

Babičkám, dědečkám a iným „pěkným vtáčkám“

207. mimořádné autistánské číslo, 31.3. 2024, připravili JN (Jerry Newport), JS (Josef Schovanec), TG (Temple Grandinová), NH (Naoki Higašida), L (Lyrica – nemluvící), BB (Bára Brodníčková) a (DFB (Dominik F. Bartoník)



Úvodníček

Přinášíme toto mimořádné autistánské číslo při příležitosti **Autistan Day**. Věděli jste, že my autisté máme svůj stát Autistan? Je všude tam, kde je nějaký autista, všichni jsme pomyslně spojeni v Autistanu, který má svá vyslanectví po celém světě (virtuální) a jedno fyzické velvyslanectví a Centrum Autistanu v Riu de Janeiru. Myšlenka na Autistan, pomyslný stát všech autistů, se zrodila v hlavě Josefa Schovance a jeho přátelé tuto myšlenku zrealizovali. Autistan má své diplomatické organizace, vlajku a internetové stránky: www.autistan.org. Autistan Day se připomíná 31.3. schválně, je to pár dní od 2.4. – Dne porozumění autismu. Když 2.4. organizuje neurotypická většina, často bez autistů, tak 31.3. – Autistan Day je výhradně autistický.

Myšlénka

“Neznám nikoho, kdo by byl stoprocentně autistický a stoprocentně neurotypický. I Bůh má občas autistické momenty, proto se všechny planety točí.“ **JN**

„To, že má někdo vnitřní život, by podle mě nemělo působit problém ani starost.

Starosti způsobuje bohužel spíš ten vnější.“ **JS**

„Nejzajímavější lidi, které najdete, jsou ti, kteří vám nebudou zapadat do vašich šuplíků.

Oni si udělají svoje vlastní.“ **TG**

“Přestože fyzicky vypadají lidé s autismem stejně jako všichni jiní lidé, jsou doopravdy úplně jiní. Jsme spíš jako cestovatelé z dávné minulosti. A tím, že tady jsme, můžeme pomoci lidem si vzpomenout, co je opravdu důležité, co nám dává tiché potěšení.“ **NH**

“Jsme dveřmi do nového světa, který se zakládá na lásce. Máme klíč k srdci. Jenom potřebujeme respekt ostatních, abychom se naučili, jak mu sloužit moudře a mile.“ **L**

Čmáráníčko a Slovíčko

Čierna jama, biele vlaky

DFB

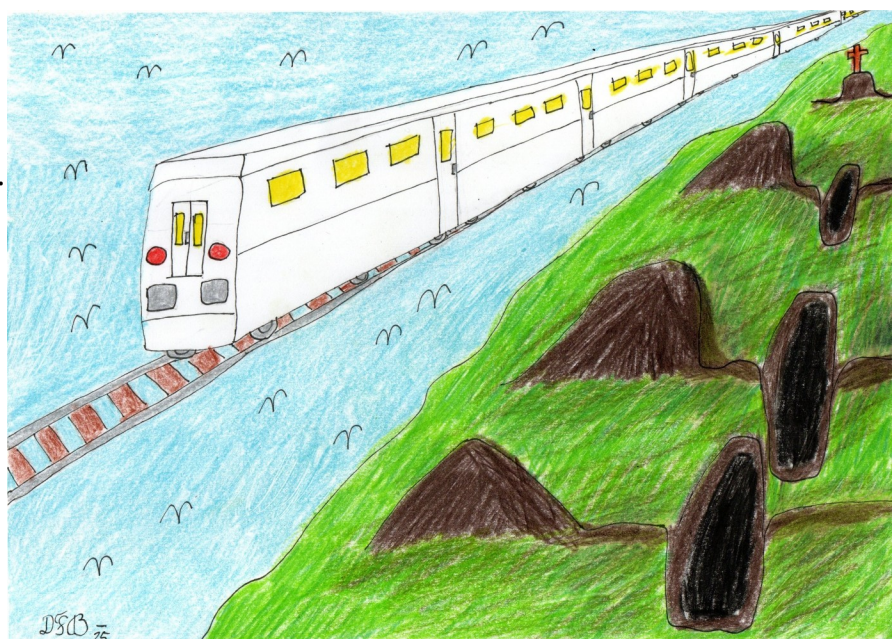
*(Všetkým modrým sveta, ktorých bolel
noster mundus k smrti.*

Drahým, blízkym, ktorí v srdci išli spolu s nimi.

Nostra culpa, nostra culpa,

nostra smutná culpa.)

