

Tertulia dialóxica

2 de abril

Día Mundial da concienciación sobre o autismo

No ano 2007 a Asemblea Xeral da ONU designou o 2 de abril como o Día Mundial da Concienciación sobre o Autismo, para sensibilizar á poboación sobre o autismo.



A humanidade é neurodiversa. A neurodiversidade é a diversidade dos cerebros e dos sistemas neurolóxicos dos seres humanos. **Aos cerebros que funcionan da forma típica maioritaria denomínaselles neurotípicos. Aos cerebros que funcionan de maneiras diferentes ao máis común chámaselles neurodiverxentes.** Unha persoa neurodiverxente pode ser autista, TDH, disléxica, etc.

Segundo a Organización Mundial da Saúde aproximadamente un neno ou nena de cada 100 está dentro do amplo espectro autista¹. Caracterízase por algún grao de dificultade na interacción social e a comunicación; por exemplo, dificultade para pasar dunha actividade a outra, gran atención aos detalles e reaccións pouco habituais nas sensacións. **As capacidades e necesidades das persoas autistas varían e poden evolucionar co tempo. Algunhas persoas con autismo poden vivir unha vida**

¹ Segundo Angel Carracedo na charla “é o autismo un trastorno de base xenética?” do CIMUS, a prevalencia do autismo actualmente (2022) está xa en 1 de cada 40 recentemente nados. Pasou de ser 1 en 10.000 hai 20 anos, a 1 en 40. O aumento viría determinado fundamentalmente por un maior diagnóstico, aínda que podería ter que ver tamén algo a maior idade dos pais e nais. E actualmente detéctase catro veces máis en rapaces que en rapazas, o que tamén segundo este xenetista, vén determinado por unha mellor camuflaxe nas rapazas.

independente, e outras sofren discapacidades graves que necesitan constante atención e apoio durante toda a súa vida.

Hai persoas autistas que non son diagnosticadas ata a idade adulta e que non son conscientes de ser autistas, atribuíndo as súas dificultades a características persoais non relacionadas co autismo, ou que pensan que o resto da poboación ten os mesmos problemas ou dificultades.



“A verdade é que estamos tan desinformados sobre o autismo que pensamos unicamente nos perfís máis visibles do espectro, como aquelas persoas que teñen apraxia² ou que teñen condutas de regulación (o que chamamos estereotipias) moi, moi rechamantes”

Bea Sánchez

Muller autista con altas capacidades experta en altas capacidades intelectuais e mestrado en Neuropsicoloxía das ACI.



“O autismo en primeiro lugar non é unha enfermidade, nin é un trastorno, pese a que os manuais diagnósticos falen disto (...) o autismo é un neurodesenvolvemento atípico, é unha condición de vida que implica que o cerebro, a mente das persoas autistas, está moito máis preparada para sistematizar información, con capacidade de hiperfoco, cun tipo de procesamento baseado en atopar detalles, a busca de patróns e un talento centrado nos seus intereses profundos, onde en principio as dificultades están en comprender aos demais, en interactuar cos outros ao modo neurotípico. O que pasa é que dende un modelo neurotípico dende unha sociedade capacitista, esas formas de expresión son penalizadas como defectuosas, e as dificultades na interacción proveñen de non entendelaos”.

Ernesto Reaño

Autista con altas capacidades e psicólogo clínico especialista en autismo.



“O autismo non se sofre. Todos aprendemos a vivir co corpo que nos tocou. Sófrese a discriminación”

Bárbara Herrán

“Autista Construyendo”

Muller autista activista. Comunicadora Social.

² Apraxia: incapacidade de realizar movementos voluntarios sen causa orgánica que o impida.



*“Se nunha especie son todos iguais, vén un virus ou vén un cambio climático e morren todos, esa especie extínguese. **Temos que ser distintos para poder adaptarnos aos cambios que se producen no mundo. Está así programado**”*

Anxel Carracedo é tamén neurodiverxente (TDAH)

Catedrático de Medicina Legal. Investigador e experto internacional en xenética.

O texto que imos comentar nesta tertulia dialóxica é do libro **“A razón pola que salto”** de Naoki Higashida.



Naoki Higashida naceu en Xapón en 1992. **Aos 13 anos aprendeu a comunicarse cunha cuadrícula alfabética feita a man pola súa nai.** Aos 15 anos publicou o libro do que imos falar.

