

HACIENDO FRENTE:  
Una guía de supervivencia para personas con  
el Síndrome de Asperger

Marc Segard 1974–1997  
Edición de Abril de 1997  
<http://autismandcomputing.org.uk/marc2.htm>\*

6 de diciembre de 2005

---

\* De la traducción: Juan M. Arrieta, (E-mail: [jma\\_52@yahoo.es](mailto:jma_52@yahoo.es))

## 1. Introducción

Desde mis primeros recuerdos, he tenido ideas y pensamientos complejos que me hacían sentir único.

Cuando era niño en la escuela primaria, pasaba la mayor del tiempo haciendo lo que quería sin ser muy consciente del resto de la gente. Ya entonces enceberraba en mi cabeza pensamientos e ideas intrigantes que no podía comunicar a los otros.

A la edad de siete años, fui diagnosticado de autista en una forma que es conocida como síndrome de Asperger. Poco después fui trasladado a la escuela especial Whitefields, en Walthamstow, London, donde durante los siguientes ocho años recibí ayuda especializada, la mayor parte de la cual vino de una mujer muy animosa y feliz llamada Jenny. Al poco de comenzar en esta escuela mi familia y yo nos incorporamos a un grupo de ayuda familiar llamado Kith and Kids, del que en la actualidad soy voluntario habitual en los talleres, manteniéndome activo y creativo.

Con catorce años cambié a la escuela West Lea en Edmonton donde finalmente conseguí obtener mi certificado de estudios secundarios. El reconocimiento de que podía ser un candidato válido para obtener el certificado fue fundamentalmente apoyado por el profesor de francés, señor Cole a quien estoy muy agradecido.

Con diecisiete años fui capaz de comenzar mis estudios preuniversitarios donde trabajé duro para obtener las mejores calificaciones pero además conseguí convertirme en el objetivo habitual de las burlas y suplicios de los otros estudiantes, también fue en esa época cuando por primera vez comencé a aprender a defenderme por mi mismo, comprendiendo además que había muchas reglas no escritas sobre comportamiento y conducta que todo el mundo sabía excepto yo.

Entonces fui aceptado en la Universidad de Manchester para realizar una Licenciatura en Bioquímica que he acabado ahora. Comencé en la universidad con la misma ilusión que he tenido a lo largo de toda mi vida de pensar que un nuevo comienzo significaba que no tendría que soportar más burlas. Sin embargo, mi situación el primer año fue espantosa y me pasé el curso en un apartamento con otros siete compañeros, viviendo prácticamente aislado.

El segundo año acabé viviendo en una casa en Fallowfiel ocupada por tres

estudiantes y donde quedaban dos habitaciones libres. Llegue allí por azar. Mi mejor compañero fue Nick que llegó el último. Rebelde hasta la médula me ha enseñado muchos de los trucos del oficio que yo he necesitado en las mundanas y a veces hostiles calles y clubes nocturnos de Manchester. Entre mi segundo y tercer año de estudios universitarios contraté, de forma bastante impulsiva, una plaza en una expedición al este de África donde, por mi cuenta y riesgo, pasé la mayor parte del tiempo apartado del grupo — que me rechazaba—, aprendiendo todo sobre los estilos de vida y costumbres de la población local. Nunca en toda su vida había estado mi pobre madre tan preocupada por mí. En el último año fui lo bastante afortunado de vivir con gente sumamente madura e ingeniosa de forma constructiva. Desde mi graduación he trabajado con niños autistas en Inglaterra y Francia. Ahora trabajo como animador infantil y sinceramente creo que ha sido una buena elección.

He decidido ahora escribir un libro con un propósito. Mi objetivo es transmitir mi experiencia de superviviente como enfermo de Asperger en un mundo donde cada situación es ligeramente diferente, para beneficio de otros enfermos de Asperger. Deseo presentar un conjunto de reglas y directrices, en un estilo similar al código de la circulación, en un formato que no cambie y por lo tanto no cause una confusión innecesaria.

Intentaré expresar mis cuestiones de forma inequívoca de modo que no haga que la gente se confunda o aplique las cosas fuera de contexto.

Probablemente tendré lectores tanto autistas (aspies) como no autistas (neurotípicas)<sup>1</sup>

Me gustaría señalar que muchas de las cuestiones aquí expuestas podrían ser obvias para algunos pero completamente extrañas para otros y por lo tanto deseo enfatizar que no trato de ser pedante ni condescendiente.

Escribo ahora este libro, y no más tarde, porque los errores y lecciones significativos de mi vida están todavía claros en mi mente. Cierta gente podría ver este libro algo frívolo pero yo creo que si una persona en el límite del espectro autista tiene que moverse en este bastante asqueroso mundo de forma independiente entonces la última cosa que necesita es estar protegido. Quiero encarecidamente equipar a estas personas con las bazas y el conocimiento

---

<sup>1</sup>Los enfermos de síndrome de Asperger han comenzado a autodenominarse como **aspies** y a reivindicar su estado. (N. del T.).

que necesitan para valerse por sí mismos y no quiero imponer opiniones o ser poco crítico. Para escribir este libro me he inspirado también en información proporcionada por padres de otros niños autistas. No me gustaría que ninguno de mis lectores autista fuera sometido a una presión innecesaria para leer este libro. Para empezar, dejar el libro en el dormitorio podría ser suficiente para captar la atención y estimular un interés saludable.

Quiero que este libro sirva al único propósito de mejorar la calidad de vida de la gente y recomiendo encarecidamente a mis lectores autistas que no se estresen mucho tratando de aplicar este libro demasiado rápidamente y que recuerden que Roma no se hizo en un día.

Incluso yo mismo todavía tengo dificultades para poner en práctica todas estas reglas, pero ciertamente ayuda el ser consciente de ellas.

## 2. Obteniendo lo mejor de este libro

- Nadie entenderá todo el libro inmediatamente por lo que si te parece que algo no tiene sentido puedes dejarlo y volver más tarde.
- Este es un libro diseñado para hacerte consciente de las muchas reglas no escritas que la mayor parte de la gente conoce de forma instintiva y que dan por sabidas en el resto.
- Cuando algunas personas incumplen estas reglas no escritas, a veces se salen con la suya, pero normalmente aquellos que rompen reglas informales son castigados de forma informal. Estos castigos pueden incluir que se burlen de ellos, que sean tratados como personas sin importancia o que sean aislados socialmente.
- La cosa más difícil de ser autista —o de padecer el síndrome de Asperger— es que la gente espera de ti que conozcas esas reglas no escritas y que te comportes de acuerdo con ellas, como ellos hacen, incluso aunque nadie te haya explicado lo que son esas reglas. No hay duda de que esto es extremadamente injusto, pero desafortunadamente la mayor parte de la gente no lo ve de ese modo porque no comprende el problema.
- Si tú mismo estás teniendo problemas para aceptar que eres autista —o que padeces el síndrome de Asperger—, puedes estar haciendo las cosas incluso más difíciles para tí. Aceptar tal cosa no solo te ayudará a obtener lo mejor de este libro sino que puede también permitirte que

te perdones por cosas que podrías estar haciendo mal y aliviarte algo del dolor que soportas en silencio.

