

Intervizare tematică: autismul la adulți

Anca Tiurean și Andreea Masec

Acest articol face parte dintr-o serie de mai multe care vor apărea în Newsletter-ul nostru de-a lungul anului 2022 pe tema neurodivergenței. Este o temă de actualitate în lumea psihoterapiei, prin faptul că ne invită să distingem între patologie și diversitate. Este totodată o temă care provoacă societatea să exerseze postura „I am OK, You are OK, They are OK” așa cum vom arăta mai jos. De-a lungul anului 2021 în comunitatea noastră de suport profesional reciproc am organizat discuții tematice, intervizări și schimburi de experiență și de informații pe teme de autism și ADHD. La una dintre intervizări l-am avut ca invitat pe Ovidiu Platon, autist activist, format în Analiză Tranzacțională, diagnosticat cu autism în Marea Britanie, în urmă cu 1 an, la vârsta de 36. Pe la final de vară am stat de vorbă despre acest lucru la telefon, apoi ne-am propus să organizăm o sesiune în care să ne împărtășească și nouă, mai multor psihoterapeuți, despre experiența și cunoștințele pe care le-a dobândit despre autism de-a lungul acestui proces de autocunoaștere.

În articolul de azi vă vom spune un pic despre impactul benefic asupra învățării noastre pe care l-a avut întâlnirea cu Ovidiu, iar în numerele viitoare vom include câteva sugestii de probleme și materiale informative importante și necesare terapeuților care lucrează cu clienți atipici din punct de vedere neuropsihologic.

Înainte de intervizare am explorat puțin în grupul de colegi în ce măsură există interes față de această tematică și am descoperit în special curiozitate cu privire la:

(1) Cum se diagnostichează autismul la adulți? Se pare că nu avem un protocol pentru adulți în România și că autismul este considerată aici o tulburare pervazivă de dezvoltare a copilului. Am fost surprinsă când am citit că mai multe instituții și cabinete oferă tratament pentru autism sub formă de antrenament comportamental și medicație antipsihotică, antidepresivă, antiepileptică și neurotropă.

(2) Cum ne dăm seama când întâlnim o persoană autistă? E vizibil la adulți sau dimpotrivă? Ținem seama de faptul că până la vârsta adultă oamenii se adaptează, de obicei, la lumea în care trăiesc și găsesc moduri de a fi funcționali - la fel și autiștii pot să pară neurotipici, deși ei sunt neurodivergenți. Vom explica ulterior acești termeni mai pe larg. Pentru moment va invităm să reflectați asupra lor prin prisma componentelor: „neuro” și respectiv „tipic versus divers” și să vă faceți propriile ipoteze despre ce ar putea să însemne și să presupună.

(3) Ce ar trebui să știe psihoterapeuții despre persoanele autiste, pentru a le distinge de persoanele cu diferite tulburări? Am fost interesați de diagnosticarea diferențială pentru a putea distinge manifestările autismului de ceea ce face parte din scenariul de viață al persoanei sau din „masca” pe care au adoptat-o pentru a părea

„normal” și „integrat”. Am fost interesați ce criterii se folosesc în Marea Britanie pentru diagnosticarea adulților autiști.

(4) Ne-am întrebat și cum e mai bine să ne referim la persoană: ca „autist” sau ca „persoană cu autism”, înțelegând că cele două forme de adresare presupun în subtext mesaje diferite - recunoașterea neurospecificității persoanei versus încadrarea sa într-o tulburare.

La finalul workshop-ului am rămas cu câteva idei despre cum putem acompania și susține o persoană autistă în reglarea propriilor emoții, în luarea de măsuri pentru a-și asigura un trai cât se poate de confortabil în această lume suprastimulativă în care ei trăiesc și în cum să ne păstrăm în postura de explorator pentru a permite interlocutorului nostru să se autodefinească și să își articuleze cât mai clar experiențele, nevoile și problemele, pentru abordarea cărora este necesară și contribuția adecvată a societății.