É un privilexio poder achegarnos aos pensamentos dun adolescente con autismo non verbal, aínda que debemos ser conscientes de que cada autista é un mundo, e o que comenta pode non corresponderse cos pensamentos e sentimentos doutras persoas no espectro do autismo. Porque o autismo é iso: un espectro enorme no que as diferentes persoas son tan diferentes entre si, coma as persoas de calquera outro grupo da variada humanidade.

A razón pola que salto

Naoki Higashida

Os nenos autistas tamén crecen e se desenvolven día tras día e, porén, trátannos sempre coma nenos. Supoño que se debe a que dá a impresión de que actuamos como persoas de menor idade, pero **cada vez que alguén me trata coma se aínda fora un bebé, a verdade é que me dá unha rabia tremenda.** Non sei se é que a xente cre que entendo mellor a linguaxe infantil, ou se é que cren que me gusta que me falen así.

Non vos pido que usedes unha linguaxe deliberadamente complicada cando faledes con persoas autistas; simplemente que nos tratades como as persoas que somos, como a xente da nosa idade. Cada vez que me falan coma se fora un crío acabo sentíndome fatal, coma se me estivesen negando calquera posibilidade de ter un futuro decente.

A verdadeira humanidade non se demostra atacando a autoestima da outra persoa. Ou polo menos iso é o que eu creo.

(...)

Ás veces os autistas falan cunha entoación estraña, ou usan a linguaxe dun modo diferente. Os non autistas poden decidir o que queren dicir ao momento, mentres conversan. Pero no noso caso, **as palabras que queremos dicir e as que podemos dicir non sempre coinciden exactamente**. Por iso quizais vos pareza algo raro como falamos, supoño. Cando hai unha diferenza entre o que penso e o que digo, é porque as palabras que saen da miña boca son as únicas ás que podo acceder nese momento. **Podo acceder a elas porque as estou usando constantemente ou porque deixaron unha impresión duradeira en min nalgún momento do pasado.**

Algúns pensaredes que tamén lemos en voz alta cunha entoación estraña. Iso é porque **non podemos ler a historia e imaxinala ao mesmo tempo**. O simple feito de ler supónnos un grande esforzo: recoñecer as palabras e darlles voz xa é en si mesmo un traballo moi arduo.

Non obstante, coa práctica a cousa mellora. **Por favor, nunca vos riades de nós, aínda que non o esteamos facendo moi ben.**

(...)

Os autistas nunca usamos todas as palabras que necesitamos, e son esas palabras perdidas as que causan todos os problemas. Neste exemplo, tres amigos están falando dunha compañeira de clase que é autista:

- Eh, acaba de dicir “xuntos”!
- Entón... quererá dicir que quere poñerse no noso grupo, non?.
- Non o sei. Ao mellor quere saber se nós imos ir xuntos.

De feito, o “xuntos” da nena autista procedía de algo que dixera antes a profesora: “Mañá imos ir ao parque. Todos xuntos”. O que a nena quería saber era “cando” ían ir. Intentaba facelo repetindo a única palabra que podía usar: “xuntos”. Neste exemplo podedes ver como os confunden as palabras que se nos perden polo camiño, que vos dan pistas falsas, que vos despistan.

A verdade é que os autistas falamos unha linguaxe misteriosa!

(...)

É verdade, non miramos moito aos ollos da xente. “Mira aos ollos da persoa coa que falas!”, dixerónme unha e outra vez, e aínda así non podo facelo. **Para min, establecer contacto visual con alguén co que estou falando, resulta moi incómodo, así que adoito evitalo.**

E onde miro exactamente? Seguramente supoñeredes que simplemente miro cara abaixo... ou ao infinito. Pero equivocádesvos. O que miramos en realidade, é á voz da outra persoa. As voces pode que sexan invisibles, pero nós fixamos a atención de todos os nosos órganos sensoriais para escoitar á outra persoa. Cando estamos completamente concentrados en intentar deducir que diaños estades dicindo, o noso sentido da vista quédase como nubrado. E se non distingues o que estás vendo, é o mesmo que se non ves nada.

O que sempre me preocupou é a idea que ten moita xente de que, se mantemos contacto visual con eles mentres nos falan, é que estamos absorbendo todas e cada unha das palabras. Éache boa! Se iso fora o único necesario, a miña discapacidade teríase curado hai moito moito tempo...

