

CHE COSA CI CHIEDEREBBE UN AUTISTICO [Angel Rivière]

1. Aiutami a capire. Organizza il mio mondo e facilitami le cose in modo che possa anticipare quello che sta per succedere. Dammi ordini, strutture e non caos.
2. Non angustiarti con me, perché mi angustio. Rispetta il mio ritmo. Potrai sempre relazionarti con me se comprendi le mie necessità e il mio modo speciale di capire la realtà. Non deprimerti, normalmente avanzo e mi sviluppo ogni volta di più.
3. Non parlarmi troppo e troppo in fretta. Le parole sono "aria" per te, ma possono essere un carico molto pesante per me. Molte volte non sono il modo migliore di relazionarti con me.
4. Come gli altri bambini, come gli altri adulti ho bisogno di condividere il piacere, e mi piace fare le cose bene, sebbene non sempre ci riesco. Fammi sapere in qualche modo quando ho fatto bene le cose e aiutami a farle senza errori. Quando faccio troppi errori mi succede come a te: m'irrito e finisco con rifiutare di fare le cose.
5. Necessito più ordine di quello di cui hai bisogno tu, più prevedibilità nel contesto di quella che richiedi tu. Dobbiamo negoziare i miei rituali per convivere.
6. Mi è difficile comprendere il senso di molte delle cose che mi chiedi che faccia. Aiutami a capirlo. Cerca di chiedermi cose che possano avere un senso concreto e decifrabile per me. Non permettere che mi annoi o resti inattivo.
7. Non invadermi eccessivamente. A volte le persone sono troppo imprevedibili, troppo rumorose, troppo stimolanti, rispetta le distanze di cui ho bisogno, ma senza lasciarmi da solo.
8. Ciò che faccio non è contro di te. Quando ho un attacco di rabbia o mi do colpi, se rompo qualcosa o mi muovo troppo, quando mi è difficile prestare attenzione, o fare quello che mi chiedi, non sto cercando di farti dispiacere. Visto che ho un problema di intenzioni non attribuirmi cattive intenzioni!
9. Il mio sviluppo non è assurdo, anche se non è facile da capire. Ha una sua logica e molte delle condotte che definite "alterate" sono modi di affrontare il mondo nel mio. Modo speciale d'essere e percepire. Fai uno sforzo per capirmi.
10. Le altre persone sono troppo complicate. Il mio mondo non è complesso e chiuso, ma semplice. Anche se ti sembra strano ciò che ti dico, il mio mondo è tanto aperto, tanto senza inganni e bugie, tanto ingenuamente esposto a chiunque sia, che risulta difficile penetrare in esso. Non vivo in una "fortezza vuota" ma in una pianura tanto aperta da sembrare inaccessibile. Ho molte meno complicazioni delle persone che voi considerate normali.
11. Non chiedermi sempre le stesse cose e non esigere da me le stesse routines. Non devi diventare tu autistico per aiutarmi. L'autistico sono io, non tu.
12. Non sono solo autistico. Sono anche un bambino, un adolescente o un adulto. Condivido molte cose con i bambini, adolescenti o adulti che voi definite "normali".

Mi piace giocare e divertirmi, voglio bene ai miei genitori e alle persone vicine, mi sento soddisfatto quando faccio bene le cose. È più quello che abbiamo in comune di ciò che ci divide.

13. Vale la pena di vivere con me. Posso darti tante soddisfazioni come altre persone, sebbene non siano le stesse. Può arrivare un momento nella tua vita, in cui io che sono autistico, sia la tua maggiore e migliore compagnia.
14. Non aggredirmi chimicamente. Se ti hanno detto che devo prendere una medicina fai in modo che sia controllata periodicamente dallo specialista.
15. Né i miei genitori né io abbiamo colpa di ciò che mi succede. Tanto meno ce l'hanno gli specialisti che mi aiutano. Non serve a niente che vi diate la colpa uno con l'altro. A volte le mie reazioni e i miei comportamenti possono essere difficili da capire e da affrontare ma non è colpa di nessuno. L'idea di colpa non produce altro che sofferenza in relazione al mio problema.
16. Non mi chiedere continuamente più di quello che sono capace di fare, ma chiedimi quello che posso fare. Aiutami a divenire più autonomo, a capire meglio, ma non aiutarmi di più di quello che necessito.
17. Non devi cambiare la tua vita per il fatto di vivere con una persona autistica. A me non serve a niente che tu stia male, che ti rinchioda e ti deprima. Necessito benessere e stabilità emotiva intorno a me per stare meglio. Pensa che nemmeno il tuo partner ha colpa di ciò che mi accade.
18. Aiutami con naturalezza senza fame un'ossessione. Per potermi aiutare, devi avere dei momenti tuoi in cui riposi o ti dedichi alle tue attività. Avvicinati a me, non andartene, ma non sentirti sottomesso ad un peso insopportabile. Nella mia vita ho avuto periodi brutti, ma posso stare sempre meglio.
19. Accetta mi come sono. Non condizionare la tua accettazione al fatto che io smetta di essere autistico. Sii ottimista senza crearti illusioni. La mia situazione normalmente migliora anche se per il momento non c'è una cura.
20. Sebbene mi sia difficile comunicare o non riesca a capire le sottigliezze sociali, ho alcuni vantaggi rispetto a voi che vi definite "normali". Faccio fatica a comunicare ma non sono solito ingannare. Non comprendo le sottigliezze sociali, ma non partecipo nemmeno alle doppie intenzioni o ai sentimenti pericolosi così frequenti nella vita sociale.

La mia vita può essere soddisfacente se è semplice, ordinata, tranquilla, se non mi si chiede costantemente e solo quello che mi costa di più. Essere autistico è un modo d'essere anche se non è il modo normale. La mia vita di persona autistica può essere tanto felice e soddisfacente come la tua "normale". In queste vite possiamo arrivare ad incontrarci e a condividere molte esperienze.

*Estratto della relazione di Angel Rivière
Professore di Psicologia evolutiva presso l'Università Autonoma di Madrid*