которого недавно встретил рядом с супермаркетом.



Старик ласково смотрел на Сюна. «Все в порядке. Все в порядке. Пойдем со мной». Старик взял Сюна за руку.

Сюн молча смотрел на старика.

«Ты больше не принадлежишь этому миру», — мягко произнес старик.

Сюн не мог понять, о чем он говорит.

«Сюн, — сказал старик, — ты не заметил, как умер. По пути в супермаркет тебя сбила машина, проехавшая на красный свет».

Воспоминание о случившемся медленно вернулось к Сюну. *Да, так и было, я хотел увернуться от машины, но не мог даже пошевелиться и подумал: «Попал же я в переделку», а потом я снова очнулся и оказался перед тем же супермаркетом. Глаза Сюна наполнились слезами. Значит, я умер? Я? Умер? И я даже не могу перестать плакать... Я не хочу быть мертвым. Нет. Нет, нет. Нет!*

Сюн плакал и не мог остановиться.

Сколько времени прошло? В конце концов, нельзя плакать вечно. Постепенно слезы иссякли, но в голове была пустота. Старик промолвил: «Ну вот и хорошо. Как ты смотришь на то, чтобы вернуться?»

*Вернуться? Вернуться куда? «Но ведь мой дом здесь... вот он».*

Сюн заглянул в окно. Из окна была видна гостиная. *Мама и папа, наверное, все глаза выплакали.*

Глаза Сюна снова стали наполняться слезами.

*Что я должен делать?*

Старик жестом пригласил Сюна следовать за ним и пошел вперед, и Сюн последовал за ним, как будто привязанный невидимой веревкой. Старик направлялся на запад. *Что ждет меня впереди?* Хотя Сюн уже умер, он все еще испытывал страх перед смертью. «Куда мы идем?» — неверным голосом спросил он.

Старик обнял Сюна за плечи и ответил как ни в чем не бывало: «На Небеса, куда же еще».

«А, вот оно что. Я... я никогда еще не был на Небесах».

Старик громко рассмеялся. «Оно и понятно».

Путь на Небеса. *Да, я читал о нем в книге, давным-давно... прекрасная белая дорога, ведущая вверх, на Небеса, окруженная красивейшими невиданными цветами.* Размышляя об этом, Сюн старался не отставать от старика. Наверное, прошло около получаса. Разве может Путь на Небеса быть таким невзрачным и обыденным? Кроме того, он вовсе не чувствовал себя мертвым. До появления старика все казалось безнадежным и безрадостным, но сейчас Сюн чувствовал себя так, как будто он вновь стал прежним. «Прошу прощения, долго ли нам еще идти? Я уже чувствую себя достаточно уставшим, чтобы упасть и умереть».

Старик коротко рассмеялся.

Сюн рассмеялся в ответ.

*Ну надо же, — подумал Сюн. — Можно найти что-то смешное в любой ситуации, даже когда ты умер.* Эта мысль принесла ему некоторое облегчение.

«Ну вот, наконец-то ты улыбнулся, — сказал старик. — Значит, Путь на Небеса начинается прямо здесь». Он безмятежно поднял обе руки к небу. Казалось, он что-то говорит, но Сюн не мог разобрать, что именно.

*Теперь я припоминаю — кто-то говорил мне, что, умирая, мы становимся звездами. Наверное, это была мама. Она всегда меня поддерживала. Папа тоже уделял мне много времени... теперь мы уже никогда с ним мяч не покидаем...* Сюн посмотрел в ночное небо и тихонько вздохнул.

«Ну, что скажешь? — спросил старик. — Не пора ли отправляться в путь?»

Сюну снова стало страшно. *Я умираю? Нет, я ведь уже умер. Но что со мной сейчас случится? Если бы только мама...* Сюн дрожал всем телом.

Старик заметил это и заботливо приобнял Сюна. «Тебе не о чем беспокоиться. Ты будешь отсутствовать всего мгновение».

Всего мгновение? Сюн был в замешательстве. Что со мной будет?

Постепенно все перед его глазами как будто подернулось дымкой, и Сюн упал.

Погрузившись в глубокий сон без сновидений, Сюн думал: *Зачем это люди умирают? Я еще так много хочу сделать.* Сюн со страхом открыл глаза, чтобы посмотреть, что случилось. Перед ним стоял очень старый человек в белых одеждах, и Сюну пришло в голову, что это, должно быть, Бог. На самом деле Он был точной копией Бога, которого Сюн однажды видел на картине в музее. *Ничего себе! Бог! Мне лучше вести себя повежливее.* Чтобы выразить свое почтение, Сюн вскочил на ноги. *Ой! Мои ноги исчезли. Значит, призраки действительно парят в воздухе, а не ходят ногами.* Но потом Сюн понял кое-что, от чего у него чуть не случился сердечный приступ: *мое тело исчезло! Совсем исчезло! Его нигде нет!*

Это было уже чересчур. Сюн растерялся, забыл о присутствии Бога и впал в панику.

