

Skiriu visiems Autistiškiems žmonėms,
kuriuos sutikau virtualioje erdvėje,
kol dar nežinojau, kas esu.
Jūsų draugystė buvo paguodžiantis prieglobstis
pačiomis sunkiausiomis akimirkomis.*

* Šioje knygoje žodį „Autistiškas“ rašau didžiąja raide lygiai taip pat, kaip kurčiųjų bendruomenės nariai rašo žodį „Kurčias“. Aš noriu parodyti, kad didžiuojuosi savo Autistiška tapatybe, ir pabrėžti, jog Autistiški žmonės turi savo kultūrą, istoriją ir bendruomenę.

TURINYS

Ižanga	<i>Atskirtis</i>	9
1 skyrius	<i>Kas iš tiesų yra Autizmas?</i>	25
2 skyrius	<i>Kas gi tie užsimaskavę Autistiški žmonės?</i>	65
3 skyrius	<i>Kaukės anatomija</i>	107
4 skyrius	<i>Maskavimosi kaina</i>	129
5 skyrius	<i>Pakeiskime požiūrį į Autizmą</i>	161
6 skyrius	<i>Susikurkite Autistišką gyvenimo būdą</i>	187
7 skyrius	<i>Ugdykite Autistiškus santykius</i>	217
8 skyrius	<i>Kurkime neuroskirtingą pasaulį</i>	257
Apibendrinimas	<i>Integracija</i>	281
Padėkos		293
Pastabos		295

IŽANGA

Atskirtis

Kai 2009-ųjų vasarą iš Klivlando persikėliau į Čikagą, net neįsivaizdavau, kad man reikės susirasti draugų. Buvau dvidešimt vienu, rimtas ir uždaras, todėl nuoširdžiai tikėjau, kad kiti žmonės man nereikalingi. Į šį miestą persikėliau norėdamas studijuoti aukštojoje mokykloje ir maniau, kad galiu visą energiją skirti paskaitoms bei moksliniams tyrimams ir nesukti galvos dėl nieko kito.

Iki tol vienatvė man visai tiko. Mokslai sekėsi puikiai, o „intelektualinis gyvenimas“ leido nukreipti dėmesį nuo daugybės nerimą keliančių sunkumų. Turėjau valgyimo sutrikimą, kuris nualino virškinimo sistemą, o lyties disforija man kėlė pyktį dėl to, kaip mane mato kiti, nors tuo metu dar nesupratau, kodėl. Nežinojau, kaip prieiti prie žmonių ar užmegzti pokalbį, ir nenorėjau to išmokti, nes dažniausiai bendravimas mane tik suerzindavo, tada jausdavausi taip, tarsi manęs niekas nenori girdėti. Užmezgiau santykius su keliais žmonėmis, tačiau jie buvo sudėtingi: prisiimdavau atsakomybę už jų problemas, bandydavau valdyti jų emocijas ir nesugebėdavau pasakyti „ne“ nepagrįstiems prašymams. Nežinojau, ko noriu iš gyvenimo. Nenorėjau šeimos, neturėjau pomėgių ir maniau, kad manęs neįmanoma mylėti. Turėjau tik vieną svajonę –

tapti profesoriumi. Vis dėlto nuolat gaudavau gerus pažymius ir sulaukdavau daugybės pagyrų už savo intelektą, todėl susitelkiau į savo stiprybes. Išmokau apsimesti, kad visa kita tik blaško dėmesį ir yra beprasmiška.

Pradėjęs mokytis magistrantūroje, po paskaitų su bendramoksliais beveik nesusitikdavau. Tais retais atvejais, kai kur nors su jais išeidavau, visiškai pasigerdavau, kad įveikčiau savo baimes ir atrodyčiau „linksmas“, tačiau dažniausiai savaitgalius leisdavau vienas savo bute, skaitydamas žurnalų straipsnius ir landžiodamas po keistas interneto svetaines. Neleidau sau turėti pomėgių. Beveik nesportavau ir negaminau maisto. Retkarčiais susirasdavau laikiną partnerį, jei norėdavau sekso ar bent šiek tiek dėmesio, tačiau visi mano santykiai buvo pragmatiški ir nuobodūs. Nemaniau esantis įvairiapusė asmenybė.

Atėjus žiemai, tapau vienišu, atsiskyrusiu nelaimėliu. Galėdavau valandą sėdėti duše, leisdamas karštam vandeniui tekėti kūnu, nes neturėdavau valios atsistoti. Man buvo sunku kalbėtis su kitais žmonėmis. Nesugalvodavau jokių tyrimų idėjų ir pradau susidomėjimą studijomis. Sulaukiau priekaištų iš vienos kuratorės, kad per susirinkimus iš susierzinimo vartau akis. Naktimis mane apimdavo kaulus persmelkiantis nevilties ir sielvarto jausmas, tad žingsniuodamas po savo kambarį raudodavau ir krumpliais smūgiuodavau sau į smilkinius. Vienatvė virto savotišku kalėjimu, bet man trūko socialinių įgūdžių ir emocinės savivokos, kad galėčiau iš jo išsivaduoti.

Nesupratau, kaip atsidūriau tokioje apgailėtinoje padėtyje. Iš kur galėjau žinoti, kad man reikia draugų ir socialinio gyvenimo? Kaip galėjau užmezgti santykius su kitais, kai visos pastangos keldavo tiek nepasitenkinimo? Kas man iš tikrųjų teikė džiaugsmą ir rūpėjo? Būdamas su žmonėmis, jaučiau, kad turiu slopinti kiekvieną natūralią savo reakciją ir apsimesti, kad mano pomėgiai ir jausmai yra tokie kaip visų. Be to, žmonės mane nepaprastai vargino.

Man jie atrodė tokie triukšmingi ir nenuspėjami, o nuolat į mane įsmeigti jų žvilgsniai priminė skausmingus lazerio spindulius. Aš norėjau tik sėdėti tamsoje ir būti tikras, kad man niekas netrukdyt ir nesmerks.

Pradėjau tikėti, kad man kažkas iš esmės negerai. Atrodė, kad turiu nepaaiškinamų defektų, kuriuos kiti gali pastebėti iš pirmo žvilgsnio. Taip kankinausi dar kelerius metus: dirbdavau iki perdegimo, patirdavau vieną emocinį lūžį po kito, tapau priklausomas nuo romantinių partnerių, nes tik taip mokėjau užmegzti socialinius ryšius ir pajusti savo vertę, o vidurnaktį internete ieškodavau patarimų, „kaip susirasti draugų“. Visą tą laiką net nepagalvojau, kad turėčiau ieškoti pagalbos ar su kuo nors pasidalyti savo jausmais. Gyvenau pagal labai griežtas taisykles, nes man atrodė svarbiausia išlikti nepriklausomam ir nepažeidžiamam.

