ADELINE MAGNON

GUÍA PARA FAMILIARES Y AMISTADES DE PERSONAS EN EL ESPECTRO AUTISTA

WWW.SERENDIPIADECEBRA.COM

Obviamente, se trata de una guía general, que no puede tener en cuenta las especificidades de funcionamiento de cada persona autista, pero pretende dar información para permitir mejorar las relaciones entre personas autistas y personas alistas (no autistas).

ÍNDICE

1. Lo que es y no es el autismo
2. Necesidades de las personas autistas adultas
3. Qué podéis hacer para mejorar las relaciones
4. Recordatorio

1. LO QUE ES Y NO ES EL AUTISMO

NO es una enfermedad. NO se cura. Es una condición del neurodesarrollo, lo que viene a ser, un cerebro que se desarrolla de otra forma que la de la mayoría de las personas.

NO es una tara, NO es un defecto. SÍ puede constituir una discapacidad, sobre todo social, porque el entorno en general NO está adaptado a las necesidades de las personas autistas.

1. LO QUE ES Y NO ES EL AUTISMO

NO desaparece al crecer y de nada sirve intentar convertir la persona en "normal" (a parte de hacerle mucho daño).

Puede ser un reto en algunos contextos, y una gran ventaja en otros. ¡Depende de la situación!

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos espacio propio e intimidad: podemos necesitar mucho tiempo y espacio a solas para recargar nuestras pilas. Momentos sin hablar porque nos es demasiado costoso llevar una conversación. Momentos de aislamiento sensorial porque estamos sobreestimuladxs. Momentos de intimidad, con nuestras cosas, nuestro entorno de seguridad, para sentirnos protegidxs, para estabilizarnos y procesar las cosas.

(EL ORDEN NO ES RELEVANTE)

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos **claridad**, mucha claridad: necesitamos una comunicación **directa**, clara, sin dobles sentidos o implícitos. Necesitamos pautas concretas, tangibles, pragmáticas. Necesitamos entender lo que se nos pide. Necesitamos verles el sentido y la coherencia a las cosas para poder hacerlas o implicarnos en ellas. Necesitamos a veces estímulos **visuales** porque los auditivos nos confunden y nos cuesta focalizar nuestra atención sobre las voces.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos respeto y aceptación. Necesitamos que entendáis que ciertos estímulos nos duelen, y mucho. Que podemos saturarnos con facilidad, y que luego tenemos que hacer un esfuerzo tremendo para no colapsar y/o para gestionar el colapso. Que nos puede costar entender las reglas de comunicación y de relaciones neurotípicas, porque no siempre tienen sentido o lógica.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Que percibimos el mundo de una manera mucho más intensa, lo que hace que todo sea muy caótico y necesitemos mucho control, orden y seguridad, para evitar la ansiedad. Necesitamos que entendáis que no somos así "para llamar la atención", somos así porque nuestras conexiones cerebrales y nuestra química de la mente son distintas.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Porque no filtramos los estímulos, y procesamos TODO a la vez, todo el rato. Porque nuestra perspectiva es diferente, y es igual de valida que la vuestra. Necesitamos y queremos que respetéis nuestra forma de ser, igual que respetamos la vuestra. Y si además podéis dar unos pasos hacia nosotrxs para adaptaros a nuestras necesidades, equilibraremos la balanza.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos relaciones sociales, amor, cariño, ternura, empatía, escucha, ser vistxs, reconocimiento, valoración y validación, pero es posible que no necesitemos tantos momentos sociales como otras personas. Valoramos mucho los momentos de calidad, de conexión profunda y de relación sincera, honesta, leal. Pero igual necesitamos solo unas horas a la semana de relaciones sociales para cubrir nuestro cupo social.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Igual los momentos sociales nos agotan muchísimo, porque tenemos que enmascarar, camuflar, controlar; y nos sobre estimulan porque son momentos de mucha intensidad. Necesitamos mucho descanso después de los momentos sociales. Así que, si nos vamos antes de lo previsto o nos alejamos un momento, tenedlo en cuenta.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos contacto físico, pero SOLO cuando realmente lo deseamos y os damos nuestro consentimiento. Vivimos en una sociedad muy táctil en comparación con otras, y nos puede resultar muy molesto, incluso violento que nos toquen sin aviso previo y sin nuestro permiso.