Autiștii își pot îmbunătăți starea fizică și mentală prin reducerea stimulării senzoriale în viața de zi cu zi. Grija față de sine include a lua măsuri pentru a nu ajunge în stări și manifestări din care să le fie greu să se oprească și care pot să fie vătămătoare sau cel puțin inadecvate social. Multe dintre problemele autiștilor sunt datorate necunoașterii de către ei înșiși și de către societate a faptului că sunt neurodivergenți și că trăirile lor sunt diferite de ale majorității -- mai intense, mai greu de înțeles și necesitând adesea educație specială, adaptată și incluzivă. Până să afle că sunt neurodivergenți, autiștii riscă să se simtă inadecvați și să fie percepuți ca inadecvați.

Creierul persoanelor neurodivergente funcționează diferit de cele ale persoanelor neurotipice. Chiar dacă și-ar dori să își schimbe modul de gândire, vor reuși parțial, rămânând parțial condiționate de propria structură. Este ca și cum ar trebui mereu să se exprime într-o altă limbă. Este important de aceea, ca în cazul lor să identificăm comportamentele ce se datorează în principal neurodivergenței. De obicei, aceste persoane au avut dificultăți în a fi integrați în grup și au primit multă critică din exterior, în același timp simțindu-se inadecvați. A fi neurodivergent înseamnă că sistemul nervos al persoanei funcționează diferit comparativ cu persoanele neurotipice. Când persoana autistă înțelege că nu e nimic în neregulă cu ea, ci doar funcționează diferit, se produce o schimbare puternică. A înțelege că eu sunt OK face să pot cere ca alții să mă trateze așa cum am nevoie și ca eu să-mi respect nevoile și granițele. Autismul se manifestă adesea prin depresie, anxietate puternică, comportament obsesiv-compulsiv, fobie socială. Înțelegerea faptului că nu am o mulțime de probleme psihice dar ca eu funcționez diferit și schimbarea mediului în unul prietenos cu neurodivergența poate produce schimbări spectaculoase pentru sănătatea psihică a autiștilor.

Majoritatea persoanelor neurodivergente se simt jignite când oamenii neurotipici afirmă că știu cum este și că și ei au „un pic de autism” sau „un pic de ADHD”. Este imposibil pentru noi, ca neurotipici, să înțelegem cât efort și energie depune un neurodivergent într-o simplă conversație. Pentru cineva ADHD sau autist, a auzi și înțelege ce spune celălalt e o adevărată misiune de elită pentru că ei aud în

același timp și câinele de pe stradă, și telefonul vecinului, și ceasul de pe perete, simt și vibrațiile telefonului, îi zgârie și gulerul de la cămașă, sunt captivați și de gândurile lor trezite de un alt stimul, iar pe acolo pe undeva se aud și cuvintele noastre. Pentru ei toate aceste informații sunt primite în același timp și pot avea aceeași importanță, întrucât creierul lor face o altfel de prioritizare și selecție a informației. Adesea toate informațiile primite de sistemul nervos au aceeași "intensitate ca semnal" -- compar asta cu momentul în care auzi o orchestră acordându-și instrumentele - multe sunete, aparent din toate părțile, și e greu să crezi un sens din ceea ce auzi. Un autist poate părea nepoliticos în discuție cu altcineva sau se poate crede că are un nivel cognitiv scăzut neputând răspunde conform așteptările neurotipice. O bună parte dintre adolescenții neurodivergenți suferă de burnout constant pentru că școala solicită foarte multă energie. Nu e vorba doar de a participa la procesul de învățare în școală, dar și de a înțelege semnale și coduri sociale, a se adapta din mers la diferite schimbări, a înțelege cerințele din partea profesorilor. Autiștii au nevoie de întrebări concrete și specifice. Întrebările deschise - "povestiți cum a fost vara voastră", "ce impresie v-a lăsat romanul pe care l-ați citit" - creează multă anxietate, pentru că întrebarea pentru ei este deosebit de complexă: toata vara, fiecare lună, fiecare zi, ce am făcut singur, ce am făcut cu alții, ce anume vrei să știi? Mulți dintre ei refuză la un moment dat să mai meargă la școală. În Suedia se fac adaptări ale mediului școlar - copiii au dreptul la căști speciale care ajută cu izolarea sunetelor, sunt camere speciale, oarecum izolate în care te poți retrage. Din păcate sunt puțini profesori care înțeleg că este necesară o adaptare a modului de predare și evaluare, însă se fac progrese în domeniu. Adesea, cele mai dificile momente pentru copii sunt pauzele, vacanțele, excursiile, adică situațiile care nu sunt obișnuite și rutiniere. De extremă importanță pentru ei este să fie pregătiți dinainte și să știe la ce se pot aștepta. A avea rutină în viața zilnică și a ști ce urmează să se întâmple este reconfortant și de mare importanță în toate aspectele vieții un autist și pe tot parcursul vieții, nu doar în copilărie sau adolescență. Pe măsură ce devin adulți își pot ascunde anxietatea în alt mod, dar noutatea și lipsa unei rutine zilnice îi afectează puternic.