2014 metais, atostogaujant „Cedar Point“ pramogų parke Sandaskyje, Ohajo valstijoje, visas pagaliau pradėjo keistis. Mano šeima mėgo rutiną, tad vykdavome į šį parką kiekvienais metais. Sėdėjau karštame kubile su pusbroliu, kuriam neseniai pradėjus studijuoti koledže buvo labai sunku prisitaikyti prie naujos aplinkos. Jis prisipažino, kad neseniai jam diagnozuotas Autizmas. Aš buvau ką tik įgijęs socialinės psichologijos daktaro laipsnį, todėl jis pasiteiravo, ar ką nors žinau apie Autizmo spektro sutrikimą.

„Atleisk, nieko apie tai nežinau, – atsakiau. – Aš nesidomiu žmonėmis, sergančiais psichikos ligomis, – mano tyrimai yra susiję su normalių žmonių elgsena.“

Jis pradėjo pasakoti apie sunkumus kasdieniame gyvenime: kaip jam nesiseka užmegzti ryšio su bendramoksliais ir koks sutrikęs bei išsekęs nuolat jaučiasi. Jo terapeutas manė, kad šių sunkumų priežastis gali būti Autizmas. Tada jis pradėjo vardinti Autizmo bruožus, kurie, anot jo, paplitę mūsų šeimoje. Mes nemėgstame pokyčių. Nė vienas iš mūsų negalime kalbėti apie savo emocijas ir mūsų bendravimas dažniausiai labai paviršutiniškas. Kai kurie

iš mūsų vengia tam tikros maisto tekstūros ir stiprių skonių. Mes be paliovos diskutuojame mus dominančiomis temomis, net jei tai iki ašarų vargina aplinkinius. Mes bijome pokyčių ir retai ieškome naujų patirčių ar naujų draugų.

Kai visa tai išgirdau, mane apėmė siaubas. Nenorėjau, kad tai būtų tiesa, nes maniau, jog Autizmas yra gėdinga, gyvenimą griau-nanti būklė. Akimirksniu prisiminiau tokius žmones kaip Chrisas – nerangus Autistiškas keistuolis iš mano mokyklos, su kuriuo niekas nesiėlgė gražiai. Autizmas man asocijavosi su užsisklendusiais, kandžiais televizijos personažais, tokiais kaip Benedicto Cumberbatcho Šerlokas ir Šeldonas iš „Didžiojo sprogimo teorijos“. Jis priminė nebylius vaikus, kurie eidami į maisto prekių parduotuvę turi dėvėti dideles ausines ir į kuriuos žiūrima kaip į daiktus, o ne į žmones. Nors buvau psichologas, mano žinios apie Autizmą baigėsi labai bendrais ir žeminančiais stereotipais. Mano manymu, būti Autistiškam prilygo būti žmogumi, turinčiu nepataisomų defektų.

Žinoma, jau daugelį metų ir jaučiausi toks esantis.

Vos tik grįžęs namo iš atostogų, numečiau lagaminus, atsisėdau ant grindų, pasidėjau ant kelių nešiojamąjį kompiuterį ir puoliau ieškoti informacijos apie Autizmą. Perskaičiau daugybę žurnalų straipsnių, tinklaraščių įrašų ir diagnostinių vertinimų medžiagos, peržiūrėjau ne vieną vaizdo įrašą „Youtube“ socialiniame tinkle. Be jokios abejonės, šią naują maniją slėpiau nuo tuometinio partnerio, nes buvau pratęs nuo aplinkinių slėpti visus aistringiausius potraukius. Netrukus sužinojau, kad visi Autistiški žmonės yra linkę intensyviai susitelkti į *labai konkrečius dalykus*: mes galime visą dėmesį skirti temoms, kurios mus žavi, ir tai darome su tokiu užsidegimu, kad kitiems atrodome tikri keistuoliai. Ilgainiui dėl to- kio atsidavimo tampame patyčių objektais, todėl išmokstame šiuos *neįprastus pomėgius* slėpti nuo aplinkinių. Nejučia pradėjau laikyti save Autistiškų žmonių bendruomenės dalimi ir atpažinti *man* ir *jiems* būdingus bendrus bruožus. Tai mane ir gąsdino, ir džiugino.

Kuo daugiau skaičiau apie Autizmą, tuo geriau pradėjau suprasti save. Mane visada vargino stiprūs garsai ir ryškios šviesos. Atsidūręs žmonių minioje, visada susierzindavau be jokios priežasties: juokas ir klegesys man sukeldavo stiprų pykčio priepuolį. Didelio streso ar liūdesio akimirkomis būdavo sunku kalbėti. Visa tai slėpiau ne vienus metus, manydamas, kad esu bejausmis, nevertas meilės stuobrys. Staiga ėmiau stebėtis, kaip galėjau save taip nuvertinti.

Autizmas tapo naujausia mano manija – negalėjau galvoti ir skaityti apie nieką kita. Tačiau tai nebuvo pirma visą dėmesį patraukusi aistra mano gyvenime. Pamenu, vaikystėje labai mėgau stebėti šikšnosparnius ir skaityti siaubo romanus. Vaikai ir suaugusieji dėl šių „keistų“ ir per daug energijos atimančių pomėgių mane dažnai kritikuodavo. Manęs buvo „per daug“ visomis prasmėmis. Mano ašaros kitiems atrodė kaip nesubrendėlio pykčio priepuoliai, o mano įsitikinimai – užgaulios dejonės. Užaugęs išmokau susitvardyti, kad aplinkiniai prie manęs nesijaustų nejaukiai, – išmokau būti mažiau savimi. Stebėjau kitų žmonių elgseną. Daug laiko praleidau analizuodamas pokalbius ir skaitydamas psichologines knygas, kad geriau suprasčiau žmones. Būtent dėl šios priežasties įgijau socialinės psichologijos daktaro laipsnį. Turėjau atidžiai išanalizuoti socialines normas ir mąstymo modelius, kurie visiems kitiems atrodė savaime suprantami.