- En general, hay una regla no escrita que impide hablar sobre reglas no escritas en público, pero es, normalmente, correcto hablar sobre ellas con los padres, profesores, consejeros o amigos en privado.
- Es muy probable que tú quieras que te expliquen la mayoría de estas reglas. Desgraciadamente, no todas ellas pueden ser explicadas sin apartarse de lo que es importante para los propósitos de este libro. Además, mucha gente es capaz de seguir las reglas de este libro perfectamente aunque no sean conscientes de ellas.
- Si estás tan ocupado cuestionando estas reglas que no puedes ponerlas en práctica, podrías no sacar el máximo rendimiento a este libro. Sin embargo, no hay peligro en invertir algo de tu tiempo en cuestionarlas.
- Hay algunas reglas no escritas que yo no he sido capaz de incluir aquí, bien porque son demasiado vagas y dependen demasiado de la situación concreta, o porque todavía no las he descubierto.
- Cuando hayas leído este libro, podrías pensar que estas son las reglas de un juego bastante tonto, pero el juego es la vida y las reglas no pueden cambiarse.
- El problema en el juego de la vida es que cada situación es ligeramente diferente. Algunas cosas podrían ser convenientes en una situación pero no en otras. Este libro no puede decirte cómo responder en todas las situaciones sino solamente darte un conjunto de directrices o pautas.
- Las personas autistas tienden a recordar los detalles, las neurotípicas tienden a recordar el cuadro general o trama. La trama acompaña de cerca el trabajo de detective que permite a la mayor parte de la gente aprender las reglas no escritas de la sociedad que se tratan en este libro.
- Puede que ya conozcas algunas o la mayoría de las reglas no escritas en este libro. Aún así, deben ser incluidas para la gente que podría no conocerlas todavía. A veces, alguna gente podría criticar y/o aconsejarte lo cual tú encuentras condescendiente, pedante o sin importancia. Esto podría a menudo causar que quieras **rebelarte, pero tú podrías de hecho estar rebelándote contra las cosas que son de más ayuda para ti.**

- Recuerda que este libro ha sido escrito parcialmente en base a mi experiencia personal y que lo que es bueno para mí no siempre tiene porque ser bueno para otra persona.

### 3. Preocupándose

- Una habilidad en la que los autistas a menudo son particularmente buenos es preocupándose.
- Una gran parte de tus esfuerzos en la vida podrían estar obteniendo muy poca recompensa al descubrir que todo el mundo a tu alrededor está hablando libremente en un modo que a ti te parecen tonterías.
- Sitútratas de unirte replicando con tonterías, la gente se enfada.
- Si el resto de la gente puede quejarse de ti sobre las tonterías que dices, ¿Porqué tú no puedes quejarte a ellos sobre sus tonterías? No es justo. ¿Estas enfadado? Si lo estás, tienes todo el derecho del mundo. Pero no puedes cambiar las cosas. Este libro podría, sin embargo, ayudarte a comprender mejor las tonterías de los demás.
- El problema con la preocupación es que a menudo te distraerá cuando necesitas concentrarte si quieres resolver un problema.
- Con algunos problemas, ver el lado gracioso puede hacer que sea más sencillo. Si aprendes a reírte de ti mismo, podrían desaparecer muchas de tus preocupaciones.
- Mucha gente mantiene sus problemas reprimidos en el interior de si mismos y parece como si estuvieran en la cima del mundo, pero la mayoría necesita hablar sobre sus problemas. El truco consiste en hablar con las personas apropiadas y no con las equivocadas.
- No hables de tus problemas en público o a la gente que no conoces —excepto consejeros—. Si lo haces estás trasmitiendo tus debilidades a tu alrededor. No pienses que no estarán escuchando.
- Hablar de tus problemas en público puede hacer que consigas simpatía a corto plazo pero probablemente te aislará a largo plazo.
- Puedes hablar de tus problemas con los profesores, padres, familiares cercanos y algunas veces con amigos si lo haces siempre en privado.

- A veces, pero no siempre, es correcto hablar de tus problemas con amigos en un grupo pequeño pero debería ser pertinente a la conversación.
- Cuando hables sobre tus problemas, trata de hacerlo sin rebajarte demasiado. Las conversaciones negativas causan sentimientos negativos y los sentimientos negativos te hacen menos capaz para defenderte. No quieras quedarte atascado en un círculo vicioso.
- Referente a esta última directriz, si puedes intenta entrar en un ciclo positivo. Esto se conoce como AMP (actitud mental positiva) por lo que pensar en tus puntos fuertes te hace sentir mejor y más capaz de defenderte por ti mismo de las humillaciones.
- A veces, puedes ser etiquetado por cierta gente como ignorante o incapaz. Esto podría ser debido a que tú no has tenido la ocasión de demostrar tu inteligencia, NO porque sea verdad.
- Un sentimiento horrible de superar es el sentimiento de culpa. Si piensas que debes ser censurado por algo, debes preguntarte si sabías que estabas haciendo algo malo. Si no lo sabías, o si solo tenías una vaga idea acerca de ello, entonces no debes culparte, incluso si otra gente lo hace. Todo lo que tienes que hacer es decirte a ti mismo que tratarás de no hacerlo otra vez.
- A menudo disculparse con alguien puede ayudar a manejar la culpabilidad pero UNA VEZ es suficiente. Si te disculpas demasiado podrías empezar a parecer asustadizo o vulnerable.
- Si piensas que el mundo está en tú contra, estás equivocado. Además, todo el mundo se siente así ocasionalmente.
- Recuerda ser paciente al usar este libro. El desarrollo personal puede ser un proceso lento y difícil.
- Otro problema al que podrías enfrentarte es que alcanzar las cosas a medias no te parece suficiente. Podrías ser una de esas personas de todo o nada, pero recuerda que esto podría ser una oratoria autista —o una característica de los autistas—.
- Recuerda, la palabra clave es DETERMINACIÓN y si sientes en tu corazón que puedes hacer algo, entonces debes tratar de conseguirlo.

## 4. Considerando el lado bueno

- Muchas cosas son más sencillas para las personas autistas inteligentes que para las neurotípicas.
- Las personas autistas pueden ser especialmente buenas para aprender hechos, técnicas y habilidades cuando: (A) ellos quieren; y (B) los materiales apropiados están disponibles. Talentos especiales que las personas autistas pudieran poseer incluyen memoria fotográfica, talento musical, una conciencia acrecentada de la lógica visual y un potencial extraordinario para la programación de ordenadores.
- Demostrar una puntualidad consecuente en el sitio de trabajo y producir un trabajo exacto de alto estándar meticulosamente, respetando siempre las fechas tope podría hacerte ganar un respeto extra de tu jefe o supervisor.
- Algunos dicen que la honestidad no es siempre la mejor política pero si puedes recrear exactamente la verdad a la gente apropiada y aún eres capaz de ser discreto cuando se necesita confidencialidad, tu insuperable honestidad podría hacerte ganar gran respeto.
- Si normalmente eres una persona tranquila que solo habla cuando merece la pena, esto puede a veces ser bien recibido en el sitio de trabajo.
- No habiendo estado sometido durante toda tu vida a las reglas no escritas de la sociedad puede haberte hecho un pensador muy original.
- En ciertas situaciones donde las personas neurotípicas se sienten provocadas o intimidadas, las personas autistas pueden no ser afectadas y mantener la mente clara. Pudieras sentirte completamente distanciado e inmune en atmósferas tensas y con malas vibraciones que otras personas tienen que sufrir. El problema con esto es, sin embargo, que también serás inmune a las señales de peligro pero este libro podría ayudarte a reconocerlas.
- Si lo deseas, puedes obtener prestaciones y ayudas oficiales. No creas que estás haciendo trampa. Si tu vida es tan dura, piensa que quizás te merezcas esta consideración especial. También, esto puede venir bien en el caso de que te veas involucrado en un juicio legal en cuyo caso podría ser una buena idea obtener el apoyo de un buen psicólogo que comprenda el problema.