Así que, si nos queréis dar un abrazo, es tan simple como preguntarnos si estamos de acuerdo antes de hacerlo. Si estamos en colapso, apagadxs o muy estimuladxs, es muy probable que queramos evitar ese contacto, porque sería la gota que nos haría estallar.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos **ayuda**, para ciertas tareas, actividades y probablemente en algunos momentos concretos. Es verdad que puede parecer extraño que un día podamos comernos el mundo y la semana siguiente necesitemos ayuda para comer, ducharnos o simplemente salir de la cama. No lo decidimos, nuestra energía puede ser muy intensa, pero **se agota muy rápidamente**, si no tenemos tiempo de recargarnos.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Nos puede costar mucho esfuerzo pedir ayuda y muchas veces tratamos de hacerlo todo en autonomía para camuflar o para evitar sentirnos como una carga para otras personas. Pero eso nos agota aún más. Hasta que un día nuestro cuerpo o nuestra mente revientan porque han sobrepasado sus propios límites.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos justicia, equilibrio, coherencia, consistencia. Entender y poder juntar todas las piezas del puzle. Somos conscientes de que los seres humanos en general no son coherentes y actúan de forma aleatoria, pero es información muy difícil de procesar, porque no podemos aplicar nuestros sistemas de reglas. Y es que necesitamos sistematizar el mundo, detectar patrones para poder entender las cosas y tener pautas de conducta, para tener una guía.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos ternura, suavidad, benevolencia, paz, tranquilidad. Muchxs de nosotrxs hemos vivido situaciones traumáticas, acoso, negligencias, violencia de todo tipo, nos cuesta mucho confiar en otras personas y en nosotrxs mismxs, y evitamos los conflictos y las situaciones de agresividad. Un tono de voz fuerte o una mirada seria puede ser el detonante para que colapsemos.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Muchxs de nosotrxs necesitamos rutinas, rituales, control, orden, reglas. Podemos parecer "rígidxs" pero es el único mecanismo que tenemos para no volvernos locxs en este mundo totalmente caótico e incomprensible. Nos puede dar seguridad, reducir la ansiedad y nos permite aferrarnos a algo. Y si tenemos estereotipias (movimientos repetitivos), dejadnos usarlas para autorregularnos, nos ayudan mucho, mientras no sean dañinas.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

Necesitamos dedicarles tiempo a nuestros intereses, podemos ser muy intensxs y parecer obsesionadxs, pero nos gusta profundizar y no vemos el interés de quedarnos en la superficie. Además, la información es poder, nos da también seguridad y nos estimula mentalmente. Necesitamos aprender, descubrir, investigar.

2. NECESIDADES DE LAS PERSONAS AUTISTAS ADULTAS

También necesitamos **LIBERTAD**, autonomía, independencia. Poder **SER** quienes somos, realmente, sin transformarnos constantemente para encajar. Desarrollar nuestra **creatividad**, nuestros proyectos y tomar nuestras propias decisiones. Tener propósitos y contribuir.

Pero **a nuestra manera**, ¡que igual no es la esperada socialmente!

3. QUÉ PODÉIS HACER PARA MEJORAR LAS RELACIONES

Preguntar. **Preguntar** lo que necesitamos, lo que queremos, qué es lo que podéis hacer o dejar de hacer para hacernos bien, cómo formular las cosas para mejorar la comunicación, qué es lo que nos estimula, cuales son nuestros detonantes, qué nos hace colapsar, qué hacer en caso de colapso... Preguntar es siempre la mejor opción. Y **contestar a nuestras preguntas**, también se agradece.