Autizmu intensyviai domėjausi maždaug metus, kol galiausiai atradau Autistiškų žmonių teisių bendruomenę. Šiam savotiškam judėjimui vadovavo Autistiški žmonės, kurie manė, kad į negalią turi būti žiūrima kaip į visiškai įprastą žmonių įvairovės išraišką. Šie mąstytojai ir aktyvistai teigė, kad mūsų elgesys nėra netinkamas, veikia visuomenė nesugeba prisitaikyti prie mūsų poreikių, dėl to jaučiamės sugniuždyti. Tokie žmonės kaip rabinas Ruti Reganas (tinklaraščio „Tikrieji socialiniai įgūdžiai“ (*Real Social Skills*) autorius) ir Amythest Schaber („Neuronuostabiųjų“ (*Neurowonderful*) vaizdo įrašų serijos kūrėja) mane supažindino

su *neuroįvairovės* sąvoka. Supratau, kad daugelį negalių lemia arba pablogina socialinė atskirtis. Apsiginklavęs šiomis žiniomis ir stiprėjančiu pasitikėjimu savimi, pradėjau susitikinėti su Autistiškais žmonėmis, rašyti apie Autizmą internete ir dalyvauti vietiniuose neuroskirtingų žmonių susibūrimuose.

Sužinojau, kad yra tūkstančiai Autistiškų žmonių, kurie visai kaip ir aš savo negalią atrado suaugę, po daugybę metų kankinusių savigrauzos. Vaikystėje jie buvo akivaizdžiai nerangūs, tačiau, užuot sulaukę pagalbos, tapdavo aplinkinių patyčių taikiniais. Kaip ir aš, norėdami įsilieti, jie taikė įvairias įveikos strategijas. Pavyzdžiui, kalbėdami su žmogumi, žiūrėdavo į jo kaktą, imituodami akių kontaktą, arba atmintinai išmokdavo per televizorių rodytus pokalbių scenarijus.

Norėdami sulaukti pripažinimo, daugelis šių užsimaskavusių Autistiškų žmonių turėjo pasikliauti savo intelektu ar kitais gabumais. Kiti nusprendė tapti pasyvūs, nes pažaboję tam tikras savo asmenines savybes nerizikudavo pernelyg išsišokti. Išpuoselėta ir profesionali išorė slėpė griūvančius gyvenimus. Daugelis jų save žalojo, kentėjo nuo valgymo sutrikimų ir alkoholizmo. Jie negalėjo išsivaduoti iš nelaimingų ar smurtinių santykių ir neturėjo supratimo, ką daryti, kad kiti juos pastebėtų ir vertintų. Beveik visi sirgo depresija ir buvo persekiojami gilaus tuštumos jausmo. Nepasitikėjimas savimi, panika savo kūnui ir baimė dėl savo troškimų smarkiai pakeitė jų gyvenimo kryptį.

Analizuodamas šių Autistiškų žmonių likimus, netrukus pastebėjau tam tikrus dėsningumus. Aplinkiniai neretai ignoruodavo Autistiškų jaunų moterų, transseksualų ir nebaltosios rasės asmenų bruožus arba manydavo, kad jų nerimo simptomai tėra manipuliaciniai ar agresyvūs veiksmai. Taip pat jautėsi ir skurde užaugę Autistiški žmonės, kurie neturėjo galimybės naudotis psichikos sveikatos ištekliais. Homoseksualai ir su savo biologine lytimi identifikuotis negalintys vyrai dažnai neatitikdavo vyriškojo Autizmo įvaizdžio,

todėl patirdavo didelius sunkumus diagnozuojant šį sutrikimą. Vyresni Autistiški žmonės apskritai niekada neturėjo galimybės su-
laukti tinkamo įvertinimo, nes jiems augant žinios apie šią negalią
buvo labai ribotos. Ši sisteminga izoliacija privertė didžiulę, įvai-
rialypę neįgalių žmonių populiaciją gyventi šešėlyje. Taip atsirado
užmaskuotas Autizmas – sąvoka, apibūdinanti nematomą sutrikimo
versiją. Mokslininkai, psichikos sveikatos paslaugų teikėjai ir Au-
tizmo spektro sutrikimą turintiems žmonėms skirtos organizacijos,
tokios kaip „Autism Speaks“, kurioms vadovauja ne Autistiški žmo-
nės, toliau ignoruoja šį sutrikimą.

Vartodamas sąvoką *užmaskuotas Autizmas*, turiu omenyje bet
kokią neįgalumo išraišką, kuri skiriasi nuo įprasto vaizdo, atspin-
dimo daugelio diagnostikos ir beveik visų žiniasklaidos priemonių.
Kadangi Autizmas yra gana sudėtingas ir daugialypis sutrikimas,
jo požymių raiška gali būti labai įvairi. Aš kalbu ir apie tuos Au-
tistiškus žmones, kurių sunkumai nebuvo pripažinti dėl aplinkybių,
susijusių su socialine klase, rase, lytimi, amžiumi, prieinamumu
prie sveikatos priežiūros paslaugų arba kitų priežasčių.

Autizmo sutrikimas dažniausiai įtariamas baltaodžiams berniu-
kams, kurie vaikystėje turi įprastų „vyriškų“ interesų ir pomėgių.
Net ir šioje ganėtinai privilegijuotoje klasėje Autizmas buvo diag-
nozuojamas iš esmės tik turtingiems ir aukštesnės vidurinės klasės
vaikams.¹ Aprašydami Autizmą, gydytojai dažniausiai remiasi bū-
tent šios demografinės grupės bruožais, todėl Autizmo diagnosti-
kos kriterijai pirmiausia buvo sukurti remiantis šios specifinės gru-
pės atstovų būsenos apibūdinimais. Ši siaura sutrikimo samprata
skaudina visus Autistiškus žmones, net ir baltaodžius, turtingus,
cislyčius berniukus, kurių elgseną ji geriausiai atspindi. Mūsų ta-
patybę ilgą laiką ribojo „nepatogumai“, priskiriami pasiturintiems
tėvams, kurie augina Autistiškus baltaodžius berniukus. Dėl šios
klaidingos sampratos ne vieną dešimtmetį buvo ignoruojamas su-
dėtingas mūsų vidinis pasaulis, poreikiai ir susvetimėjimo jausmas,

negana to, buvo leidžiama neurotipiniams žmonėms mus trikdyti, gluminti ir net išnaudoti. Mus apibrėždavo tik pagal tai, ko mums akivaizdžiai trūksta, ir šie trūkumai tapdavo svarbūs tik tada, kai mūsų sutrikimas sudarydavo sunkumų globėjams, mokytojams, gydytojams ir kitiems žmonėms, turintiems galios mūsų gyvenime.