(...)

Ah, non te preocupes por el; prefire estar só. Cantas veces oín iso?. **Eu non creo que ningún ser humano desexe realmente estar a soas, non pode ser.** No caso dos autistas, o que nos pon nerviosos é causarmos problemas aos demais, ou incluso facervos enfadar. “Por iso” cústanos estar con outras persoas. E por iso a miúdo acabamos sós.

O certo é que nos encantaría estar con outras persoas. Pero como as cousas nunca saen ben, acabamos acostumándonos a estar sós, sen darnos conta sequera de que ocorre. Cada vez que oio que alguén comenta o moito que me gusta estar só, síntome desesperadamente apartado. É coma se me estiveran dando as costas a propósito.

(...)

Se alguén me fala dende lonxe, non me dou conta. Probablemente pensaredes: “Eu tampouco”. A que si?. Pero para min o gran problema é que, **incluso cando teño a alguén diante, sigo sen darme conta de que me está falando.**

Non obstante, “Non darse conta” non é o mesmo que “non facer caso”. Aínda así, moitas veces a xente dá por sentado que son un arrogante ou un “retrasado”. A xente que me rodea sempre me fai notar que me están falando con cousas como: “Saudáronte. Responde, Naoki”, ou “Que dis a iso?”. De modo que, cando iso sucede, limítome a repetir o que me dixeron que diga, coma un papagaio que aprende unha nova palabra. E aínda que me sinta mal pola persoa que me acaba de falar, non podo sequera desculparme, de modo que acabo sentíndome fatal e avergoñado por non poder establecer unha relación persoal normal.

Unha persoa que mira unha montaña afastada non pode apreciar a beleza do dente de león que ten diante. Unha persoa que estea observando un dente de león que ten diante non pode ver a beleza da montaña afastada. Para nós, as voces das

persoas son algo así. Resúltanos moi difícil darnos conta de que hai alguén aí, falándonos, só oíndo a súa voz.

Así que **axudaríanos moito se puiderades chamarnos polo nome primeiro para chamar a nosa atención antes de empezar a falarnos.**

(...)

As nosas expresións faciais son limitadas unicamente porque vós pensades dun modo diferente. Sempre me preocupou non poder rir cando todos os demais están rindo. A idea que ten un autista do que é divertido ou cómico non encaixa coa vosa, supoño. É máis, hai veces que algunha situación nos parece absolutamente desesperada (a nosa vida diaria está chea de momentos difíciles). Outras veces cando nos sorprendemos, estamos tensos ou incómodos, simplemente quedámonos bloqueados e somos incapaces de mostrar emoción ningunha.

Criticar á xente, amolala ou burlarse de alguén non provoca riso a ningún autista. O que nos fai sorrir por dentro é ver algo bonito, ou un recordo que nos faga rir. Iso soe ocorrer cando non nos mira ninguén. E de noite, cando estamos sós, pode que soltemos algunha gargallada baixo o edredón, ou que nos botemos a rir nun cuarto baleiro... Cando non temos que preocuparnos de nada nin de ninguén é cando afloran as nosas expresións naturais.

(...)

Cando vexo que cometín un erro, a mente bloquéaseme. Choro, berro, altérome moito e xa non podo pensar con coherencia. Por moi pequeno que sexa o erro, para min é algo enorme, coma se o mundo se volvera ao revés. Por exemplo, cando boto auga nun vaso, non soporto verter nin unha gota.

Para vós debe ser difícil entender por que me pode chegar a desgustar tanto algo así. E incluso eu sei que tampouco é para tanto. Pero resúltame case imposible conter as emocións. Unha vez que cometín un erro, véñense encima coma un tsunami. E entón, ao igual que as árbores ou as casas arrasadas polo tsunami, son “eu” quen queda esnaquizado polo shock. Ao momento véñome abaixo, e non distingo as respostas correctas das incorrectas. O único que sei é que teño que saír desa situación o antes posible para non afogar. Para saír de aí faría o que fora. Chorar, berrar e tirar cousas, incluso encararme con alguén...

Ao final consigo calmarme e recuperar o control. Entón non vexo nin rastro do tsunami que pasou: só a desfeita que eu mesmo causei. E cando vexo iso, ódiome. Non podo evitalo.

(...)