«Ну-ну, не надо так волноваться, — сказал Бог. Голос показался Сюну знакомым, как будто он слышал его давным-давно. — Теперь, когда ты умер, тело вряд ли тебе понадобится. Все, что раньше тебя связывало и ограничивало, — теперь этого больше нет».

Да, правильно... ведь я же умер. Несмотря на то, что у Сюна не было тела, он чувствовал себя совершенно обессиленным. «Пожалуйста, скажите, что со мной теперь будет?»

«С тобой абсолютно ничего не случится, потому что — посмотри вокруг — ты на Небесах».

Так вот они какие, Небеса? Сюн огляделся по сторонам. Вокруг было темнее, чем самой глубокой ночью, но повсюду были рассеяны мерцающие звезды. Я никогда не видел столько звезд, когда был жив... ничего себе. Да их просто бесконечно много! Очарованный их чистой красотой, Сюн все смотрел и смотрел, и мысли о смерти постепенно оставили его.

«Теперь ты можешь делать все, что тебе захочется, — сказал Бог. — Ты еще очень привязан к своей прошлой жизни, и у тебя остались незавершенные дела, которые нужно обдумать».

Но мало-помалу ты поймешь, что к чему». Очертания Бога задрожали, и он медленно растаял, как туман растворяется в окружающем тумане.

*Легко Ему говорить: «Можешь делать все, что хочешь», — подумал Сюн.* Он был растерян. Посмотрев вниз, он увидел Землю, пронзительно голубую и прекрасную в темноте. *Значит, я в Космосе. Но что мне теперь делать? Как мне жить, если у меня даже нет тела? К тому же я совсем один. Первое, что мне нужно понять, — как можно жить, если ты уже умер?* Сюн не имел об этом ни малейшего представления.

Некоторое время Сюн оставался на месте. *Эти Небеса совсем не такие, какими я их себе представлял. Я думал, что на Небесах много вкусной еды и интересных занятий, что здесь никто не страдает и ни у кого не бывает проблем.* Сюн громко воскликнул: «Что здесь происходит? Пожалуйста, верните меня домой, прямо сейчас!» Едва он произнес эти слова, как почувствовал, что куда-то несется с невообразимой скоростью.

*Где я? Подождите, это же мой дом.* «Мама?» Сюн бросался из комнаты в комнату в поисках мамы. Он нашел ее в комнате рядом с гостиной. Сердце Сюна отчаянно билось. «Мам?» — негромко окликнул он.

Но мама даже не обернулась.

*Значит, я и в самом деле умер, окончательно и бесповоротно?*

Последняя надежда Сюна была разбита. Удрученный, он подошел к маме и встал перед ней, чтобы хотя бы взглянуть ей в лицо. Она выглядела совсем печальной и подавленной в своем черном наряде. Сюн про себя извинился перед ней. *Мам, прости меня, мне так жаль, что я умер...*

Между ним и мамой как будто пронесся легкий ветерок. Ее рука коснулась его тела, того тела, которое она не могла видеть, потому что его здесь не было. И Сюн ощутил то самое тепло, которое чувствовал, когда был совсем маленьким и мама ласково прижимала его к себе.

В этот момент из гостиной вышел отец. «Эй, что ты делаешь?»

«Почему-то мне кажется, что Сюн здесь, рядом со мной», — ответила мама.

«Сюн всегда с нами. Всегда».

Сюн не знал, как ко всему этому относиться. *Я умер, но мои чувства остались такими же, как и были. Я хочу помочь маме и папе, по ничего не могу сделать.* Сюн закрыл глаза и в тот же миг почувствовал, что на огромной скорости несется прочь.

Теперь он снова был на Небесах. В Космосе царил полный покой. Оставшись в полном одиночестве, Сюн погрузился в свои мысли. Он не знал, как ему относиться к самому себе. Он никогда не думал, что, умерев, окажется совсем один. *Вот бы здесь был кто-нибудь, с кем можно поговорить.* И тут он услышал какой-то звук. *Что это?* Сюн прислушался. Это был голос мальчика. «Эй, кто здесь?» — окликнул Сюн.

«Ты, наверное, новенький? Привет, меня зовут Кадзуо».

Сюн обрадовался. «Здорово! Я думал, здесь никого нет, кроме меня».

