Личный опыт. Эхолалия при аутизме: взгляд изнутри

Аутичный человек об опыте жизни с эхолалией – повторением чужих слов и фраз.

Если я сказал это однажды, я скажу это сто раз.

Жизнь с эхолалией может быть очень сложной. Проще говоря, я повторяю звуки, слова и фразы снова, снова и снова.

Я слышу звук или рядом со мной кто-то говорит, и я повторяю это. Я не всегда могу это контролировать. Я могу спохватиться. Я все равно могу это сказать. Обычно я повторяю это от двух до 10 раз. Временами я могу повторить это сто раз подряд.

Было время, когда я повторял одно и то же слово или фразу весь день. В те дни мне действительно нечем было больше заняться – просто еще один такой же день. У меня не было ничего, на что я мог бы переключить мозг.

Это также часть моего процесса мышления. Если я не произношу некоторые мои мысли вслух, то я не могу до конца их обработать. Очень часто я не могу справиться с задачей, пока не проговорю ее вслух.

Это неотъемлемая часть моего процесса обучения. Когда я читаю, я читаю вслух. Если я хочу запомнить то, что я читаю, то я должен читать это вслух. Из-за этого я читаю медленно. Но я думаю, что именно поэтому я хорошо помню то, что прочитал.

Это также аутичный «стим». Когда я повторяю слова и фразы, это помогает снять стресс, совсем как когда я сжимаю правый кулак.

Чем больше что-то производит на меня впечатление, тем с большей вероятностью я это повторяю. Громкие неожиданные звуки. Бум. Бам. Дзинь. Клац. Пау. Плюх. Я часто повторяю впечатляющие фразы, которые я прочитал, или которые я услышал от других людей. Ну, по крайней мере, я их считаю впечатляющими.

Надписи на дорожных знаках, разные фразы из телевизора. Я буду повторять это, и пока я не повторю определенное количество раз, я от этого не избавлюсь.

Это доставляет много неудобств.

Это мешает вести разговор, иногда это слова другого человека, с которым я говорил час назад, и сейчас они совершенно неуместны. Я не хочу, чтобы другие люди это слышали, но это все равно происходит.

Я считаю, что аутизм – это расстройство сущности, а эхолалия – это расстройство правды.

Если я что-то о ком-то думаю, то я могу проговориться.

Обычно я говорю мысль, которая у меня была, когда кто-то заходит в дверь. Это может быть: «Эй!» или «Рад тебя видеть». Или это может быть: «Давно пора». Но больше всего я знаменит фразой «Черт побери» или, если от кого-то нужно ждать неприятностей, это «Вот дерьмо».

Я сам себя критикую все время. Если я соврал или сделал что-то плохое, то в какой-то момент я начну снова и снова в этом признаваться.

Лучший способ не повторять что-то и не критиковать самого себя – просто этого не делать. Не врать. Не пытаться скрыть что-то плохое, чтобы выгородить себя. Не скрывать свои чувства. Говорить от сердца.

В то же самое время, другие могут быть уверены в том, что я говорю, что думаю. Это просто произносится. Я действительно имею это в виду.

Самое худшее в жизни с эхолалией – это то, что надо мной смеются, потому что я повторяю одно и то же столько раз подряд. Некоторые считают меня из-за этого «психом».

Это огромная часть того, кто я есть. Я хорошо известен тем, что я могу сказать что угодно когда угодно. Некоторых это пугает, другие это хвалят, и многие любят то, что я говорю то, что думаю.