## 5. Lenguaje corporal

- El lenguaje corporal no solo incluye los gestos, también incluye las expresiones faciales, el contacto ocular y el tono de voz y es a veces afectado por como vas vestido.
- Hay personas que dominan a la perfección el lenguaje corporal pero para la mayoría es difícil.
- Mucha gente se siente constantemente paranoica sobre su propio lenguaje corporal, incluyendo a aquellos que son extremadamente buenos con el.
- Demostrar una emoción incorrecta o reírse a destiempo puede ser embarazoso. Esto te puede pasar si estás pensando en algo mientras la gente a tu alrededor está hablando de otra cosa. Si alguien reacciona a eso, dile que tenías la mente en otra parte.
- Si alguien te habla sobre algo que ellos encuentran emocional y tú no respondes a su lenguaje corporal con el tuyo propio, podría pensar que te falta empatía o que en realidad no te importa.
- Si alguien te dice que no tienes suficiente lenguaje corporal, podrías tener que exagerarlo para enfatizar lo que dices, pero no demasiado. Parecería artificial.
- Una parte del lenguaje corporal incluye la cortesía, cosas como “excúseme”, “por favor”, “gracias”, “salud”, “hasta la vista” y ser el primero en decir “hola”. A menudo cuesta cierto esfuerzo decir estas cosas pero quizás se suponga que la cortesía es un esfuerzo. Yo he dado aquí cortesías informales pero el nivel de cortesía que tú escojas dependerá de la gente con la que estés.
- Tenemos que ser cuidadosos cuando nos situamos detrás de alguien que no puede vernos, porque si se vuelven de repente podrían asustarse. Esto es especialmente importante si eres grande o alto. En un tren o autobús muy llenos puede que sea imposible no ponerte detrás de alguien.
- A menudo puede resultar un esfuerzo tomar una ducha o un baño tres veces a la semana y ponerse desodorante pero es mucho más sencillo hablar a la gente si te sientes limpio y no pueden olerte. Recuerda, por mucho que huelas, podrías no ser consciente de ello.

- Si eres demasiado bueno en el lenguaje corporal, o pareces demasiado descarado, es menos probable que la gente haga excepciones contigo si haces algo mal sin saberlo.
- Si eres un adulto, y especialmente si eres de gran tamaño, es mejor evitar correr en las calles a menos que estén prácticamente vacías. Correr para coger el tren o el autobús es correcto si te evita esperar durante media hora o tienes prisa por algún motivo. Por otra parte, si estás corriendo por hacer deporte entonces viste ropa de deporte de forma que la gente pueda ver que estás corriendo con el propósito de hacer ejercicio y con un poco de suerte no se sientan intimidados.
- Cuando en la calle te cruzas con algún conocido, a veces puede ser un poco fastidioso; pero intercambiar una mirada, sonreír ligeramente y elevar un poco las cejas el uno al otro es normalmente suficiente.

## 5.1. Límites o Espacio personal

- Los límites<sup>2</sup> están relacionados con no acercarse o no alejarse demasiado de alguien (Mantener la distancia apropiada entre las personas).
- Los límites correctos dependerán de la persona con la que hables y también del sitio y la hora.
- Si existe atracción física entre tú y otra persona necesitas percibir e interpretar las señales correctamente. Para conseguir esto, la regla más simple que funciona es que las posturas abiertas y encaradas hacia alguien tienden a significar atracción, mientras que las posturas cerradas y de espaldas o desviadas tienden a significar evitación.
- Hay algo de lo que tienes que ser consciente llamado trampa aproximación-rechazo. Bastante a menudo necesitamos ser decididos sobre si vamos a aproximarnos a alguien, alejarnos o no hacer nada.
- Además, existe el problema del reconocimiento del territorio de otras personas. Si, en alguna ocasión, tú invades sin darte cuenta lo que algún

---

<sup>2</sup>El espacio personal es un espacio informal caracterizado por una zona espacial o “burbuja” que varía con los individuos y las circunstancias. El estudio de la zona espacial utilizada en las relaciones interpersonales utiliza cuatro categorías para el espacio informal: la distancia íntima para el abrazo o el cuchicheo (15–45 cm.), la distancia personal para las conversaciones entre buenos amigos (45–120 cm.), la distancia social para las conversaciones entre conocidos (1,20–3,6 m.), y la distancia pública utilizada para hablar en público (3,6 m. en adelante). Tomado de <http://members.aol.com/katydidit/bodylang.htm>. (N. del T.)

otro considera su territorio, esto puede causarte problemas graves. Por ejemplo, una vez yo estaba escuchando lamentarse a una mujer en una casa llena de niños. La mujer estaba afligida porque su superposesivo marido que acababa de salir de la cárcel la había armado una bronca sin razón aparente. Yo no comprendí que desde el punto de vista de él era su territorio. Afortunadamente mi seguridad personal no peligró porque el marido no volvió hasta el día siguiente. Si después de cometer esta clase de errores, te das cuenta más tarde, puede que todo comience a parecerte claro.

## 5.2. Contacto visual

- Es difícil acertar con el contacto visual porque es difícil decir si estás teniendo demasiado contacto visual o demasiado poco cuando te están hablando.
- Cuando la gente no te habla o cuando tú no les estás hablando, a menudo es mejor no mirarlos. Esto es porque la gente puede darse cuenta de que les estás mirando por el rabillo del ojo y pueden sentirse incómodos, en cuyo caso podrían hablar de ti a tus espaldas.
- Controlar tu mirada puede ser difícil para ti pero no imposible.
- También, señalar a la gente con el dedo puede hacer que recelen y debería ser evitado o al menos hecho muy discretamente.
- Cuando le hablas a alguien o alguien te habla, se espera de ti que le mires, teniendo en cuenta lo siguiente:
  - Si miras a alguien menos de un tercio del tiempo puedes estar comunicando que o eres tímido (si miras hacia el suelo) o eres deshonesto (si miras hacia los lados).
  - Si miras a alguien más de dos tercios del tiempo puedes estar comunicando que esa persona te gusta (si miras a la cara) o que eres agresivo (si miras directamente a sus ojos).
  - Mirar a alguien todo el tiempo, manteniendo un contacto visual continuo y sin romper, puede significar una de las dos cosas. O bien le estás retando (la mirada agresiva) o bien te atrae (la mirada íntima). Sin embargo, en otras culturas — p. ej., en la Europa mediterránea—, puede también significar compañerismo. Para alguien con autismo puede ser muy difícil porque primero, tenemos

que estar seguros de que ES apropiado. Además, el contacto visual forzado puede distraernos cuando intentamos hablar.