Jau ne vienus metus psichologai ir psichiatrai diskutuoja apie „moteriškąjį Autizmą“ – tariamą potipį, kuris yra šiek tiek švelnesnis ir socialiai priimtinesnis nei „vyriškasis“ Autizmas.² Žmonės, turintys šį „moteriškojo Autizmo“ sutrikimą, gali užmegzti akių kontaktą, bendrauti arba sėkmingai slėpti savo tikus ir sensorinį jautrumą. Kelis pirmuosius gyvenimo dešimtmečius jie neretai nė nenučiuokia, jog yra Autistiški, manydami, kad yra tiesiog drovūs arba labai jautrūs. Pastaraisiais metais visuomenė pagaliau pripažino, kad Autistiškos moterys egzistuoja, o kelios puikios knygos, tokios kaip Jenaros Nerenberg „Divergentinis protas“ (*Divergent Mind*) ir Rudy Simone „Aspergerio mergaitės“ (*Aspergirls*), padėjo išgarsinti šią populiaciją. Žinomos Autistiškos moterys, tokios kaip komikė Hannah Gadsby ir rašytoja Nicole Cliffe, kurios viešai prisipažino turinčios Autistiškų bruožų, taip pat padėjo visuomenei lengviau priimti Autizmą.

Vis dėlto sąvoka „moteriškasis Autizmas“ kelia nemažai problemų. Tai etiketė, kuri tinkamai nepaaiškina, kodėl kai kurie Autistiški žmonės maskuoja savo Autistiškas savybes arba kodėl aplinka ne vienus metus ignoruoja jų poreikius. Pirma, ne visų Autistiškų moterų sutrikimas gali būti priskiriamas „moteriškojo Autizmo“ potipiui. Daugybė Autistiškų moterų akivaizdžiai save stimuliuoja, sunkiai bendrauja ir patiria nervinio išsekimo bei užsisklendimo akimirklų. Puikus pavyzdys yra Autistiška mokslininkė ir aktyvistė Temple Grandin: ji kalba monotoniškai, vengia akių kontakto ir jau vaikystėje troško sensorinės stimuliacijos bei spaudimo. Nors pagal šiuolaikinius standartus akivaizdu, kad ji Autistiška, sutrikimas jai nebuvo diagnozuotas iki pat pilnametystės.³

Autistiškos moterys dažnai ignoruojamos, nes jų simptomai švelnesni. Net ir tos moterys, kurių elgesys iš tiesų atitinka klasikinius Autizmo simptomus, kartais vien dėl savo lyties ne vienus metus neišgirsta šio sutrikimo diagnozės, ir sveikatos specialistai į jų patirtį žiūri ne taip rimtai kaip į vyrų.⁴ Be to, ignoruojamas ir nuvertinamas ne tik moterų, bet ir daugelio vyrų bei nebinarinių lyčių asmenų Autizmas. Taigi, jei paslėptą, labiau socialiai užmaskuotą Autizmo formą vadiname „moteriškąją“ sutrikimo versija, taip pasakome, kad maskavimas veikia susijęs su lytimi ar net gimimo metu priskirta lytimi, o ne su kur kas daugiau apimančia socialine atskirtimi. Moterų Autizmo forma nėra lengvesnė dėl jų biologijos – marginalizuojamų žmonių Autizmas yra ignoruojamas dėl jų šešėlinio statuso visuomenėje.

Kai Autistiškas žmogus neturi prieigos prie tam tikrų išteklių ar galimybės pažinti save ir nuolat girdi, kad jo stigmatizuoti bruožai yra erzinančios pernelyg jautraus ir sutrikusio vaiko savybės, jis neturi kitos išeities, kaip tik susikurti neurotipinio elgesio fasadą. Siekiant išlaikyti šį fasadą, gyvenimas tampa labai nenuoširdus ir nepaprastai vargina.⁵ Be to, šis kelias ne visada yra sąmoningas. Maskavimasis yra aplinkos mums primesta atskirties būseną. Netiesa, kad uždaras homoseksualus žmogus vieną dieną tiesiog nusprendė užsisklęsti – jis iš esmės gimsta aplinkoje, kur nuo pat gimimo yra priverstas gyventi neautentiškai, nes heteroseksualumas laikomas norma, o homoseksualumas – retai pasitaikančiu nuokrypiu nuo jos. Panašiai ir Autistiški žmonės gimsta su stipriai prie veido prispausta neurotipiškumo kauke. Manoma, kad visi žmonės mąsto, kalba, jaučia ir jausmus išreiškia, pojūčiais gaunamą informaciją apdoroja ir bendrauja iš esmės panašiai. Iš mūsų visų tikimasi, kad žaisime pagal savo namų kultūros taisykles ir sklandžiai įsiliesime į aplinką. Mums nesuteikiamos labai reikalingos alternatyvios saviraiškos ir savivokos priemonės, todėl nenuostabu, kad pirmoji mūsų, kaip asmenų,

patirtis pasaulyje sukelia tokią sumaištį ir verčia pasijusti tikrais nepripažintais. Mums suteikiama galimybė nusiimti kaukes tik tada, kai patys suprantame, kad galime gyventi kitaip.

Paaiškėjo, kad visą mano gyvenimą ir beveik visus patirtus sunkumus galima paaiškinti per Autizmo kaukės prizmę. Valgymo sutrikimas buvo įveikos būdas, kurį naudočiau, norėdamas nubausti savo kūną už neįprastus Autistinius įpročius ir priversti jį atitikti visiems priimtinaį grožio standartą, kad apsisaugočiau nuo nepageidaujamo dėmesio. Socialinė izoliacija buvo įveikos būdas, kurį pasitelkiau, norėdamas atstumti žmones greičiau, nei jie atstumdavo mane. Darboholizmas buvo Autistinės hiperfiksacijos požymis ir socialiai priimtina dingstis vengti viešų vietų, kurios sukeldavo sensorinę perkrovą. Įsiveldavau į nesveikus santykius ir visiškai atsisakydavau savo autentiškumo, nes man reikėjo pritarimo ir nežinojau, kaip jo gauti, tad tapti tuo, ko ieškodavo tuometinis mano partneris, buvo kur kas paprasčiau.