Que faríamos se houbera algún modo de poder ser “normais”? Ben, aposto a que a xente que nos rodea – os nosos pais e profesores – volveríanse tolos de alegría e exclamarían: “Aleluia! Vaise volver normal!”. E durante anos eu tamén desexei ser normal, desesperadamente. Vivir con necesidades especiais é deprimente e moi difícil. Antes pensaba que o mellor que podía haber neste mundo sería vivir a vida coma unha persoa normal.

Pero agora, aínda que conseguiran crear unha medicina para curar o autismo, creo que quizais decidiría quedarme como estou. Como é posible que cambiara tanto de opinión?

En poucas palabras aprendín que todo ser humano, con ou sen discapacidade, ten que facer un esforzo para dar o mellor de si mesmo, que se loitas por ser feliz, conseguirás ser feliz. Para nós, o autismo é a normalidade, así que nin sequera podemos saber que é o que vos chamades “normal”. Pero mentres poidamos aprender a querernos a nós mesmos, non sei se importa tanto se somos normais ou autistas.

(...)

Que credes que penso cando estou saltando arriba e abaixo, e dando palmadas? Aposto a que pensades que, en realidade, non hai nada tras esa expresión de felicidade que se reflicte na miña cara.

Pero, cando salto, é coma se os meus sentimentos e as miñas sensacións se elevaran cara ao ceo. De verdade, as ganas que me entran de sentirme engulido cara ao ceo, fan que o corazón se me estremeza. Cando salto, sinto mellor todas as partes do meu corpo (as pernas, que saltan; as mans, que dan palmas), e iso faime sentir moi ben.

Así que esa é unha das razóns polas que salto, aínda que ultimamente observei outro motivo. **Os autistas reaccionan fisicamente á felicidade e á tristeza.** Así que cando pasa algo que me afecta a nivel emocional, o meu corpo reacciona como se me caera un raio encima.

“Reaccionar” non significa que os meus músculos se poñan ríxidos e inmóbiles: ao contrario, significa que xa non o controlo e non me movo como quero. Así que ao saltar arriba e abaixo é como se me estivera sacudindo de enriba as cordas que atan o meu corpo. Cando salto, síntome máis lixeiro, e creo que o motivo de que o meu corpo se sinta atraído cara ao ceo é que o movemento me fai desexar transformarme nun paxaro e saír voando cara algún lugar afastado.

Non obstante, ao estar limitados por nós mesmos e pola xente que nos rodea, o único que podemos facer é bracear e dar saltos pequenos na nosa gaiola. Ogallá

puidera axitar as ás e saír voando, voar polo ceo azul, sobre as montañas, lonxe de aquí!.

(...)

En clase de Educación Física, o profesor dime cousas como “Estira os brazos!” ou “Dobra os xeonllos!”. **Pero eu non sempre sei o que están facendo os meus brazos e as miñas pernas, ou non exactamente.** Non teño unha sensación clara do lugar de onde parten os meus brazos e as miñas pernas e de como facer que fagan o que eu lles digo que fagan. É coma se os meus membros foran unha especie de cola de serea de goma.

Coido que a razón de que algúns nenos autistas tenten agarrar obxectos “tomando prestada” a man doutra persoa é que non poden calcular ata onde teñen que estender o seu propio brazo para chegar ao obxecto. Tampouco están demasiado seguros de como agarrar o obxecto en cuestión, porque **temos problemas para percibir e calcular distancias.** Non obstante, coa práctica deberíamos poder superar esta dificultade.

Aínda así, eu aínda non me dou conta de cando pisei a unha persoa ou de cando aparteí a alguén dun empurrón. Así que pode que aínda haxa algún contacto defectuoso no meu sentido do tacto.

(...)

Algúns autistas seguen unha dieta moi limitada, é certo. Eu non teño ese problema, pero ata certo punto creo que entendo de onde vén. Esa actividade chamada comer realizámola tres veces ao día, pero, para algunhas persoas, ter que comer alimentos diferentes cada vez pode supoñer un gran problema. Cada tipo de comida ten o seu sabor, a súa cor e a súa forma. Normalmente, esas diferenzas son as que converten comer nun pracer, pero algúns autistas só lle encontran sabor ás cousas que poden identificar a priori como alimentos. Todo o demais lles resulta tan apetitoso como a comida de xoguete que pode servir unha nena que xoga a cociñar.