### 5.3. Tono de voz

- Podrías ser una de esas personas que casi siempre habla monótono sin saberlo.
- Pregunta a una persona de confianza si es verdad, y si lo es, puede que tengas que exagerar la entonación en tu voz para enfatizar lo que dices, pero no demasiado. Al principio sonaría artificial.
- Si estás leyendo un libro de cuentos a un niño entonces cuanta más entonación, mejor.
- La entonación de nuestras voces es extremadamente importante para determinar si estamos siendo entusiastas o sarcásticos sobre algo. También es importante cuando hablamos para distinguir si es en serio o en broma.
- Hablar monótono puede hacer que parezca como si estuvieras deprimido. Cuando se habla de algo bueno o excitante, tienes que hacer que también tú parezcas excitado, de otra manera la gente tiende a pensar que suena raro.
- Si eres un joven que está cambiando la voz, entonces si te sientes más cómodo deja que cambie. Al principio puede sonar extraña en tu interior pero sonará mucho más natural en el exterior. Si estás preocupado por lo que tus amigos pudieran pensar, lo que en cualquier caso sería un problema a corto plazo, podría ser útil que dejes cambiar tu voz mientras estás cambiando de escuela.
- Finalmente, recuerda no hablar demasiado alto o demasiado bajo. Esto depende de la distancia entre tú y la otra persona y la voz debería ser más baja cuando se necesita un poco de secreto. Susurra cuando los otros susurran —o cuando hay alguien durmiendo cerca—.
- Cuando necesites hablar extra alto y claro — p.ej., en el estrado o en un escenario— entonces puedes querer **proyectar tu voz. Para hacer esto, adopta una postura relajada e imagina que tu voz sale de tu estómago, no importa cuán extraño te pueda parecer.**

## 5.4. Estilo de vestir

- La ropa que vistes proporciona información sobre ti.
- Si vistes ropas de colores llamativos y desentonados, con intención de parecer muy seguro de ti mismo, es probable que mucha gente pierda interés por ti.
- Si vistes botas vaqueras, pantalones vaqueros con rizos, camisas vaqueras y chaqueta de cuero tachonada de clavos, la gente podría bien estar demasiado asustada para acercarse a ti o esperan ser capaces de hablar contigo sobre heavy metal, aparatos de música, vida en las calles y diferentes tipos de clubes nocturnos. Es una imagen muy difícil de mantener.
- Si vistes ropas de colores naturales como azul, gris, verde oscuro, negro o blanco, de los que la gente no se burla, pero todavía a la moda, la gente, en lugar de por como vas vestido, te juzgará por ti mismo, que es probable sea lo que necesites.
- A menudo es una buena idea oír la opinión de alguna otra persona sobre como deberías vestir (habla con alguien en quién confíes).

## 6. Distorsiones de la verdad

- La ironía<sup>3</sup> es una figura retórica que consiste en dar a entender lo contrario de lo que se dice. Por ejemplo, como respuesta al eructo de una persona, alguien podría decir “que amable”. La forma más fácil de detectar la ironía es escuchando el tono de voz. Puedes necesitar defenderte a veces contra la ironía y el sarcasmo y esto será tratado en los siguientes capítulos.
- **Una causa común por la que la gente distorsiona la verdad es porque no la conoce.**
- Una forma particularmente desagradable de deformación de la verdad es la de convertirse en “**chivo expiatorio**”. **Esto es un montaje**

---

<sup>3</sup>Aunque el autor utiliza la palabra inglesa *sarcasm* se dan aquí dos definiciones del Diccionario de la Real Academia Española de la lengua (DRAE).

Ironía: Figura retórica que consiste en dar a entender lo contrario de lo que se dice.

Sarcasmo: Burla sangrienta, ironía mordaz y cruel con que se ofende o maltrata a alguien o algo. (N. del T.)

donde algún inocente acaba cargando con las culpas por faltas que no ha cometido. Lo que puede ser incluso peor es que alguien haya cometido alguna falta con el único propósito de que tú cargues con las culpas. Si sucede algo así, lo primero que tienes que descubrir es si es sólo una broma, o si es un montaje serio. Si la cosa es seria, y tiene éxito y te acaba alcanzando la culpa, puedes necesitar que alguien demuestre que tú no eres el responsable del problema, en cuyo caso deberás decirle a la gente apropiada que piensas que has sido objeto de un montaje y mantener tu palabra.

- Por otra parte, algunos pueden inocentemente crear verdades falsas con el único propósito de establecer **juegos fantásticos**. Esto puede aplicarse a los niños jugando a ser superhéroes, adultos disfrazados de Papa Noel o actores interpretando sus papeles.
- Si alguien te pregunta una cuestión y respondiéndole con la verdad podrías ofenderle o avergonzarle o ponerle en un aprieto, puedes decidir decirle una **“mentira piadosa”** destinada a evitar incomodidades a tu alrededor.
- Si no deseas mentir, pero todavía quisieras **no decir la verdad**. Podrías estar **manteniendo un secreto para alguien o podrías intentar mantener a otros o a ti mismo lejos de algún problema**. En este caso, puede ser sensato evitar ciertos tópicos de conversación sino podrías verte forzado a simular que no sabes nada, utilizando tácticas de distracción engorrosas —que a menudo implican humor— o incluso mintiendo. También, puede que crean que tú eres capaz de detectar automáticamente cuando alguien está manteniendo un secreto y no quiere hablar de ciertos temas.
- Si alguien intenta comunicarte un mensaje sin herirte, podría decidir **dejar caer una indirecta (insinuación)**. El mejor ejemplo de esto es cuando un hombre está tratando de ligar con una mujer pero ella no quiere salir con él en cuyo caso en vez de decir **“No me interesa, vete”** podría deslizar las palabras **“mi novio”** en la conversación.
- Algunas veces es posible ser despistado por las **figuras de la retórica (metáforas, etc.)**. Por ejemplo, **“Me encuentro en la gloria”** significa que estoy muy feliz. Si las figuras de la retórica son