Kelerius metus analizavęs Autizmą ir supratęs, kad šio sutrikimo maskavimas yra socialinis reiškinys, pradėjau apie tai rašyti internete. Pamačiau, kad man pritaria ir panašiai jaučiasi tūkstančiai žmonių. Paaiškėjo, kad Autizmas iš tiesų nėra toks jau retas sutrikimas (šiandien jis diagnozuojamas maždaug 2 procentams populiacijos, o dar daugiau žmonių turi subklinikinių Autizmo bruožų arba negali gauti tinkamos diagnozės).⁶ Daugelis žmonių iš mano profesinio ir socialinio rato man asmeniškai prisipažino, kad yra neuroskirtingi. Sutikau Autistiškų žmonių, turinčių nuolatinį darbą vizualinio dizaino, vaidybos, muzikinio teatro ir lytinio ugdymo srityse, kurios įprastai nėra siejamos su logišku, tariamai robotišku Autistiškų asmenų protu. Susipažinau su Autistiškais juodaodžiais, rudaodžiais ir indėnais, kuriuos psichiatrų bendruomenė ilgą laiką buvo dehumanizavusi. Susipažinau su Autistiškais žmonėmis, kuriems iš pradžių buvo diagnozuoti visai kiti sutrikimai: ribinis asmenybės sutrikimas, patologinio reikalavimų vengimo sutrikimas

arba narcisistinis asmenybės sutrikimas. Taip pat sutikau daugybę translyčių ir stereotipinių lyčių vaidmenų nepripažįstančių Autistiškų žmonių, tokių kaip aš, kurie visada jautėsi „kitokie“ tiek dėl savo lyties, tiek dėl neurotipo.

Visų šių žmonių gyvenime Autizmas buvo unikalumo ir grožio šaltinis. Tačiau nuolatinis sveikumo aukštinimas aplinkoje kėlė didžiulį skausmą ir susvetimėjimo jausmą. Dauguma jų blaškėsi ne vieną dešimtmetį, kol galiausiai suprato, kokie yra iš tiesų. Ir bene visiems jiems buvo nepaprastai sunku nusimesti ilgai dėvėtas kaukes. Supratęs, kad esu ne vienas, iškart pasijutau šiek tiek geriau – ne toks vienišas ir sugniuždytas. Mus visus mokė, kad turime slėpti savo tikruosius veidus, bet kuo daugiau mūsų būrėsi į bendruomenes, tuo mažiau spaudimo jautėme toliau dėvėti šias kaukes.

Leisdamas laiką su kitais Autistiškais žmonėmis pradėjau suprasti, kad neprivalau gyventi pasislėpęs ir kęsdamas sielvartą. Būdamas su jais, galiu būti atviras ir nuoširdus. Galiu reikalauti tam tikrų sąlygų, pavyzdžiui, pritemdyti šviesą ar atverti langą, kad manęs neerzintų kieno nors kvėpalų aromatas. Kuo labiau save apsupau atsipalaidavusiais žmonėmis, kurie aistringai kalbėjo apie savo ypatingus interesus ir energingai krūpčiojo vietoje, tuo mažiau gėdos jutau dėl to, koks esu ir kaip veikia mano smegenys bei kūnas.

Jau ne vienus metus naudodamasis savo, kaip socialinio psichologo, įgūdžiais siekiu suprasti mokslinę literatūrą apie Autizmą, užmegzti ryšius su Autizmo aktyvistais, mokslininkais, lavybinkais bei terapeutais ir įtvirtinti supratimą apie mūsų neurotipą. Taip pat dėjau pastangas, kad atsikratyčiau nereikalingų kaukių, nebijočiau būti pažeidžiamas, nepastovus ar keistas. Trumpai tariant, stengiausi išdrįsti parodyti savo veidą, kurį buvau priverstas slėpti. Susipažinau su daugybe Autistiškų žmonių, viešai kovojančių už Autistiškų žmonių bendruomenės teises, ir perskaičiau daugybę informacinių šaltinių, kuriuos parengė Autistiški terapeutai,

lavybininkai ir aktyvistai, norėdami išmokti ir padėti išmokti kitiems išsivaduoti iš suvaržymų bei nusimesti kaukes.

Šiandien nebeslepiu, kad mane trikdo stiprūs garsai ir ryškios šviesos. Kai kieno nors žodžiai ar kūno kalba mane suklaidina, nebijau paprašyti, kad man paaiškintų, ką jie nori pasakyti. Manęs nedomina tradiciniai „suaugusiojo“ atributai, tokie kaip automobilis ar vaikai, bet supratau, kad tai nėra blogai. Naktimis miegu su pliušiniu žaislu ir užiančiu ventiliatoriumi, kad negirdėčiau triukšmo iš aplinkos. Kai susijaudinu, mosikuoju rankomis ir sukinėjuosi vietoje. Kai jaučiuosi gerai, nemanau, kad dėl kurios nors iš šių savybių turėčiau nerimauti ar būti laikomas nesubrendėliu ir prastesniu nei kiti. Aš myliu save tokį, koks esu, ir aplinkiniams suteikiu galimybę mane pažinti ir mylėti iš tikrųjų. Išmokęs save priimti, tapau gesnesniu mokytoju ir rašytoju. Kai mano mokiniai patiria sunkumų, suprantu juos ir žinau, kaip sunku gali būti išlaikyti normalų gyvenimą. Rašydamas apie tai, ką iš tikrųjų jaučiu, su auditorija užmezgu kur kas glaudesnę ryšį nei tada, kai stengiuosi atitikti bendrus ir socialiai priimtinus profesionalo kriterijus. Prieš atskleidamas savo tikrąjį veidą, jaučiausi prakeiktas, netgi miręs viduje. Atrodė, kad egzistencija tėra niekada nesibaigiantis vaidmuo. Ir nors gyvenime vis dar patiriu sunkumų, dabar jaučiuosi kaip niekada gyvas.

Noriu, kad kiekvienas Autistiškas žmogus patirtų stiprų palengvėjimą ir bendruomeniškumo jausmą, kuris apėmė mane, einant savęs pažinimo ir asmenybės atskleidimo keliu. Taip pat tikiu, kad Autistiškų žmonių bendruomenės teisės labai priklausys nuo kiekvieno jos nario gebėjimo gyventi autentiškai ir reikalauti, kad mums visiems būtų sudarytos tokios sąlygos, kokių mums reikia. Tikiuosi, ši knyga padės kitiems Autistiškiems žmonėms suprasti save, sutelkti bendras jėgas su kitais neuroskirtingais žmonėmis ir pamažu įgyti pasitikėjimo savimi bei nusimesti kaukes.

