

„Lebilincselően tudom előadni magam társas szituációban idegenekkel. Max. napi háromszor 20 percben. Aztán két napig »**emberszünetet**« tartok...”

—

„»Mosolyogj már, miért vagy ilyen bamba?« – Nem bamba vagyok, csak egy pillanatra megengedtem magamnak **azt a luxust**, hogy ne feszengjek még azon is, hogy milyen arcot vágok.”

—

„Keresem a legkisebb ellenállás útját. Figyelem, hogyan simulhatok be a leginkább úgy, hogy észre is vegyenek, de ne is lógjak ki túlságosan, ami viszont önmagában ellentmondás. Ezzel egy folyamatos **szorongásos készültségbe** helyezem magamat, hogy mikor vagyok túl sok vagy túl kevés.”

—

„Azt mondom, nincs semmi gond, ha véletlenül hozzám érnek, de igazából **minden érintés** olyan érzést hagy maga után, mint egy maró seb.”



AUTISTÁKRÓL  
AUTISTÁKTÓL

**Felnőtt autisták  
önszerveződő közössége  
vagyunk. Célunk a  
szemléletformálás és az  
autizmusról szóló hiteles,  
első kézből származó  
tájékoztatás.**



autistaktol.hu

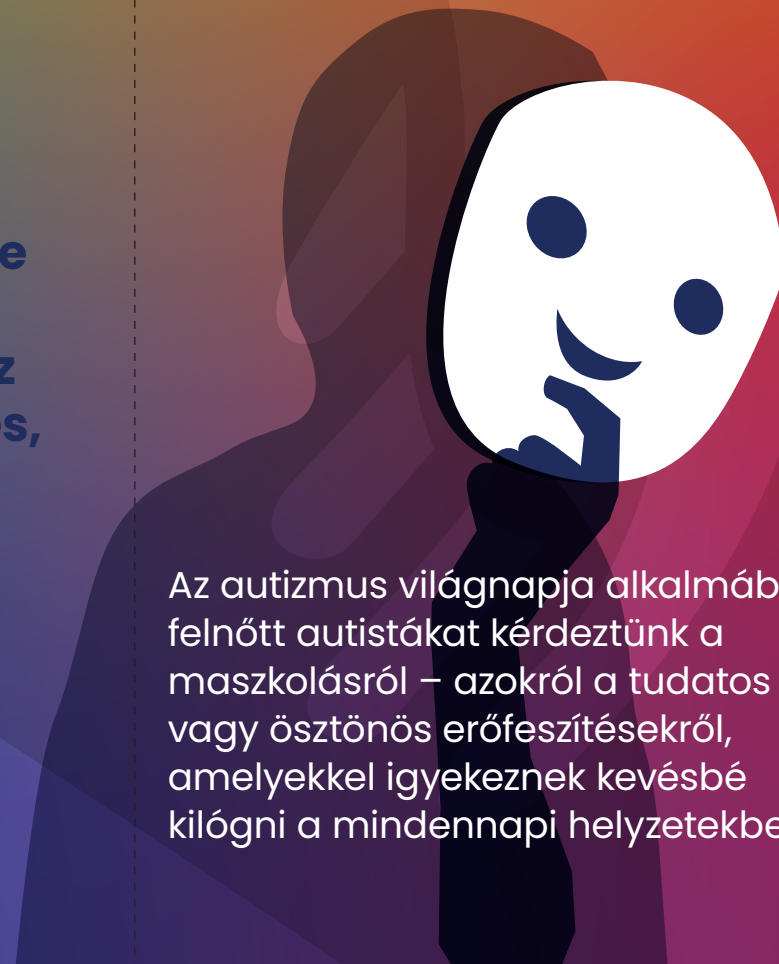


autistakrol\_autistaktol



autistakrolautistaktol

**Mi az, amit a  
mindennapokban  
teszel azért, hogy  
beilleszkedj,  
pedig valójában  
lefáraszt?**



Az autizmus világnapja alkalmából felnőtt autistákat kérdeztünk a maszkolásról – azokról a tudatos vagy ösztönös erőfeszítésekről, amelyekkel igyekeznek kevésbé kilógni a mindennapi helyzetekben.

„Beszélek/beszélgetek, akkor is, ha fáradt/túltelítődött vagyok, és legszívesebben nem szólalnék meg. Sokszor akkor is, ha úgy érzem, képtelen vagyok megszólalni, de »muszáj«.”

—  
„Vannak bármikor bedobható small talk témáim, próbálok mindig jól reagálni és jól válaszolni, úgy, **ahogy elvárják**. Ha valami zavar, csak otthon borulok ki.”

—  
„Amikor a beszélgetőpartnerem furcsa arckifejezéseket mutat, hunyorog a szemével, mintha valami plusz üzenetet kívánna átadni, akkor igyekszem visszamosolyogni és **úgy tenni**, mintha nem gondolkodnék rajta ezerral, hogy ez most vajon mit is jelenthetett... és reménykedem, nem tűnik fel neki, hogy fogalmam sincs arról, hogy mit akart ezzel jelezni.”

—  
„Hogy **»normálisnak«** tűnjek, először meg kell szünnöm létezni. Aztán építőköcként összerakom mások viselkedése alapján, hogy milyen is az a »normális«. De ez már **nem ÉN vagyok.**”

„**Folyamatosan monitorozom** a környezetemet, lefordítom magamnak, amit mondanak és tesznek, és ha reagálnom kell, próbálok odaillően.”

—  
„Amikor beszélek valakivel, **folyamatosan figyelek** a szemkontaktusra, a mimikára, a hangerőre, és hogy lehetőleg ne hallgassak el nagyon.”

—  
„Van egy társasági oldalam, ami vicces, lazának tűnik, megoszt szokatlan ötleteket is, ha úgy tűnik, kedvező lesz a fogadás... Sokáig én is élvezem ezt, aztán **elfáradok**, de magamtól egyébként minden más helyzetben inkább nagyon csendes és álmodozó vagyok.”

—  
„Igyekszem komolyabban beszélni, hangsúlyozni, mozogni, mint ami nekem a természetes. Félek, hogy amilyen valójában vagyok, attól inkompetensnek, gyerekesnek vagy idegesítőnek gondolhatnak, így gyakran **elnyomom a személyiségem**, hiába fogadom el és szeretem jobban az igazi énemet.”

„Ha nem köszönök vissza, bunkónak fog tartani. Ha nem mosolygok vissza, azt hiszi majd, hogy bajom van vele. Ha túl hamar abbahagyom a mosolygást, azt hiszi majd, hogy nem vagyok őszinte. Ha túl sokáig mosolygok, akkor hülyének fog nézni ő is, meg mindenki más is a közelben. **Abbahagyhatom már?**”

—  
„**Olyan, mintha egy több helyen lyukas csónakot próbálnék minden áron a vízben tartani.**”

—  
„Igyekszem elmaszkolni az éppen aktuális hangulatomat, ha nevetnek, próbálok velük nevetni, ha beszélgetnek, igyekszem nem látványosan bezárkózni. Ez nagyon fárasztó és **magányos érzés**, mert utána rossz lesz a kedvem, és úgy érzem, egyedül vagyok az érzéseimmel, gondolataimmal.”

—  
„**Mosolygok, mintha minden rendben volna.**”