**muy difíciles para ti, puedes buscarlas en ciertos libros, o puedes pedirle a alguien que te enseñe algunas.**

- A veces alguien podría intentar mentirte si quiere algo de ti. El mejor ejemplo de esto es un vendedor puerta a puerta que quiere tu dinero. Si te vende un televisor que no funciona entonces él te habría timado.
- Cuando se conversa, no es raro que la gente **exagere**. **Alguien que dice “Por lo menos me tomé diez cañas la otra noche” podría en realidad significar que sólo se tomó cinco. La gente que exagera demasiado puede ser fácilmente malinterpretada.**
- Si alguien dice algo que parece ofensivo en sentido literal p. ej., “¡Tú!, cara pedo” pero sonriendo y riendo, entonces significa que es de **broma**. **A menudo necesitas captar eso rápidamente.**
- Quizá la clase de mentiras mas engorrosas con las que te encuentres sean las **mentiras guasonas en las que alguien dice algo como broma para ver si tú te lo crees o no. Si lo que acaban de decir es altamente improbable o la gente alrededor de él está tratando de no reírse, es probable que te estén gastando una broma. La respuesta correcta a esto sería contestarles riendo que se fueran al cuerno. Si muestras dudas sobre sí o no te están tomando el pelo, podrían verlo como un signo de vulnerabilidad. Recuerda que lo más probable es que ellos nunca vayan a admitir que se están mofando de ti, no importa cuan serio lo preguntes.**
- La gente podría comenzar a intentar persuadirte de algún modo de que montes un espectáculo de ti mismo. Por ejemplo, podrían pedirte que bailes o que cantes una canción. Incluso si tú no puedes ver nada malo en ello, es importante no ceder, no importa lo persuasivos que puedan llegar a ser. La respuesta correcta es la misma que para la mentira guasona, sólo que quizá con un toque de ira. Si cedas a tales peticiones, probablemente te conviertas en el objetivo de las burlas de todo el mundo. Si ya lo habías hecho en el pasado, no te preocupes, no dejes que se repita.
- Si alguna vez te unes a juegos como “verdad o consecuencia” o al “juego de las prendas” podrías encontrarte incluso bajo más presión para hacer algo que está completamente “fuera de lugar” en cuyo caso si la gente se pone demasiado persuasiva podrías preferir justamente abandonar

la habitación. Si son *verdaderos amigos*, no pensarán mal de ti más de un día.

- Debe tenerse en cuenta que nadie es totalmente fiel a la verdad. También, mucha gente selecciona ciertas partes de la verdad y rechaza otras en su propia ventaja — p. ej., en los juicios—.
- Si necesitas descubrir si alguien está o no mintiendo y tienes buenas razones para hacerlo así, pregúntale cuestiones que puedan revelar fallos en su lógica.

### **6.1. Malentendidos que otra gente podría tener sobre ti**

- Si tienes dificultades con el contacto visual o el lenguaje corporal, algunos podrían equivocarse con que eres tímido o deshonesto.
- Si tú no respondes al lenguaje corporal de otra gente con el tuyo propio, podrían equivocarse con que eres poco comprensivo.
- Mucha gente podría cometer el error de pensar que no eres inteligente. Si esto es porque tú raramente consigues mostrarles signos de inteligencia, es poco lo que puedes hacer excepto dejarles ver accidentalmente que haces algo en lo que eres bueno, les guste o no, solo como un intento. Ellos podrían decidir no comentarlo incluso aunque hayan visto tu talento.
- Si intentas parecer más guay, más agudo, más duro y más seguro de ti mismo que el resto de la gente entonces siempre que rompas una regla no escrita, la gente podría tomarlo por maldad. En este caso, podría ser en tu mejor interés abandonar tus pretensiones.

## **7. Conversaciones**

- Puede que sepas que el arte de la conversación se lleva a cabo dentro de un conjunto de reglas constrictivas.
- Cuando la gente toma parte en una conversación, lo que dicen normalmente tiene que continuar la última cosa que fue dicha. Nos ceñimos a la parte pertinente de forma que la conversación fluya suavemente.

- Ten cuidado en declarar lo evidente. Evita preguntar cuestiones cuando puedes contestarlas tú mismo. De esta forma, la conversación cubre más materia útil.
- Trata de evitar repetirte o de decir lo mismo con otras palabras cuando ya has sido entendido. Esto puede ser bastante difícil porque la repetición del pensamiento es connatural al autismo. Sin embargo, yo he tomado el planteamiento de buscar siempre nuevas cosas en las que pensar. Esto parece funcionarme bastante bien.
- También, alguna gente contesta a cosas que has dicho sin darte tiempo a acabar la frase. Si se han anticipado de forma correcta entonces no hay necesidad de que acabes tu frase.
- Si dices algo que no tiene sentido para la gente que está alrededor, podrían molestarse pero probablemente te perdonarán. Después de todo, todo el mundo hace eso alguna vez. Sólo trata de no hacerlo frecuentemente.
- Si hay algo que necesitas decir que no es pertinente pero que es importante, por ejemplo “Roberto te ha telefoneado” o “hay algo que me gustaría hablar contigo porque me preocupa”, es mejor dirigirte a la persona en cuestión cuando no están manteniendo una conversación. Trata de encontrar el momento adecuado, **sincronízate. Si necesitas informar de una llamada telefónica y piensas que se te podría olvidar si esperas demasiado, escribe una nota y la dejas cerca del teléfono.**
- Si lo que necesitas decirles es de importancia vital, por ejemplo “Roberto se ha dado un mal golpe en la cabeza y está caído inconsciente”, entonces DEBES interrumpir la conversación.
- Para unirte a una conversación, necesitas escucharla. Escuchar puede ser extremadamente difícil, especialmente si tienes que mantener tus oídos abiertos las 24 horas del día, pero puedes mejorar con la práctica. La cosa más importante para escuchar es el argumento (trama) de la conversación.
- Si buscan contacto visual contigo a menudo significa que les gustaría oír tu punto de vista.
- Es más fácil escuchar si no tienes ideas preconcebidas o no haces ninguna suposición sobre lo que alguien va a decir.

- Algunos tópicos de conversación son **temas tabú y si tienes dudas, es mejor que te abstengas**.
- Cuando una conversación se hace emotiva, la gente a menudo dice cosas como “ánimo”, “todo irá bien”, “¡Oh, es maravilloso!”, “¡bien hecho!”. Cuando tú intentas decir estas cosas, podrías sonar bastante sensiblero y sentimental al principio, pero sirven para el mismo propósito que comprarle a alguien una tarjeta de cumpleaños. Sirve para abrir la conversación e invitar al otro a expresar como se siente.

## 7.1. Conocimiento general

- Aunque a menudo es verdad que los autistas son mejores para captar los detalles, esto ocurre sólo cuando hacen un esfuerzo consciente y pueden tener grandes problemas en captar los detalles correctos.
- Además, estando en todo momento absorto en tus propios pensamientos puede hacer extremadamente difícil “aprender las cosas de seguido” que es la manera en que la mayoría de la gente neurotípica está acostumbrada a hacerlo.
- Podría ser difícil unirse a una conversación si no tienes el conocimiento general que se necesita. El problema con esta clase de conocimiento es que no hay una fuente de información única en la que puedas encontrarlo pero aquí hay algunos consejos:
  - En las conversaciones el conocimiento general es sobre deportes — en el Reino Unido generalmente fútbol—, música pop, películas, política, los medios de comunicación, la televisión, ordenadores personales, ropa, hobbies y salidas. Es, sin embargo, raro encontrar a alguien que sea experto en todas estas cosas.
  - Muchos quinceañeros y adultos jóvenes a quienes les gusta la música ponen más énfasis en las estrellas del pop que en la música que componen. A veces incluso seleccionan a sus parejas en base a su parecido con las estrellas deportivas o del pop. A veces con este tipo de personas, sólo tienes que aceptar que puede que no seas compatible y buscar amigos en otra parte.
  - Con referencia a la última directriz, el deporte ( p.ej., fútbol) puede también ser bastante selectivo. El deporte es a menudo una ocupación altamente patriótica en el que la gente es amigable con los otros si apoyan al mismo equipo pero discuten y se enfrentan con todos aquellos que apoyan a equipos diferentes.