Atsikračius kaukių gyvenimo kokybė gali pagerėti iš esmės. Ne vienas tyrimas parodė, kad gyvenimas slepiant savo tikrąją asme-

nybę gali būti emociškai ir fiziškai pražūtingas.⁷ Bandydami atitikti neurotipinius standartus, galime sulaukti pripažinimo, tačiau už tai sumokame didelę egzistencinę kainą. Nuolat slėptis po kauke yra varginantis darbas, kuris prisideda prie fizinio išsekimo, psichologinio perdegimo, gali sukelti depresiją bei nerimą⁸ ir net minčių apie savižudybę.⁹ Kaukė taip pat neleidžia pamatyti, kad pasaulis nėra mums pritaikytas. Jei alistiški (ne Autistiški) žmonės nežinos apie mūsų poreikius ir nematys, kaip mums sunku, nebus jokios priežasties keisti pasaulį taip, kad mums būtų lengviau jame pritaipiti. Turime reikalauti, kad su mumis elgtųsi taip, kaip nusi-pelnėme, ir liautis pataikauti tiems, kurie mūsų nepastebi.

Atsisakymas elgtis neurotipiškai yra tarsi revoliucinis negalios teisingumo aktas. Taip pat tai radikalus meilės sau aktas. Tačiau norėdami, kad Autistiški žmonės nusimestų kaukes ir pasauliui parodytų savo tikrąją, autentišką ir neįgalią asmenybę, pirmiausia turime užtikrinti saugią aplinką, kurioje jie galėtų iš naujo susipažinti su savimi. Pasitikėjimo savimi ir atjautos sau ugdymo procesas yra ilga kelionė atgal į save.

Ši knyga skirta visiems neuroskirtingiems žmonėms (arba tiems, kurie įtaria, kad yra neuroskirtingi), norintiems išmokti labiau save priimti. Neuroįvairovė – nepaprastai plati sąvoka, kuri apima ne tik Autistiškus žmones, bet ir ADHD, šizofrenijos, narcisistinę asmenybės sutrikimą turinčius asmenis, taip pat tuos, kurie patyrė smegenų traumas. Nors knygoje didžiausias dėmesys skiriamas užmaskuotam Autizmui, pastebėjau, kad Autistiški žmonės turi daug bendrų bruožų su kitų neuroskirtingų grupių atstovais. Daugeliui iš mūsų būdingi psichiniai simptomai ir bruožai, kurie gali būti priskiriami įvairiems gretutiniams sutrikimams. Mus visus paveikė psichikos ligas lydinti stigma ir esame jautę gėdą, kai mūsų veiksmai neatitiko priimtinių normų. Bene kiekvieną sergantį psichikos liga ar psichikos negalią turintį asmenį slegia sunki neurotipinių lūkesčių našta ir jis puikiai žino, ką reiškia pelnyti pripaži-

nimą žaidžiant pagal taisykles, kurios buvo sukurtos jam pakenkti. Todėl kiekvienas neuroskirtingas žmogus pirmiausia turi išmokti gyventi be kaukės ir priimti tikrąją savo asmenybę.

Tolesniuose skyriuose supažindinsiu jus su įvairiais Autistiškais žmonėmis, kurie nepaiso populiarių stereotipų. Taip pat pristatysiu Autizmo kilmės istoriją ir papasakosiu, kaip ji mus atvedė prie šios suvaržytos ir susvetimėjusios realybės, kurioje gyvename šiandien. Remdamasis tikromis Autistiškų žmonių istorijomis ir gausybe psichologinių tyrimų, atskleisiu, kokiais skirtingais būdais gali pasireikšti užmaskuotas Autizmas, ir paaiškinsiu, kodėl daugelis iš mūsų iki tam tikro amžiaus nė nenutuokiame turintys plačiai paplitusią negalią. Aptarsiu, kaip skausminga gali būti visą gyvenimą dėvėti kaukę, ir pateiksiu duomenis, atskleidžiančius, kaip neigiamai tai iš tiesų veikia mūsų psichinę, fizinę ir socialinę gerovę.

Svarbiausia, kad šioje knygoje pateiksiu strategijas Autistiškam asmeniui, norinčiam liautis slėpti savo neuroįvairovę, ir aprašysiu, kaip galėtų atrodyti pasaulis, kuriame neuroįvairovė būtų priimtina. Tikiuosi, kad vieną dieną mes visi galėsime priimti savo tikrąją, nepaprastai keistą, standartus laužančią asmenybę ir gyventi be kaukių, nebijodami ostrakizmo ar smurto. Su daugybės Autistiškų pedagogų, terapeutų, lavybininkų ir rašytojų pagalba sukūriau šias priemones ir vėliau išbandžiau jas savo gyvenime, taip pat apklausiau kitus Autistiškus žmones, kurie jas išbandė siekdami pagerinti savo gyvenimą. Šios patirtys puikiai atskleidžia, kaip iš tikrųjų gali atrodyti demaskuota (arba mažiau maskuota) egzistencija. Kai nuostojate save vertinti per neurotipiškumo prizmę, viskas – pradedant jūsų santykių normomis ir kasdieniais įpročiais, baigiant jūsų aprangos ar namų interjero stiliumi – gali pasikeisti.

Visi galime išmokti gyventi be kaukių, bet tai padaryti gali būti labai sunku. Kai prisimename, kodėl apskritai pradėjome slėptis, paprastai vėl pajuntame didelį skausmą. Heather R. Morgan, viena iš lavybininkų ir neįgaliųjų teisių gynėjų, kurios darbai labai

padėjo rengiant šią knygą, pabrėžia, kad prieš pradėdami tyrinėti savo kaukes ir mokytis jas nusiimti pirmiausia turime pripažinti, jog galime pasitikėti savo asmenybės versija, kurią taip ilgai slėpėme nuo pasaulio.