Este important ca noi, în calitate de psihoterapeuți, să înțelegem nivelurile crescute de anxietate și uneori de depresie cu care se prezintă la consultație. Am întâlnit personal medical speriat de rezultatele lor la diverse chestionare despre anxietate sau depresie. Personalul medical poate dori să trimită persoana respectivă la alte instanțe medicale, eventual psihiatrie, dar asta nu e necesar. Autiștii trăiesc zilnic cu un nivel crescut de anxietate, sunt adesea surprinși când află că „nu e așa pentru toată lumea”. Deoarece le-a fost greu să înțeleagă regulile sociale nescrise, au adesea impresia că sunt neadaptati, ratați ca oameni, insuficienți, nepotriviti. E util în terapie să le arătăm că noi ca societate neurotipică nu știm să înțelegem, să acceptăm și să integrăm. O metaforă utilă pentru a sprijini înțelegerea celor neurodivergenți este aceasta: *„toți suntem într-o excursie, dar tu, ca neurodivergent, cari și un rucsac foarte greu.”*

Pe parcursul atelierului de intervizare cu Ovidiu Platon, pe măsură ce ascultam discursul său, realizam că autiștii, și în general persoanele neurodivergente, au un dar foarte prețios pentru societățile actuale. Ne atrag atenția spre neurodiversitate și ne provoacă să învățăm a trăi cu presupunerea că oamenii pe care îi întâlnim ne sunt de fapt necunoscuți și că empatia este mai bine exprimată altfel decât prin „știu cum este” -- și anume prin „nu știu cum este, pot doar să îmi imaginez, povestește-mi”. O atitudine simultan exploratorie, curioasă și respectuoasă este de secole un deziderat pentru fiecare om pentru ca să poată cultiva demnitatea și integritatea personală în cadrul relațiilor sale sociale. Până în zilele noastre, societatea s-a bazat foarte mult pe relativ puține categorii biopolitice normative de încadrare a oamenilor, unele foarte simpliste, binare, cum sunt „femeie versus bărbat”, „bun versus rău”, „normal versus anormal” ori „sănătos psihic versus bolnav psihic”. Pe panta gândirii de tip *in-group bias*, oamenii au tendința de a se plasa pe sine în categoriile conotate pozitiv și privilegiate social, evitând pe cât posibil să fie încadrați în categoriile conotate negativ sau defavorizate social, iar cine nu reușește este nevoit să se lupte fie în propriul interior, fie în relațiile sale cu ceilalți, pentru un statut demn de respect pentru cine este. Orice defensă, orice reacție, orice comportament neobișnuit poate să constituie o poartă de acces spre persoana care le manifestă, atâta vreme cât putem și suntem dispuși a stabili un cadru de siguranță și încredere în care să ne formulăm deschis și binevoitor întrebările despre experiența pe care o trăiește și despre sensul comportamentului său (ca alternativă la a-l amenda, corecta sau dezavua).