Jama čiernou láka smutných slnku z očí
Hlúpo sadnú na lep hudbe trýzne duše
Vodiac za nos deti smútku, zhltné nádej
Kfmi bôlnych kyprou prst'ou, dojí dažd'om
Slzy spolu s prúdom dažd'a kúpu prázdno
Mokré duše plnia biele vlaky kamsi
Boleť plodí boleť, jama čiernu jama
Diera v srdci reve, páli, mrazí, reže
Navždy, v každý moment, stále, veky
Zrastie v bielom vlaku kamsi. Predsa nádej.



(Smutná statistika sebevražd autistů – násobně vyšší číslo než u neurotypiků, mluví za vše a vyzývá vás, abyste nám opravdu porozuměli a hlavně nás opravdově přijímali. Jsme totiž „jiní, ne horší“ TG)

Valčíček pre našu krajinu

DFB

Autistan nie je stan pre autá, vonkocom!
Oáza, prístrešok, útulok Poslaných
Spočynieš v únave, nie si tu votrelcom
Náručie roztvára, množstvo snov rozdaných

Krajina prazvláštnych prazvláštne vyzerá
Vo vode nesídli, na Zemi nehľadáj
Podivná nie je tým, že nosí sombréra
Len v mysliach a srdciach autistov máš ten raj

Priateľstvo, prijatie - jej denná ponuka
Vypúšťa farebné chuchvalce nežnej hmly
krusta zlých posmeškov v bezpečí popuká
zas lietaš, dokorán otváraš, ľady sa hli.

(Venované štátu Autistan k jeho dňu - Autistan Day 31.3.)



Jak vnímám autismus?

BB

Téma autismu mě zajímá především proto, že jsem sama neurodivergentní člověk s autismem/Aspergerovým syndromem, často přemýšlím o tom, co vlastně autismus znamená pro mě i pro druhé lidi a rozebírám toto téma ze všech úhlů. Co pro mě vlastně autismus znamená? A jak můj autismus působí na ostatní? Jak ho vnímají?

Já vlastně autismus považuji za jiné, odlišné vnímání světa. Znamená pro mě také ochranu před lidmi. Zdá se Vám to divné? Z mého pohledu to ale tak je. Proč je autismus pro mě vlastně pozitivní? V některých situacích mi autismus vlastně pomáhá a poskytuje bezpečí. Díky svému autismu se mohu ochránit před nějakou situací, která by mě mohla ohrozit nebo negativně ovlivnit, tím, že se odstříhnu od reality a začnu myslet na své oblíbené věci, jako např. na autobusy, vlaky, metro nebo lyžování. To mi pomáhá se zrelaxovat a uvolnit mé tělo. Svě tělo mohu také uvolnit různými pohyby jako je stimming a také různými zvuky a zpěvem. Doma, kde se mohu vyjadřovat a projevoval autenticky, se proto cítím dobře a bezpečně.

Autismus mi ale také působí problémy a nepříjemné pocity a prožívání. Někdy se v nepříjemných situacích, které nečekám, začnu všeho bát. Pak nezvládám své emoce a projevy a začnu se chovat neadekvátně. Mé projevy na veřejnosti jsou někdy neadekvátní, i v situacích, kdy mám z něčeho obrovskou radost. Začnu vydávat hlasité zvuky a nezvládám v tu chvíli své projevy. V některých extrémních situacích se mohu dokonce dostat do tzv. shutdownu nebo meltdownu. Shutdown znamená uzavření se do sebe, odstřížení, kdy již nejsem schopna vnímat druhé lidi a reagovat na ně, zatímco meltdown je nezvladatelný výbuch emocí, v mém případě jde o plačtivý záchvat.

Jak mě a můj autismus vnímají ostatní lidé? Jak na mé specifické chování reagují? Domnívám se, že někteří lidé považují autismus za zajímavý a jsou jeho projevy fascinováni, zatímco jiní lidé ho mohou vnímat jako nebezpečí, nevyváženost a nevychovanost. Myslím si, že právě v situacích, kdy nedokážu zvládat své emoce a projevy, mě někteří lidé považují za blázna nebo za nevychovanou holku. To mě pak vede k pocitu, že jsem špatná a že lidi děším svými projevy. Vadí mi, že se na mě lidé otáčejí a vrhají na mě divné pohledy. Přála bych si, aby lidé věděli, že autismus není nebezpečný a že to je jen jiné vnímání světa. Přála bych si, aby lidé věděli, že sice nezvládám některé své emoce, ale že nejsem nebezpečná ani nevychovaná. Pak bych se nemusela bát lidí a jejich reakcí a žilo by se mi na světě lépe.