„Manau, pavojinga pradėti analizuoti kaukės kilmę ir galvoti apie gyvenimą be jos, kol neįsitikinta, kad po ja besislepiantis žmogus yra saugus, – sako ji. – Kartais net kalbos apie gyvenimą be kaukės gali išgąsdinti, jei mus supa nesaugi aplinka.“

Mano ir kitų Autistiškų žmonių, kuriuos apklausiau rašydamas šią knygą, patirtys parodė, kad neabejotinai verta mokytis gyventi be kaukių. Tačiau jei dar tik pradėdame šią kelionę ir blaškotės arba jaučiatės sutrikę, nes nežinote, kas iš tikrųjų esate, galbūt vis dar nemanote, kad kelio pabaigoje laukia kur kas geresnė jūsų versija. Galbūt jums vis dar sunku pamiršti žiniasklaidoje vaizduojamus Autizmo stereotipus arba nerimaujate, kad kai atskleisite savo tikrąjį veidą, negalėsite deramai funkcionuoti, tapsite keistuoliu ir niekas nenorės jūsų mylėti. Tikriausiai taip pat suprantate, kad yra reali ir nemenka rizika, jog jūsų negalia taps matoma, ypač jei visuomenėje esate atstumtasis. Gali būti, kad autentiškumą siejate su nesaugumu dėl visiškai racionalių priežasčių ir abejojate, ar apskritai verta atsiskleisti. Taigi, pirmiausia aptarkime gyvenimo be kaukės pranašumus ir įsivaizduokime, kaip galėtų atrodyti mažiau suvaržytas gyvenimas.

Toliau rasite Heather R. Morgan parengtą praktinę užduotį, kurią ji pasiūlo atlikti savo klientams per pirmąjį susitikimą. Šios užduoties tikslas – padėti žmonėms labiau pasitikėti savimi ir suprasti, kad nusiėmus kaukę galima pamatyti daug gražių dalykų.

Vertybėmis pagrįstas integracijos procesas

1 žingsnis: raskite savo priežastį „kodėl?“

Instrukcija: prisiminkite penkias savo gyvenimo akimirkas, kai jautėtės VISIŠKAI GYVAS.

Pasistenkite prisiminti skirtingas akimirkas iš viso savo gyvenimo (vaikystės, paauglystės, brandos, susijusias su mokykla, darbu, atostogomis ar pomėgiais).

Kai kurie prisiminimai gali sukelti nuostabos jausmą: „**Oho, jei visas gyvenimas būtų toks, jis būtų nuostabus!**“

Kai kurios akimirkos gali suteikti labai daug energijos ir stiprybės priimti naują iššūkį arba pajusti pasitenkinimo bei visavertiškumo jausmą.

Apibūdinkite kiekvieną iš šių akimirų, kuo išsamiau papasakodami istoriją. Taip pat pagalvokite, **kodėl** kiekviena akimirka jums taip stipriai įstrigo.

1 akimirka	
2 akimirka	
3 akimirka	
4 akimirka	
5 akimirka	

Šiai praktinei užduočiai gali prireikti šiek tiek laiko. Nebijokite skirti ne vieną dieną ar net savaitę gerai prisiminti akimirkas iš įvairių gyvenimo laikotarpių ir aplinkybių. Prie šių akimirų dar sugrįšime, o dabar tiesiog mėgaukitės maloniais jausmais, kurie kyla klajojant po prisiminimus.

Mums aptariant sisteminės jėgas, dėl kurių daugelis pradeda dėvėti kaukes, ir kaip jos kenkia Autistiškų žmonių gyvenimui, galbūt pastebėsite, kad kartais naudinga grįžti prie šių prisiminimų ir pasisemti iš jų stiprybės. Leiskite priminti, kad nesate ydingas ir kad prasmingo, autentiško gyvenimo pagrindas jau glūdi jumyse.

I SKYRIUS

Kas iš tiesų yra Autizmas?

Crystalės elgsena vaikystėje šiandien daugelio psichologų būtų pripažinta tradiciniu Autizmu: ji rikiuodavo žaislus į eilę, užuot su jais žaidusi, kramtydavo antklodę spoksodama į sieną ir sunkiai suprasdavo pokštus bei juokus. Tačiau dešimtajame dešimtmetyje ji neatrodė „pakankamai Autistiška“ ir sutrikimas jai nebuvo diagnozuotas.

„Mama manė, kad mane turi įvertinti specialistas, – sakė ji. – Bet senelis tam nepritarė. Jis sakė: „Ne, jokių būdu, Crystalė tokia gera mergaitė! Viskas jai gerai. Net negalvok apie tai.“

Crystalės senelis tikriausiai manė saugantis ją nuo etiketės, kuri gali prisidėti prie visą gyvenimą trukdiančių patyčių. Jis tikrai toks ne vienintelis. Etiketės vengimas (veiksmas, kuriais siekiama išvengti diagnozės) yra labai dažna negalios ir psichikos sutrikimų stigmatos pasekmė.¹ Viešumoje prisistatę kaip turintys negalią daugeliui žmonių suteikiame galimybę mus laikyti mažiau kompetentingais ir žmogiškais. Nors negalios maskavimas nepaprastai trikdo ir žaloja mūsų asmenybę, tai jokių būdu nėra paranojiškas veiksmas. Tai – racionalus išankstinių nuostatų, su kuriomis susiduria

neįgalieji, atspindys, būdingas ne tik Autistiškiems, bet ir psichikos ligomis sergantiems² bei nematomą fizinę negalią turintiems žmonėms³, kurie pasirenka vengti diagnozės paliktos gėdos žymės.

Mano tėtis visą gyvenimą slėpė, kad jį kamuoja cerebrinis paralyžius ir traukuliai. Apie jo būklę žinojo tik mano močiutė, mama ir galiausiai aš. Jis niekada nestudijavo koledže, nes būtų turėjęs pranešti apie savo poreikius studentų miestelio neįgaliųjų tarnyboms. Jis rinkosi tik tuos darbus, kuriuose nereikėjo rašyti ar spausdinti, kad nepaaiškėtų, kokia prasta jo smulkioji motorika. Būdamas vaikas, aš spausdindavau jo žolės pjovimo verslą reklamuojančias skrajutes, nes jis negalėjo dirbti kompiuteriu. Apie jo būklę sužinojau tik paauglystėje, kai žlugus jūdvių su mama santuokai jis verkdamas man prisipažino, lyg tai būtų buvusi baisi paslaptis. Jis man pasakė, kad jo mama jį vertė slėpti savo būklę, nes mažame Apalačų kalnų miestelyje, kuriame jis užaugo, būti atvirai neigiamam nebuvo priimtina. Gėda ir neapykanta sau jį lydėjo iki pat mirties nuo diabeto (kuriuo susirgo būdamas suaugęs ir kurį taip pat atsisakė gydytis).