Ovidiu ne-a vorbit pe larg despre o noțiune nouă, aceea de „mascare”, dar care ne este tuturor destul de familiară odată explicată: este vorba despre formele de adaptare ale omului la o societate care îl presează să fie într-un anumit fel. Fiecare încearcă atunci din răspuțeri să își poarte cu grijă această „mască a normalității”, să pară ca ceilalți, să nu fie prea ciudat, deoarece ciudații sunt cu aproape orice ocazie luați în derâdere, certați, abuzați, marginalizați, vorbiți pe la spate, tachinați, jigniți și câte altele.

Mi s-au părut valoroase în special sfaturile lui Ovidiu cu privire la a crește șansele unui dialog reușit cu autiștii, în special pentru că mi s-a părut că input-ul lui aduce valoare pentru toată societatea, propunând o îmbunătățire a abilităților generale ale oamenilor de a interacționa unii cu alții. Când Ovidiu a vorbit de „scoaterea măștii” am remarcat asemănarea cu fenomenul „coming out” al persoanelor din comunitățile LGBTQIA, precum și de fenomenul mai general al „întimității interpersonale” al tuturor oamenilor care atunci își permit mai mult să fie ei înșiși, autentici și apropiați, când se simt în siguranță cu persoanele la care se expun.

Au fost prețioase pentru noi și sugestiile despre ce nu ar trebui să spunem autiștilor, adică despre remarcile care ar fi lipsite de tact și poate chiar trăite ca brutale de către aceștia, datorită desconsiderării:

(1) „n-aș fi ghicit că ești autist” înseamnă că s-a perfecționat în arta de a se preface. Nu e o veste bună, chiar dacă remarca vine poate ca o laudă. Ea nu face

decât să recompenseze „punerea măștii” și să reconfirme mesajul că trebuie să te ascunzi când ești altfel decât prevede norma socială majoritară.

(2) „suferi de autism” presupune că autismul este o boală și insinuează că ceva nu este ok cu persoana autistă, neglijând un aspect important, acela că adevăratele suferințe sunt nu de la autism, ci de la modul de raportare lipsit de considerație și respect al celorlalți față de a fi diferit.

(3) etichetele precum „înalt funcțional” și „autism sever” - din aceeași perspectivă patologizantă, cele două concepte propun o falsă dihotomie ce exclude din vedere abilitățile uzuale și speciale pe care le are persoana autistă și totodată pune în umbră faptul că persoana autistă are nevoie de ajutor în unele aspecte ale vieții sale, în care oamenii cu o funcționare tipică sau uzuală nu au nevoie de ajutor. Ce avem în comun cu autiștii este că toți avem abilități și nevoi, iar când suntem în dificultate, probabil toți ne dorim ca *celălalt* să nu ne judece ca „defecți, mai mult sau mai puțin sever”, ci să ne sprijine respectuos, valorificând inclusiv abilitățile noastre, în loc de un *ajutor* care ne-ar împinge în pasivitate și neputință.

(4) „fiecare dintre noi suntem puțin autiști” este o expresie presupus normalizatoare, dar prin care anulezi de fapt percepția dificultății de a trăi ca autist într-o astfel de lume și cu implicații devastatoare în recunoașterea neurodiversității umane. Este un mod de a lua atenția de pe individ și a-l dizolva într-o mulțime omogenă de oameni. Filosofic, om fi fiecare doar o altă furnică într-un mușuroi sau cum spune o poezie tradițională românească „*Din codru rupi o rămurea - ce-i pasă codrului de ea? Ce-i pasă unei lumi întregi de viața mea?*” - dar psihologic, când subliniem acest lucru, e posibil să comitem un gest gratuit de desconsiderare și nepăsare, chiar dacă nu asta intenționăm. Reconcilierea fiecăruia dintre noi cu propria lipsă de însemnătate la nivelul astronomic al existenței nu trebuie confundată cu desconsiderarea, întrucât, deși problemele tuturor sunt mici văzute din cosmos, problemele tuturor sunt mai intense când sunt trăite din interior, iar în lumea împărțită pe privilegii în care trăim, ele sunt învăluite și într-un strat deloc discret de injustiție socială.