- La televisión, radio, revistas, videotecas y periódicos pueden ayudarte a aprender sobre esos tópicos. También, muchos folletos que pueden ser encontrados en revistas te dan una lista de los álbumes, CDs y películas más populares. Obligarte a ti mismo a aprender cosas que no te interesan puede, sin embargo, ser una pérdida de tiempo dado que no quieres realmente tomar parte en una conversación sobre ellos.
- Si decides aprender el conocimiento general que necesitas en ciertas conversaciones, es importante que también intentes aprender escuchando en las propias conversaciones, poniendo una atención especial a la **gente famosa que es mencionada. Esto puede hacer el proceso de aprendizaje mucho más rápido.**

## 7.2. Nombres

- Captar los nombres de la gente puede ser un problema pero es muy importante para los temas de conversación sobre la gente famosa o para seguir el argumento de las películas, libros y especialmente las historias de detectives.
- Recordar los nombres de la gente que conoces puede también ser difícil pero no es tan importante como podrías pensar. Acuérdate de no preguntar el nombre a alguien más de dos veces y sí después de esto, todavía no puedes recordar su nombre, trata de escucharlo la próxima vez que alguien le llame, así puedes salir del paso
- Ayuda a recordar los nombres si haces una nota mental ligándolos con las caras, por ejemplo, pensando cosas como “Sara es la del anillo en la nariz” o “Juan es el del bigote”.

## 8. Humor y conflicto

- El sentido del humor de una persona autista es a menudo sobre cosas que sugieren tonterías, ridiculez o cosas que parecen ligeramente insensatas.
- Puede ser necesario mantener tu risa para ti cuando hay algo que es gracioso para ti pero no tan gracioso para otras personas. La risa es una de las mejores sensaciones del mundo y tener que reprimirla es un fastidio pero, aún así, reírse a destiempo puede molestar a otras personas.

- El sentido del humor de las personas neurotípicas tiene a menudo que ver con maneras ingeniosas de sacar defectos en otras personas y causarlas vergüenza. Todo el mundo es víctima del humor de los otros de vez en cuando pero a algunos se les hace sufrir más que a otros. A veces, las personas neurotípicas pueden ser bastante crueles con su humor. Esto es especialmente cierto entre los quinceañeros y los adultos jóvenes que son quizá menos cuidadosos que los mayores.
- Para muchos zoólogos, el humor es una sustitución humana de la violencia que los animales utilizan entre ellos para establecer el orden de dominación (jerarquía).
- Nadie habla de la jerarquía de la que forma parte.
- Muchas pandillas o grupos de gente no son especialmente acogedores con los desconocidos pero algunos son más acogedores que otros.
- A menudo, la razón por la dos o más personas se unen contra otra es porqué les da un sentimiento de unión. Por razones de este tipo, es más fácil a menudo hablar seriamente con alguien si le encuentras en privado.
- Si dices o haces algo que pueda ser malinterpretado en un contexto sexual entonces será probablemente un chiste, a menudo a tu cuenta.
- Si eres víctima del humor de otro, a menudo es posible traducirlo —en tu cabeza— en una crítica constructiva y podría entonces servir para construir tu personalidad.
- Si un chiste que te hacen no es demasiado pesado, puede ser una buena idea reírte de ti mismo.
- Si un chiste o un sarcasmo es demasiado duro, puedes preguntar “que quieres decir con eso”, “por qué dices eso”, “que se supone que significa” o “eso no es muy amable”. Puedes tener que utilizar tu criterio con objeto de escoger una respuesta conveniente pero poner a alguien en un aprieto puede ser una defensa bastante buena.
- Si un chiste o un sarcasmo son realmente ofensivos<sup>4</sup>, aquí está el último recurso que puedes usar. De forma CALMADA dile que encuentras la broma dolorosa y pregúntale si sabe lo que significa ofensivo. Si la otra persona dice ¿no sabes aceptar una broma?, o deja pasar el rato,

---

<sup>4</sup>El autor utiliza hurtful: Ofensivo, doloroso o hiriente. (N. del T.)

mantente firme y con calma pregúntale otra vez si sabe lo que significa hiriente

- A menudo las preguntas son una forma de defensa mucho más poderosa que las afirmaciones.
- Recuerda que la gente que se mete contigo injustamente y sin propósito son a menudo gente débil que proyecta sobre ti sus propias debilidades.
- Si quieres participar en tomar el pelo a otra gente, ten en cuenta lo siguiente:
  - Intenta no hacer bromas hirientes incluso aunque el resto de la gente lo haga. Las personas que hacen eso están normalmente equivocadas.
  - Intenta no dirigir tu humor a personas más agudas o más graciosas que tú porque podrían vengarse y probablemente lo harán mejor que tú, haciéndote quedar mal. Es el equivalente verbal de buscar pelea con alguien más grande que tú.
  - Además, trata de no dirigir tu humor contra personas más mansas o más asustadizas que tú. Es el equivalente verbal de matonear o de buscar pelea con alguien más pequeño que tú.
- No hagas bromas sobre los padres o madres de la gente a menos que todo los demás lo hagan. Hacer ese tipo de bromas en el momento inoportuno puede hacer que la gente se ponga violenta contigo.
- Trata de evitar reírte de tus propios chistes.
- El humor no es sólo un enfrentamiento amigable, es también una manera muy inteligente mediante la que la gente puede aceptar las tragedias de la vida sin deprimirse. “Reímos por no llorar”.

## **9. Problemas relacionados con la sexualidad y cuestiones sobre ir de marcha**

- Entre la gente joven, hay mucha más conversación y bromas sobre sexo que él que se practica. Las reglas para los chicos y las chicas son diferentes.
- Si un chico tiene muchas amigas entonces podría ser llamado un macho o un semental. Es un cumplido.