«Ты еще не можешь нас разглядеть, но вокруг тебя столько людей, сколько на небе звезд, — сказал Кадзуо. — Если захочешь, ты в любой момент сможешь поговорить с нами — с любым из нас. Этот мир вне времени и пространства. Здесь царит абсолютная свобода. Я живу здесь, на Небесах, уже восемьдесят лет».

«Я не знаю, чем здесь заняться, — сказал Сюн. — Ты говоришь, что мы абсолютно свободны, но на самом деле... здесь же ничего нет».

Кадзуо лишь рассмеялся. «Ты должен делать то, чего не мог сделать, когда был жив», — сказал он и куда-то исчез.

*Значит, я должен делать то, что могу сделать только теперь, когда я умер...* В этот момент бесчисленные огоньки бережно окутали Сюна подобно мерцающему одеялу.

Они как будто качали его в колыбели, и в конце концов напряжение, которое он ощущал до этого, пошло на убыль. Впервые за много дней Сюн уснул.

Понемногу Сюн привыкал к жизни на Небесах. Как и обещал Кадзуо, у него появилось много друзей. Все были добры к нему, и здесь не существовало никаких барьеров, вроде языка, национальности или эпохи. Люди жили так мирно, что трудно было поверить, что им приходилось за что-то бороться и из-за чего-то ссориться, когда они были живы. Сюн и представить себе не мог, что ничем не владеть — это такое счастье. Еще он сделал множество вещей, которые не мог сделать при жизни. Он побывал во всех уголках Земли. Он поговорил с множеством людей на Небесах.

Все было для него новым и восхитительным.

Иногда Сюн навещал родителей. Его печалило, что он не может поговорить с ними, но он был счастлив просто видеть их лица и слышать, как они говорят о нем. Этого было достаточно, чтобы сохранять бодрость духа.

Однажды, когда Сюн наведился домой, он заметил, что мама выглядит как-то странно. Она была очень печальна, и похоже было, что она совсем ничего не ела. Она смотрела на фотографию сына, и ее глаза были полны слез. «Сюн, мне кажется, я не смогу дальше так жить, когда тебя нет рядом. Я хочу быть там, где ты». Сказав это, она упала лицом на стол и разрыдалась.

Потрясенный, Сюн тоже начал плакать. *А я-то думал, она смирилась с моей смертью. Я думал, все будет хорошо.* «Не плачь, мама, мамочка, пожалуйста. Не надо». Сюн осторожно обнял ее за плечи. *Я невидим, она не знает, что я здесь.* Мама плакала, пока не стемнело, а он оставался рядом с ней.

Вернувшись на Небеса, Сюн думал о родителях каждый день. *Я был уверен, что рано или поздно мама и папа снова начнут жить по-прежнему. Но теперь мне кажется, что они будут горевать до конца жизни. И хотя я могу быть рядом с ними, я ничего не могу сделать, чтобы им помочь.* Сюн все больше погружался в отчаяние. *Кажется, ничего больше не остается. Пора попросить Бога о помощи.* Сюн громко крикнул: «Бог! У меня есть к Тебе просьба».

Бог материализовался из тумана. «Я знал, что ты Меня позовешь».

«Мои родители все еще оплакивают мою смерть, а я ничего не могу для них сделать, и это просто... невыносимо».

Бог кивнул. «Да, я понимаю, что ты, должно быть, чувствуешь. Но видишь ли, такова жизнь. Впрочем, твои мама и папа снова увидят тебя, когда их дни подойдут к концу».

Сюн понял, о чем говорит Бог, но лучше ему не стало. «Это для них чересчур. И я не могу быть счастлив здесь, на Небесах, зная, как страдают мои родители!» Сюн заметил, что почти кричит.

«М-да... вот это задача. Здесь, на Небесах, все должны быть счастливы. — Бог погрузился в раздумья. — Я не говорю, что нет никакого способа помочь твоим родителям». Тут Бог сказал Сюну кое-что совсем неожиданное: «Ты можешь родиться у своих родителей снова».

Сердце Сюна так и подпрыгнуло от радости. «Правда? Ты и в самом деле можешь сделать это?» Голос его не слушался, а сердце билось все быстрее. *Если это действительно возможно, я вернусь к ним прямо сейчас.*

Однако Бог, как будто читая мысли Сюна, быстро добавил: «Но тут есть один подвох. — Он посмотрел Сюну прямо в глаза. — Когда ты родишься, ты уже не будешь Сюном. Все твои воспоминания о Сюне, о том, как ты был Сюном, перестанут существовать».