(5) „ești sigur că ești autist?” - întrebările de acest tip vin din partea unor persoane anxioase în fața incertitudinii și pentru care „a fi sigur” e un fel de calmant. Pentru tot mai mulți oameni, incertitudinea merge mână în mână cu continuarea explorării grijulii și disponibilității de adaptare la realitatea de acum și aici. E posibil ca unele persoane să nu fie *sigure* că sunt autiști sau, dimpotrivă, să *aibă certitudinea* că sunt. Ce diferență face acest lucru pentru cel ce întreabă „ești sigur?”, căci pentru cel întrebat sugerează „*nu ești demn de încredere*” și „*cine ți-a dat ideea să îți iei în considerare neurodivergența nu e de încredere*” -- adică împinge persoana câțiva pași importanți înapoi în suferința pentru care căutase ajutor. Dimpotrivă, „povestește-mi despre tine, spune-mi mai multe” e un mod de a invita la discuție, cu interes și curiozitate, deoarece există tot atâtea feluri de autism câți autiști sunt.

La finalul sesiunii, Ovidiu Platon și-a exprimat disponibilitatea de a ne pune la dispoziție prezentarea lui din cadrul atelierului sub forma unui articol prin care

descrie neurotipul autist în perspectiva autistului - un dar prețios atât pentru autiști, cât și pentru cei care sunt interesați să îi cunoască mai bine și să se bucure de valorile pentru care aceștia militează intrinsec prin simpla lor existență și mai apoi prin acceptul lor de a contribui la cunoaștere. Având în vedere că materialul furnizat de Ovidiu este foarte bogat în informație, îl vom publica în probabil 3-4 părți mai scurte și mai axate pe anumite teme specifice lucrului terapeutic cu persoanele neurodivergente. Ne-ar fi de folos ca între timp să primim sugestiile și întrebările voastre pe adresa redacției.

RESURSE INFORMATIVE UTILE:

Clinici pentru diagnosticarea adulților cu autism:

Londra: Harley Psychiatrists: <https://harleypsychiatrists.co.uk/>

Malta: TAASC <https://www.taasmalta.com/>

Mai jos vă prezentăm câteva tipuri de testări gratuite folosite internațional, iar cu un click pe acestea veți avea acces la articolele de specialitate referitoare la ele, pentru a le înțelege aprofundat.

Teste evitate, considerate învechite și în general lipsite de respect față de client

- [RAADS/ RAADS-R](#)

Teste uneori folosite:

- [Systemizing Quotient–Revised](#)
- [The Empathy Quotient](#)

Teste deseori folosite:

- [Aspie Quotient](#)
- [Autism Spectrum Quotient](#)
- [The AQ-10](#)

Ne gândim că s-ar putea să vă placă și aceste site-uri de informare și reprezentare, din care veți putea beneficia de perspectivele autiștilor cu privire la condițiile lor de trai, nevoi de dezvoltare, sprijin social și psihoterapeutic:

[suntAutist.ro](#) - site-ul realizat chiar de Ovidiu Platon, descriind autismul prin prisma autiștilor. Acest site cuprinde resurse în limba română pe care Ovidiu le-a creat împreună cu alți autiști ori pe care le-a tradus în limba română.

[Neuroclastic](#) - este principala publicație online internațională creată 100% de autiști

[Asociația Autistic](#) este situată în Marea Britanie și are sloganul "Nimic despre autism fără autiști". Ea este principala asociație pentru drepturile autiștilor din Marea Britanie cu reprezentare în cadrul Organizației Națiunilor Unite

[Autescape](#) - este cea mai mare conferință internațională creată de autiști despre autism

[ASAN](#) - Autism Self Advocacy Network - cea mai mare comunitate internațională pentru drepturile autiștilor în Statele Unite, creată de autiști