Apie tai, kad esu Autistiškas, sužinojau tik praėjus daugeliui metų po jo mirties, bet jis pirmas man parodė, kokį skausmą ir savi-destrukciją gali sukelti slepiama negalia. Ši paslaptis sudarė visą jo gyvenimo pagrindą ir gynybiniai mechanizmai pamažu jį pražudė.

Dešimtajame dešimtmetyje etiketės vengė kone visi Autistiški vaikai, nes ši būklė buvo labai menkai suprantama ir demonizuojama.⁴ Vyravo nuomonė, kad Autistiški žmonės yra intelektualiai neįgalūs, o intelekto negalią turintys žmonės nėra verti pagarbos, todėl daugelis šeimų darė viską, kad jų vaikams ši etiketė nepriliptų. Nors senelis norėjo apsaugoti Crystalę nuo neigiamos patirties ir diskriminacijos, jis taip pat atribojo ją nuo svarbių savęs pažinimo ir švietimo išteklių bei vietos Autistiškų žmonių bendruomenėje. Nepasitarę su Crystale, jos artimieji nusprendė, kad jai bus naudingiau gyventi kenčiant dėl savo neuroįvairovės paslapyje, nei žinoti,

kaip vadinama jos marginalinė padėtis pasaulyje. Šio sprendimo našta slegia jau suaugusią Crystalę iki šiol, nes Autizmas jai buvo diagnozuotas tik prieš pat trisdešimtmetį.

„Dabar žinau, kad esu Autistiška, bet tai sužinojau per vėlai, – sako ji. – Kai žmonėms apie tai užsimenu, jie nenori manimi tikėti. Mano gyvenimas jiems atrodo ganėtinai geras ir jie nesupranta, kaip galiu turėti problemų. Niekas nenori girdėti apie tai, kaip man buvo ir iš tiesų tebėra sunku.“

Iš Autistiškų žmonių esu girdėjęs šimtus Crystalės istorijos versijų. Kai kurios detalės keičiasi, bet pasakojimo eiga visada ta pati: vaikas turi ankstyvųjų sunkumų požymių, bet jo šeima ir mokytojai nenori nieko girdėti apie galimą negalią. Tėvai arba seneliai, kurie patys turi Autizmo spektro broožų, nekreipia dėmesio į vaiko skundus, teigdami, kad nuo socialinio streso, sensorinio jautrumo, skrandžio problemų ar kognityvinių sutrikimų kenčia visi. Visi vaiko artimieji, užuot paaiškinę, kaip žmogus funkcionuoja (ir kokios pagalbos jam reikia, kad galėtų funkcionuoti), mano, jog negalia parodo, kad jis turi ydų. Todėl jie nepripažįsta jokių etikečių ir liepia vaikui liautis kėlus sumaištį. Manydami, kad padeda savo vaikui įveikti ribotumą ir tapti atsparesniam, jie skatina jį nesielti keistai ir niekada neprašyti pagalbos.

Nors kaukę dėvintis Autistiškas vaikas negali paaiškinti, kodėl jam sunku, jis vis tiek kenčia. Bendraamžiai pastebi, kad šie vaikai nėra „tokie, kaip visi“, tačiau negali įvardyti, kodėl, ir atstumia juos, nekreipdami dėmesio į jų troškimą draugauti. Būdami kuklūs ir neįkyrūs, šie vaikai gauna šiek tiek meilės, kurios taip desperatiškai trokšta, bet niekada negauna pakankamai. Taigi jie išmoksta apsimesti ir vis dažniau nutildo balsą, sakantį, kad su jais aplinkiniai elgiasi neteisingai. Jie sunkiai dirba, beveik nieko nereikalauja ir stengiasi griežtai laikytis visuomenės taisyklių. Užaugę jie dar labiau save nuvertina ir slepia savo tikruosius jausmus. Galiausiai, ne vieną dešimtmetį bandę save išprausti į ribojančius

neurotipiškumo rėmus, jie patiria didžiulį sukrėtimą, kuris pagaliau priverčia visą viduje slypinčią sumaištį iškilti į paviršių. Ir tada jie sužino, kad yra Autistiški.

Crystalė pasiekė esminį gyvenimo lūžį po kelis mėnesius trukusio Autistinio perdegimo. Autistinis perdegimas – tai lėtinė išsekimo forma, kai pradeda prastėti Autistiško žmogaus igūdžiai ir atsparumas stresui.⁵ Baigusi rašyti diplominį darbą, Crystalė staiga pasijuto lyg partrenkta sunkvežimio. Jai pririekė kelerių papildomų metų, kad baigtų koledžą, nors negalėjo tiksliai paaiškinti, kodėl. Ji nuolat praleisdavo paskaitas, bandydama stabilizuoti savo gyvenimą. Mokymosi krūvis jai tiesiog tapo per sunkus. Kai kas nors pasiteiraudavo, kaip sekasi, ji meluodavo, kad susiduria su sunkumais, nes ne tik mokosi, bet ir dirba.

Paskutiniaisiais koledžo metais Crystalė turėjo prižiūrėti didžiausio metų spektaklio koledže scenografiją. Žinodama, kad turi sukurti dešimtis dekoracijų projektų, pasirūpinti medžiagomis, prižiūrėti visą kūrybinį procesą ir vesti darbų apskaitą didelėje „Google“ skaičiuoklėje, ji jautė didžiulį stresą, negana to, turėjo lankyti anksčiau praleistas paskaitas. Tačiau nepasidavė net tada, kai jai ėmė slinkti plaukai ir tirpo kilogramai, ir tik baigusi projektą palūžo.

„Baigusi koledžą, tris mėnesius tiesiog gulėjau lovoje mamos namuose, – sakė ji. – Neieškojau darbo. Vos prisiversdavau nusiprausti po dušu. Ant miegamojo grindų mėtėsi tuščios „McDonald’s“ pakuotės, o mano artimieji ir toliau manė, kad esu tinginė.“

Galiausiai Crystalę užvaldė tokia stipri letarginė būseną, kad ji nebenorėjo žiūrėti televizoriaus ar žaisti su šeimos šunimi. Artimieji pradėjo nerimauti ir mama pasiūlė apsilankyti pas psichoterapeutą, kuris ir atliko Autizmo vertinimą.

„Iš pradžių negalėjau tuo patikėti, – sakė Crystalė. – Artimieji netiki iki šiol. Tai buvo akivaizdu visą mano gyvenimą, bet jie nenori to matyti.“