E por que ven así calquera alimento novo? Poderíades pensar: “Porque teñen o sentido do gusto alterado e xa non aceptan nada máis”. Pero, non podería ser tamén que quizais necesiten máis tempo que a persoa media para chegar a apreciar alimentos novos? Aínda que non teñan problema en comer só os alimentos aos que están afeitos, na miña opinión comer non ten que ver unicamente coa nutrición: tamén pode ser un pracer. Comer é vivir, e aos que só comen determinadas cousas dende logo habería que ir introducindoos en novos alimentos pouco a pouco. Polo menos iso é o que me parece a min.

(...)

Como ven o mundo os autistas, exactamente? Dende logo, a resposta a iso só a temos nós, e ninguén máis ca nós! Ás veces compadézome de vós porque non podedes ver a beleza do mundo do mesmo xeito ca nós. De verdade, a nosa visión do mundo pode ser increíble, realmente increíble...

Poderías responder: “Pero os ollos que usamos para mirar as cousas funcionan igual para todos, non?”. E terías razón, pode que esteades mirando exactamente as mesmas cousas ca nós, pero “o modo” en que nós as percibimos parece que é diferente. **Cando vedes un obxecto, parece que vedes primeiro como unha única cousa, e despois ides percibindo os detalles. Pero aos autistas chégannos os detalles de golpe en primeira instancia e despois, detalle a detalle, imos vendo o conxunto da imaxe.** A parte da imaxe que capturan primeiro os nosos ollos depende de diferentes cousas. Cando unha cor é viva ou unha forma é moi rechamante, será iso o que chame a nosa atención, e entón é coma se o noso corazón se mergullara niso, e non podemos concentrarnos en nada máis.

Cada cousa ten a súa beleza particular. Os autistas deleitámonos con esa beleza, coma se fora unha benzón. Alá onde imos, fagamos o que fagamos, nunca estamos completamente sós. Pode parecer que non estamos con ninguén, pero sempre estamos en compañía de amigos.

(...)

O tempo é unha cousa continua sen límites claros, polo que é moi confuso para os autistas. Ao mellor estráñavos por que nos custa tanto controlar os intervalos de tempo e a velocidade á que pasan, e por que parece ser un concepto tan difícil de interiorizar para os autistas.

Para nós, é tan difícil calcular o tempo como facer un debuxo dun país no que nunca estivemos. Non se pode capturar o paso do tempo nun anaco de papel. As agullas do reloxo poden amosar que pasou unha fracción de tempo, pero o feito de que non poidamos “notalo” coma tal ponnos nerviosos. (...) Para nós un segundo pode chegar a ser longuísimos, e, porén, vinte e catro horas poden pasar nun suspiro. O tempo só pode fixarse na nosa memoria en forma de escenas visuais. Precisamente por iso non hai moita diferenza entre un segundo e vinte e catro horas. E pensar no que nos poida deparar o futuro inmediato non deixa de ser unha enorme e incesante preocupación.

(...)

Aliñar cousas é do máis divertido. Ver correr a auga tamén o é. Parece que outros nenos gozan máis con xogos nos que finxen ser personaxes ou nos que interpretan roles, pero, como autista, a verdade é que non lles vexo a graza por ningunha parte.

O que nos preocupa a nós – en realidade, eu son bastante obsesivo con iso - é a orde na que veñen as cousas, e os diferentes modos de aliñalas. De feito, en cousas coma os quebracabezas, son as liñas e as superficies das cousas o que nos encanta. **Cando xogamos así, sentimos o cerebro máis claro e fresco.**

(...)

Quizais pensedes que nos gustan os anuncios da tele porque nos gusta repetir moito os slogans ou as frases con gancho, pero non é só iso. Recordamos esas frases tan ben porque se repiten moito, e si, saímos correndo cara á tele cando aparece un anuncio que nos resulta familiar. Gústanos ver os que coñecemos ben. **Como é que ás persoas que non tedes autismo non vos interesan os anuncios?** Ao fin e ao cabo, saen unha e outra vez, así que velos de novo é como recibir unha visita dun vello amigo, non?

(...)