- La mayoría de los hombres se sienten atraídos por mujeres que son atractivas, inteligentes y que les apoyan pero esto puede variar de un hombre a otro.
- Si una chica tiene muchos amigos entonces podría ser llamada r\*ja, p\*ta o f\*rcia. Es un insulto, no importa cuan injusto pueda ser. Cuando alguien quiere en broma dirigirse de esa forma a una mujer , tiene que asegurarse de que suena como una broma y que se dice en el momento oportuno. Si no estás seguro de cuando es el momento oportuno, es mejor no decir nada.
- La mayoría de las chicas se siente atraídas por hombres bastante atractivos, caballerosos, capaces de interpretar sus señales y respetar sus límites —ver lenguaje corporal—, educados, limpios, honestos, que se lo toman con calma, adaptables, positivos, que apoyan, carismáticos, alegres, con carácter en su voz, no demasiado sumisos ni tampoco demasiado machos y que demuestran interés por sus sentimientos. Es raro encontrar a un hombre con todas estas cualidades juntas y la mayoría de las mujeres no esperan la perfección.
- Tan cierto como que las reglas entre hombres y mujeres son diferentes, también lo son entre gays y lesbianas.
- Es importante conocer las palabrotas y las distintas jergas si quieres comprender la mayor parte del humor entre la gente joven. Si más tarde tú no quieres emplear esas palabras no tienes porque hacerlo y esto podría ser una cosa buena. Sin embargo, puedes buscarlas en un diccionario, si es lo bastante moderno y suficientemente extenso.
- El acercarse demasiado a alguien puede a veces traerte problemas a menos que hayas establecido previamente una estrecha amistad con esa persona. Sin embargo, pudiera ser que no quisieras poner barreras tampoco. Si eres un hombre, entonces si permites a otras personas presentarse y flirtear contigo pero tú no te cabreas ni flirteas con ellas, entonces probablemente estás tomando una opción sin problemas y eso es probablemente bueno.
- Si eres una mujer, se exigente con la gente que flirteas, si flirteas con un hombre que tiene una seria falta de respeto por los límites, podría llegar a ser un problema.
- Cuando se llega al contacto físico entre tú y otra persona, trata de desarrollar un sentido de lo que es y no es “apropiado” de otro modo

ciertas personas podrían volverse misteriosamente hostiles contigo sin decirte de hecho el porqué.

- Si te enamoras de alguien, no dejes que se sepa públicamente. La gente podría comenzar a hacer gracias a tu costa y probablemente arruinarías tus posibilidades. Podrías decírselo en secreto a algún amigo en el que confíes si piensas que podría ser de ayuda. Consejos para invitar a salir a la gente se dan este capítulo.
- Si eres virgen, no se lo digas a nadie e intenta evitar conversaciones sobre tópicos relacionados, especialmente si eres hombre. El mundo está lleno de personas vírgenes, muchos de ellos treintañeros, y muy pocos de hecho lo confiesan. Si tú ya se lo has confesado a alguien, no te preocupes, no se lo digas a nadie más.
- Si la gente te toma el pelo porque eres virgen, no les dejes creer que te afecta y no permitas que te influya para obsesionarte con ello ya que solo te causará angustia y aflicción.
- También, no te preocupes por hacerlo sólo por decir que ya lo has hecho. Además, cuando te pregunten “¿Ya lo has hecho?”, es normalmente más admirable contestar riendo algo como “y a ti que te importa”, “eso es personal” o “preocúpate de tus propios asuntos”. Esto puede fácilmente hacer que el otro piense que de todas formas lo has hecho. Después de todo, si algún otro te dice algo así a ti, ¿que pensarías?
- Si recientemente has salido o te has acostado con alguien, tus compañeros y amigos podrían intentar de forma bastante pertinaz descubrir tanto como sea posible de tu experiencia. Esto puede ser extremadamente embarazoso. En tales situaciones tú puedes decidir no decir absolutamente nada, esperando que pierdan el interés. Alternativamente, puedes simplemente NO tomarles en serio y riéndote dar ridículas exageraciones de lo que sucedió.
- Ciertos hombres encuentran difícil comprender que la sola ocurrencia de aumentar sus egos coleccionando historias de relaciones sexuales con tantas mujeres diferentes como sea posible es insultante o degradante para el ego femenino.
- Para ser sinceros, mucha gente encuentra decepcionante su primera experiencia sexual.

## 9.1. Salidas nocturnas

- La mejor razón para salir de noche a bares o discotecas es pasárselo bien y hablar con la gente.
- Te lo pasarás mucho mejor si tus salidas nocturnas las haces con amigos en vez de solo.
- En las salidas nocturnas, las reglas relativas al lenguaje corporal son más importantes.
- Se cuidadoso con tu mirada —a menos naturalmente, que estés hablando con la persona en cuestión—. Si miras a alguien demasiado seguido probablemente lo notarán por el rabillo del ojo. Esto podría incomodarlos. Podrían entonces decírselo a sus amigos y volverse secretamente hostiles contra ti. Esto es especialmente cierto con hombres que miran fijamente a las mujeres.
- Ciertas personas pueden ser muy amables y educadas contigo cara a cara, pero muy malintencionados cuando te das la vuelta. Si quieres un indicio de si realmente les gustas o no, revisa las reglas del contacto ocular.
- Si te han invitado a una fiesta, es mejor llegar por lo menos media hora más tarde.
- Es conveniente tomar un baño o una ducha antes de salir.
- Es mejor no ser el primero en la pista de baile, incluso aunque no comprendas porque. Esto no significa que no puedas intentar convencer a algún otro para que sea el primero.
- Si estás en una discoteca y te es difícil unirte a la conversación porque la música está demasiado alta, entonces puede que seas de la clase de gente que se lo pasa mejor en un bar o en fiestas con los amigos.
- Si te gusta beber alcohol porque te hace más sociable, una o dos cervezas es probablemente bastante. Trata de no beber hasta el punto de dar la nota porque podría muy bien ser causa de que la gente perdiera interés o se aprovechará de ti.
- La mayoría de la gente NO piensa que fumar es guay, de modo que no empieces a fumar por eso.

- Si vas a una fiesta privada en casa de algún amigo, podría que se empezará a fumar cannabis. El cannabis tiene muchos nombre diferentes como hachís, grifa, mariguana, marihuana, chocolate, maría, hierba, etc. Se mezcla normalmente con tabaco para hacer porros o canutos. Si quieres conocer la experiencia, ten en cuenta los riesgos y debes saber que puede volverte menos sociable cuando la fumas. Además, las drogas podrían afectarte de forma algo diferente del resto de la gente porque tu química cerebral es ligeramente distinta.
- Sé muy cuidadoso dónde y con quién hablas sobre sustancias ilegales, porque SON ilegales.
- NUNCA compres sustancias ilegales en la calles, casi con toda seguridad será un timo y los vendedores podrían reaccionar mal y volverse violentos contigo si tratas de ser amigable con ellos.

## 9.2. Liges

- Si decides salir con la intención de ligar con alguien entonces los siguientes consejos podrían ayudarte pero es **esencial que leas primero los capítulos sobre el lenguaje corporal -especialmente límites, contacto visual y vestimenta-, distorsiones de la verdad, conversación, humor y conflicto y humor relacionado con el sexo. De hecho lo mejor sería que te hubieras leído todo lo que hay escrito hasta aquí.**
- Se ha dicho tradicionalmente que ligar con alguien es trabajo del hombre pero en los tiempos que corren, no es insólito para la mujer tomar un papel activo.
- Si quieres **ligar con alguien, lo mejor es hablarle y NO acercarse demasiado al principio.**
- Límites convenientes pueden variar de una persona a otra (ver lenguaje corporal).
- Es importante no parecer demasiado ansioso.
- Si eres un hombre no utilices demasiada loción de afeitado.
- No trates de ligar con cualquiera, hazlo con alguien que te guste.
- Si un hombre seduce a una mujer que está borracha, entonces a los ojos de todos los demás, está aprovechándose de ella.