*Значит, «меня» больше не будет.* Надежды Сюна поблекли. *Мое существование будет стерто навсегда.* Теперь Сюн стал понимать, почему Кадзуо и другие его друзья так долго оставались на Небесах. *Что же мне делать?* — колебался он. — *Если я уже не буду собой, какой смысл родиться заново?*

Сюн смотрел вниз, на голубую Землю.

Прошел целый месяц, но Сюн так и не принял решения. Он ни разу не наведился домой. Жизнь на Небесах нравилась ему, а мысль о том, что когда-нибудь он встретит здесь своих родителей, приносила утешение. *Время все уладит,* — стал считать Сюн.

Мало-помалу прошел год, как Сюн умер.

В воскресенье Сюн заглянул домой — впервые за долгое время. Но мамы дома не было. Сюн решил, что она пошла за покупками, но в это время зазвонил телефон. Отец взял трубку. «Да, — сказал он, — сейчас буду».

Голос отца был глухим и хриплым. Он выбежал из дома, и Сюн последовал за ним, мучимый ужасными предчувствиями...

...наконец они добрались до больницы. Отец был мрачен. *Мама в больнице?* Сюн вошел в палату и онемел от изумления. *Неужели это мама?*

Мама лежала на больничной кровати, изможденная и болезненно бледная. Сюн едва узнал ее. Папа тоже выглядел совершенно измученным.

*Не может быть! Что же случилось с мамой?*

Сюн был так поражен, что не мог вымолвить ни звука. *Когда мы жили вместе, мама всегда была такой веселой, такой жизнерадостной.* Видеть ее такой, как сейчас, было просто ужасно.

Врач закончил осмотр и заговорил. «Исходя из ее состояния на данный момент, — сказал он, — боюсь, я не могу гарантировать, что она поправится».

Прежде чем врач закончил фразу, Сюн подбежал к маме и закричал: «Мам, ты не должна умирать! Не умирай! Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста! Не надо!» Но она не могла его услышать. *Нет, это уж чересчур. Даже если мы встретимся на Небесах, эта женщина — не та мама, которую я люби А.*

Хотя мама и не могла слышать голос Сюна, в забытьи она стала называть его имя. «Я хочу видеть Сюна... Сюна... Сюна».

Сюн больше не мог выносить душившую его боль. *Я думал, мы оба сможем смириться с разлукой, пока сохраняется связь наших сердец, но ты утратила мужество и волю к жизни, разве не так, мама?* Его сердце разрывалось. *Это я стал причиной этого горя, значит, именно я должен помочь ей сейчас. Если я не сделаю то, что могу сделать, она умрет от горя.*

Сюн принял решение.

*Мы сами строим свое будущее.*

Он собрал все свое мужество и спокойно произнес: «Пожалуйста, Господи, я хочу, чтобы Ты вернул меня моей маме».

В воздухе появились разноцветные пузыри, и внутри каждого был крошечный золотой шарик. Затем эти пузыри один за другим стали лопаться на глазах у Сюна...

Динь-динь...

Динь-динь...

Динь-динь...

Сюну показалось, что он узнал этот звук, похожий на звон колокольчиков. Кажется, он уже слышал его когда-то давным-давно.

В больничной палате мама Сюна проснулась.

«Как ты себя чувствуешь?» — тревожно спросил отец.

Но она не ответила.

«Если тебе плохо, я позову врача».

Но как только он собрался бежать за врачом, мама заговорила: «Сюн приходил ко мне... я видела его во сне».

Отец взял ее за руку. «Это прекрасно, дорогая».

Она продолжала, в ее глазах стояли слезы. «Сюн сказал мне: „Я здесь, всегда здесь, поэтому тебе не нужно больше плакать, хорошо?“ Он выглядел очень несчастным из-за того, что я больна. Я должна взять себя в руки и... и снова собрать воедино все, что было разбито».

Отец кивнул. «Да. Сюн всегда смотрит на нас и оберегает нас. Давай... как-нибудь... начнем все сначала. Начнем жизнь заново».

За окном мягко падал первый снег. Снежинки были застывшими слезами Сюна: Бог устроил так, чтобы они напоминали о том, что мальчик по имени Сюн когда-то жил в этом мире.

«Смотри, — сказала мама Сюна. — Снег идет. Как красиво».

«Первый снег, — сказал отец. — Он всегда любил снег, помнишь?»

Прошло пять лет. Как и было обещано, через год после того, как Сюн принял решение, в его семье появился ребенок. Это была девочка, и ее назвали Нодзومي, что значит «Надежда». Весной Нодзومي должна была пойти в детский сад.

«Погоди, Нодзومي! — окликнула мама. — Подожди меня».