Incluso á miña idade, ségueme gustando ese programa para nenos de infantil, Watching with Mother. Ao ler isto, pensaredes: “Ah, ao fin e ao cabo este tipo non é máis que un neno grande!”. Pero na miña humilde opinión, non se trata diso. Pode ser que en ocasións parezamos nenos pequenos - polo que nos gustan as cousas suaves, agradables e bonitas - , pero **tendemos a preferir historias sinxelas, e directas non porque sexamos infantís, senón porque nos resulta máis doado adiviñar o que vai ocorrer a continuación.** Iso permítenos estar máis relaxados e implicarnos máis. Ademais as historias sinxelas soen repetirse moito, de modo que cando vemos unha escena que nos resulta familiar emocionámonos moito e podemos estalar en manifestacións de euforia. **Aos autistas gústanos especialmente as repeticións.** Se me preguntades por que, a miña resposta sería esta: “Cando estades nun sitio novo e descoñecido, non vos sentides aliviados “vós tamén” se vos atopades cun rostro familiar e amigable?

O que nós non facemos é discutir, negociar ou criticar aos demais. Todo iso dásenos fatal.

(...)

Non, a min non me desgustan as frases longas. Pese a todo o demais, **sempre estou desexando aprender cousas diferentes. Desaníame moito ver que a xente non entende o famentos de coñecemento que estamos realmente os autistas.** O problema non é que non me gusten as frases longas. O problema é que perdo enseguida a paciencia. Canso moi pronto, e perdo o fío do que dicía a frase. Podo ler libros sinxelos con imaxes, sen grandes problemas. De feito, cando estou só, son os que adoito coller. Son fáciles de seguir e estimulan a miña imaxinación, e con eles nunca me aburro.

Quero medrar aprendendo un montón de cousas novas! Debe haber moitísimos outros autistas con este mesmo desexo, con esta mesma actitude, pero o noso problema é que non somos capaces de estudar pola nosa conta. Para poder estudar coma as outras persoas necesitamos máis tempo e diferentes estratexias e enfoques. E a verdade é que a xente que nos axuda a estudar necesita aínda máis paciencia ca nós. Teñen que entender a nosa vontade de aprender, aínda que dende fóra non pareza que esteamos moi interesados. Pero estámolo . Nós tamén queremos medrar.

(...)

Os nenos con autismo facemos o que se supón que non temos que facer unha e outra vez, por máis que nos digades que non o fagamos. Entendemos o que nos estades dicindo, pero, por algún motivo, seguimos repetindo a secuencia. Iso tamén me ocorre a min, e pregunteime como se grava esa secuencia. Primeiro executo algunha acción que non debo facer; logo pasa algo como consecuencia; e entón réñenme ; e, por último, o impulso que provoca que recree a secuencia imponse ao coñecemento de que me dixeron que non o faga, e acabo facéndoo outra vez. O seguinte que sei é que sinto unha especie de zoar eléctrico no cerebro, que é moi agradable (non hai ningunha outra sensación parecida). Quizais o que máis se lle parece é ver á escena favorita dun DVD en bucle, unha e outra vez.

Aínda así, non deberíamos facer as cousas que non deben facerse. Como podemos saír dese bucle? Para min representa unha tarefa imponente. **Esfórzome moito en solucionar o problema, pero a tarefa consómeme moitísima enerxía.** Manter o control sobre min mesmo resúltame moi, moi duro. Neses momentos é cando necesitamos que nos axudedes coa vosa paciencia, a vosa guía e o voso amor. **Por suposto queremos que evitedes que sigamos facendo o que se supón que non debemos facer, pero tamén queremos que comprendades polo que estamos pasando en momentos así.**

(...)

Non somos obsesivos con certas cousas porque nos guste nin porque queiramos. **Os autistas obsesionámonos con algunhas cousas porque nos volveríamos tolos se non o fixeramos.** Executando unha acción, a que sexa, sentímonos algo aliviados e calmámonos. Pero cada vez que alguén me reñe por facela, ou incluso cando me impide repetila, síntome fatal. En realidade, eu non quería facela, e acabo odiándome aínda máis por non poder controlar as miñas propias accións. Cada vez que o noso comportamento obsesivo molesta a outras persoas, por favor, parádenos de inmediato, como poidades. A persoa que máis sofre é a que causa dores de cabeza aos demais, é dicir, o autista. Aínda que pareza que estamos gozando e pasándoo estupendamente, por dentro dóenos, porque sabemos que non temos control sobre o que fai o noso corpo.