3. QUÉ PODÉIS HACER PARA MEJORAR LAS RELACIONES

Respetar nuestros espacios, objetos, nuestro cuerpo, nuestros límites, nuestro funcionamiento. Respetar y **aceptar**, lo que significa no tratar de cambiarnos, no echarnos la culpa por ser quienes somos, no insultarnos, no humillarnos, no desvalorizarnos, no exigirnos más de lo que podemos, tampoco tratarnos como si no fuéramos capaces de nada. Básicamente, **dejarnos ser**. Y en caso de duda, volver al punto anterior.

3. QUÉ PODÉIS HACER PARA MEJORAR LAS RELACIONES

Tratar de poneros en nuestra piel y ver el mundo desde nuestra perspectiva. Sabemos que cuesta, porque para eso hace falta tener empatía y teoría de la mente. Pero se puede entrenar, igual que nosotrxs llevamos toda la vida intentando entender las mentes no autistas, se puede llegar a entender nuestros puntos de vista. A veces solo necesitamos empatía, igual que vosotrxs.

3. QUÉ PODÉIS HACER PARA MEJORAR LAS RELACIONES

No un consejo, no un “no es para tanto”, tampoco un “ya se te pasará” ni un “deja de llorar”. Empatía real. Que podáis medir y reflejarnos lo que percibís que sentimos. Un “ah, entonces estás muy triste, ¿es así?” vale mucho más que un “no te preocupes”. Y si no sabéis que decir, una presencia o una mirada benevolente también valen.

3. QUÉ PODÉIS HACER PARA MEJORAR LAS RELACIONES

Respetar **nuestros tiempos,** nuestros ritmos. Necesitamos más tiempo para procesar las emociones, para reconocerlas en nuestro cuerpo, para identificarlas y para entender por qué están aquí, sobre todo si tenemos **alexitimia**. No nos obliguéis a expresarnos o sostener una mirada cuando estamos todavía en colapso o tratando de entender lo que pasa.

4. RECORDATORIO

No somos bichos raros. Somos seres humanos. Sí, somos más que el autismo, pero la mayoría de nosotrxs nos identificamos como "autistas". Es un punto más de nuestra identidad, y es importante para muchxs de nosotrxs.

4. RECORDATORIO

No somos tontxs. No hace falta que nos habléis como si fuéramos niñxs. Y si tenemos altas capacidades cognitivas, talentos o una mente muy rápida, no quiere decir que "podamos con todo" ni que lo "entendamos todo". Suficientemente hemos compensado nuestras dificultades.

4. RECORDATORIO

No somos el problema. El problema es la sociedad poco empática, materialista, artificial, acelerada y muy poco humana que tenemos.

4. RECORDATORIO

No se nos va a "pasar" haciendo más "esfuerzo". Todos los esfuerzos que llevamos haciendo desde que nacemos son para enmascarar quienes somos y es lo que nos lleva a la depresión, a los trastornos de ansiedad, al burn-out y/o el suicidio (recordamos que 2 de cada 3 personas autistas ha pensado en el suicidio en algún momento de su vida, según el estudio de Cassidy et al., 2014).

4. RECORDATORIO

Ah, y no hemos "cambiado" desde el diagnóstico, para las personas que hayamos hecho el proceso. Estamos quitándonos todas las mascaras sociales y los trajes que nos permitieron sobrevivir socialmente y nos agotaron todo este tiempo. Es por nuestro bien, para poder vivir en lugar de sobrevivir.

GRACIAS POR HABER LEÍDO HASTA AQUÍ. ESPERO QUE ESTA GUÍA PUEDA MEJORAR LAS RELACIONES ENTRE PERSONAS AUTISTAS/ALISTAS Y QUE PODAMOS CONVIVIR CON RESPETO Y DESDE EL AMOR.

WWW.SERENDIPIADECEBRA.COM

PSICOLOGIA DE LA NEURODIVERGENCIA

SERENDIPIA

DE CEBRA