«Я побегу вперед, мама», — отозвалась Нодзومي. *Мама идет так медленно. Как только мы дойдем до супермаркета, я сразу возьму шоколадку.* Она бежала, не глядя, куда бежит, и на кого-то налетела. «Ой! Простите, пожалуйста!» — сказала она.

«Ты в порядке? — спросил у нее старик в красной шляпе. — Э, так это ты...»

«Вы меня знаете? — с любопытством спросила Нодзومي. — Кто вы?»

Старик опустил на корточки. «Ты уже вернулась? Можешь мне не верить, но я ангел».

Нодзومي это показалось несколько подозрительным, потому что она знала, что у ангелов есть крылья и они живут на Небесах. «О нет, вы не ангел». Она еще раз посмотрела на старика своими большими круглыми глазами.

Старик весело рассмеялся. «Да неважно. Ну и как, тебе неплохо живется?»

*Что значит «неплохо живется»? Нодзومي задумалась. Мама и папа часто говорят: «Нам совсем неплохо живется». Значит, должно быть, и мне неплохо живется.* Нодзومي улыбнулась старику. «Конечно неплохо».

Тут наконец и мама, запыхавшись, догнала Нодзومي. «Что ты делаешь?»

«Мы разговариваем». Нодзومي обернулась, но рядом с ней никого не было. «Ой, куда он девался?» Нодзومي огляделась по сторонам. «Тут был такой смешной старик... он сказал, что он ангел».

«Я же тебе говорила, что нельзя разговаривать с незнакомцами», — строго сказала мама.

*Разве этот старик был незнакомцем? Сердце Нодзومي отчего-то наполнилось радостным волнением. Что это со мной?*

«Ладно, — сказала мама. — Ну что, идем в магазин?»

*Ах да, шоколад.* «Мам, ты купишь шоколадки? Одну для меня и одну для брата, две, ладно?»

«Хорошо, хорошо. Но держу пари, что ты уплетишь обе».

«Потому что он всегда отдает мне свою часть».

«Тебе повезло с братом».

По пути домой из супермаркета мама думала о Сюне. Когда-нибудь я увижу Сюна снова.

А до тех пор я буду держаться. Я буду сильной.

Нодзومي снова убежала вперед. «Мам! Пойдем посмотрим на вишневые деревья, которые брат любил». *Мне нравится все, что нравилось моему брату.* Глядя на цветущие вишни, Нодзومي думала о том, что за человеком был ее брат.

## **От иллюстраторов**

Книга «Почему я прыгаю» вызвала у нас множество ассоциаций, но в основном наши иллюстрации вдохновлены отношением Наоки к природе. В своей книге он возвращается к теме природы снова и снова. Он видит в природе красоту и смысл, абстрагирует эту информацию и через ее призму рассматривает самого себя. Он всегда обращается к природе в поисках утешения, относясь к ней как к другу. В наших работах мы используем природу с точки зрения ее связи с человеком, стремясь вызвать какие-то ассоциации и воспоминания. Мы пытаемся показать вам что-то, что на самом деле нельзя увидеть, — и поставить еще более масштабные вопросы. Мы используем образы природы как метафору для других эмоций. Именно таким образом нам удалось связать наши образы с Наоки и его впечатляющей историей.

Книга Наоки очень тронула нас, а то, как он воспринимает мир, несмотря на все трудности, стало для нас источником вдохновения.

*Кай и Санни*

## **Об авторе**

Наоки Хигасида родился в 1992 году. В возрасте пяти лет ему поставили диагноз «аутизм». Он закончил школу в 2011 году и в настоящее время проживает в Кимицу, Япония. Наоки Хигасида является защитником прав людей с аутизмом и их рупором. Также он пишет книги — художественные и научно-популярные.

## **Об иллюстраторах**

Кай и Санни (Kai and Sunny) — дуэт художников, работающих в самых разных направлениях и областях искусства. Их замысловатый, естественный и порой мрачноватый стиль, проявившийся в сотрудничестве с дизайнером Александром Маккуином и в дизайне обложек некоторых книг Дэвида Митчелла, был отмечен множеством наград, в том числе международной премией в области дизайна D&AD (2012). Их работы были представлены на выставках в разных странах мира, в частности, в галерее Haunch of Venison (Лондон), а также в Музее Виктории и Альберта. Стиль, в котором сейчас работают Кай и Санни, основан на использовании природных форм в крупномасштабных черно-белых изображениях.

«Почему я прыгаю»  
*Внутренний мир 13-летнего мальчика с аутизмом*  
Наоки Хигасида Япония, 2006