Por outra parte, cando o noso comportamento obsesivo non molesta a ninguén, eu pediríavos que fixerades a vista gorda. Non vai durar eternamente. Independentemente do esforzo co que o intentamos anteriormente, un bo día a acción obsesiva de pronto para, sen aviso previo. Como? Pois é coma se de pronto nos aparecera no cerebro un sinal de PARTIDA REMATADA. É coma cando acabas de chimparte unha bolsa enteira de lambetadas. O impulso que nos leva a obsesionarnos con algo xa se esgotou. Cando ese sinal aparece, síntome liberado, coma alguén que por fin pode apartar da súa mente o pesadelo da noite anterior.

O problema é: como se pode axudar a que un autista abandone eses actos obsesivos nos casos en que “si” está molestado aos demais? A vós, que nos axudades, diríavos isto: por favor, enfrontádevos aos nosos problemas de comportamento confiando moito en que pasarán. Cando se nos impide que fagamos o que queremos, podemos reaccionar con grandes berros e espaventos, pero co tempo acostumarémonos á idea. E ata que chegue ese momento, quixeríamos que non vos rendades... e que non nos deades por imposibles.

(...)

Os autistas ,ás veces ,somos incapaces de pasar á acción seguinte sen que nos dean un sinal verbal. Por exemplo, aínda que pediramos un vaso de zume e nolo deran, pode que non empecemos a bebelo ata que alguén nos diga: “que aproveite” ou “veña, bebe”. Ou incluso despois de que un autista anuncie “Veña, vou tender a roupa “, pode que non empece a facelo ata que alguén lle responda: “Vale, estupendo”.

Non sei por que algúns autistas necesitamos esas pistas, pero si sei que a min me ocorre. Como xa sabemos o que imos facer a continuación, o lóxico sería que puideramos facelo sen máis, verdade? Si, eu tamén o creo! Pero o feito é que levar a cabo a acción sen que nos dean a entrada pode ser realmente difícil. Do mesmo modo que non cruzas a rúa ata que o semáforo está verde, eu non podo “poñer en marcha” a seguinte acción ata que o meu cerebro recibe o sinal indicado. Facelo sen obedecer a “norma do sinal” resulta aterrador. Pode facerme perder os estribos por completo.

Unha vez que atravesamos a fase de pánico, pouco a pouco, podemos acostumarnos á idea de que é posible facer cousas sen un sinal que nos dea a entrada. Pero iso non é algo ao que poidamos chegar sós (tal como podedes observar, polo lío que montamos cada vez). Choramos, berramos, golpeamos e rompemos cousas. Pero, aínda así, “non” queremos que nos deixedes por imposibles. Por favor, seguíde loitando ao noso carón. Nesas ocasións, nós somos os que máis sufrimos, e desexamos desesperadamente liberarnos das nosas cadeas.

(...)

Cando nos movemos todo o mundo nos di: “cálmate, deixa de moverte dun lado para outro”. Pero como eu síntome moito máis relaxado cando “si” me movo, tardei un tempo en descubrir que quería dicir ese “cálmate”.

(...)

Isto non sei se o poderedes entender. Os ataques de pánico poden desencadearse por moitos motivos, pero aínda que creedes un ambiente ideal para eliminar todas as causas habituais para unha persoa determinada, de cando en vez “seguimos” sufrindo ataques de pánico.

Un dos malentendidos máis grandes que tedes sobre nós é crer que os nosos sentimentos non son tan sutís e complexos coma os vosos. O noso modo de actuar pode parecer infantil aos vosos ollos, e por iso tendedes a supoñer que tamén somos infantís por dentro. Pero, por suposto, experimentamos as mesmas emocións ca vós. E como os autistas non somos hábiles comunicadores pode que incluso sexamos máis sensibles ca vós.

Encerrados no interior destes corpos nosos que non responden, hai uns sentimentos que non conseguimos expresar correctamente. O só feito de sobrevivir cústanos un gran esforzo. E esa sensación de impotencia ás veces vólvenos medio tolos, o cal nos provoca un ataque de pánico ou un colapso.

Cando nos ocorra, deixade que choremos ou berremos, que o saquemos todo ao exterior. Permanecede preto de nós e, mentres nos domina ese tormento, evitade que nos fagamos dano ou que llo fagamos a outras persoas.