- Si eres un hombre, no dejes caer ningún comentario sobre lo mucho que te gusta alguna otra chica, no importa lo sutil que puedas ser. Solo disminuirás tus posibilidades. En cualquier caso si haces algún comentario de ese tipo, que sea de sincera admiración.
- Si eres una chica y haces comentarios del tipo anterior a un hombre, podría empezar a imaginarse más de lo que tú quieras ofrecer.
- Si una chica no quiere salir con un chico, se lo hará saber dejando caer las palabras “mi amigo” en la conversación. Esto podría a veces no ser cierto, pero la mayor parte de la gente piensa que es la forma más gentil de hacérselo saber a un hombre.
- Ligar con alguien no es en realidad muy diferente de una entrevista informal. No te olvides de mirar a su cara más de dos tercios del tiempo—incluso más—, mientras escuchas o hablas, y sonreír un poco. Si la otra parte hace lo mismo, significa que tú también le gustas.
- Si deseas pedirle a alguien que salga contigo díselo de forma informal y sincera y donde nadie más te pueda oír.
- El tiempo que transcurre desde la primera vez que te encuentras con alguien y os hacéis pareja puede ser cualquiera desde unos pocos minutos, a horas, días, semanas, meses o incluso años. Si solo transcurren segundos, probablemente hay algo que no va bien.
- Puedes encontrar a alguien con quién salir en CUALQUIER momento, es altamente impredecible.
- Podrías salir una velada, o dos, o tres, con alguien que realmente te gusta y con quién te haces ilusiones, solo para descubrir que te defrauda. Esto le puede suceder a cualquiera y es más duro de soportarlo cuando eres nuevo en esto de quedar con la gente.
- Mucha gente saldrá con otros en secreto o pasarán mucho tiempo flirteando pero nunca admitirán que salen juntos. A menudo esta es la naturaleza de una relación abierta.
- Encontrar el momento oportuno para hacer el primer movimiento es probablemente la cosa más difícil y puede que necesites romper alguna de las reglas que he dado (hagas alguna trampilla). Pedirle a alguien que salga contigo es un poco como apostar toda tu autoestima y conformarse con la respuesta. Pero aunque te rechacen NO significa que fuera estúpido el preguntar.

- Se siempre responsable y recuerda la importancia del sexo seguro.

### 9.3. Invitaciones

- Es una falta de educación aparecer por la casa de alguien que no te haya invitado a menos que te hayan dicho “ven cuando quieras” en cuyo caso podría significar una vez por mes o prácticamente todos los días dependiendo de muchas cosas.
- Por otra parte, a veces puede ser difícil saber si te han invitado o no.
- A menudo es mejor telefonar antes de aparecer por la casa de alguien.
- En algunos ambientes, p. ej., los estudiantiles, las reglas son ligeramente diferentes, porque la gente a menudo anda entrando y saliendo de los distintos apartamentos. Aún así, se cuidadoso.
- Una invitación a una fiesta NO significa que tengas que ir si no quieres.
- Si te **cuelas en una fiesta con más de 20 personas y no llamas la atención, nadie se dará cuenta.**
- A menudo es difícil saber el momento adecuado para marcharse de una casa donde has ido como invitado -si llevas demasiado tiempo o por el contrario si desean que te quedes más-. Si comienzan a decir que se sienten cansados ello podría ser una manera gentil de decirte que quieren que te vayas. Si están sonriendo, manteniendo todo el rato el contacto ocular y poniendo interés en la conversación, lo más probable es que quieren que te quedes.

### 9.4. Seguridad personal

- Es mejor para cualquiera, hombre o mujer, evitar pasear solo de noche por calles desiertas o mal iluminadas pero aquí hay algunos consejos para que te protejas.
- **Nunca lleves el billetero a la vista.**
- Harías bien en echar un vistazo a tu alrededor cada cierto tiempo.
- No bajas la vista al suelo, mira al frente.
- Aparenta que sabes donde vas y no demuestres miedo.

- Siguiendo esas directrices parecerás menos vulnerable y más capaz de defenderte.
- Si alguien te amenaza y comienzas a correr, sigue corriendo.
- Si es demasiado tarde o eres incapaz de correr, déjales que se lleven tu billetero si te lo piden. Es un precio pequeño a pagar por tu seguridad personal.
- Si se llevan tu billetero, cancela todas tus tarjetas de crédito tan pronto como puedas y consigue unas nuevas.
- Nunca intentes regatear o razonar con tu(s) asaltante(s).
- Finalmente, **llamada siempre a tu madre o a tu padre para hacerles saber que has decidido pasar la noche fuera en casa de alguien o probablemente se preocuparán tanto que llamarán a la policía para buscarte.**

## 9.5. Crisis de violación

- En el desafortunado caso de que seas víctima de un ataque sexual, probablemente es una buena idea chillar con todas tus fuerzas antes de que el asaltante tenga la oportunidad de amenazarte para que te calles.
- La policía aconseja a las mujeres llevar alarmas como precaución.
- La mayoría de las víctimas de violación conocen a sus atacantes. Lo que es más, la mayoría de las violaciones no tienen lugar en las calles.
- Si ya te ha pasado a ti, **NO eres el único/a, NO es tu culpa y si se lo cuentas a la gente apropiada te CREERÁN.**
- Si un simple “no” no es suficiente, entonces que demonios es.

## 10. Encontrando verdaderos amigos

- A menudo es difícil ver la diferencia entre un verdadero amigo y un falso amigo pero para los autistas esto puede ser mucho más difícil. Aquí hay una tabla para ayudarte a comprender las diferencias.

### ***Verdaderos amigos***

Te tratan del mismo modo que al resto de sus amigos.

Te hacen sentirte bien tanto a corto como a largo plazo.

Si te felicitan lo hacen de forma auténtica y sincera.

Te tratan como un igual.

Pueden ayudarte a ver la verdad detrás de la gente falsa cuando es conveniente.

### ***Que hacer:***

Correspóndeles con la misma atención que ellos te dan y escúchales.

Acepta cualquier cumplido que te den con un simple “gracias” y luego no hagas que se sientan tontos por haberte felicitado.

Demuéstrales que a ti

### ***Falsos amigos***

Te tratan de forma distinta que a los otros.

Podrían hacerte sentir bien a corto plazo y luego dejarte tirado.

Te podrían dar muchos cumplidos que NO son genuinos.

Pueden a menudo pedirte cosas improcedentes.

Podrían querer que hicieras un espectáculo de ti mismo.

Muchos te amenazan con no ser más tu amigo o con no jugar más contigo si no haces lo que quieren.

### ***Que hacer:***

Hazles frente y no te sientas culpable por mandarles a hacer puñetas si han dicho algo que es obviamente injusto.

Pudieran ser la clase de gente que obtiene placer hiriendo a gente más vulnerable que ellos porque se sienten débiles o ineptos en su interior.

### ***Enemigos***

Pueden ignorarte la mayor parte del tiempo.

Te hacen sentir que no eres bienvenido y pondrán de relieve todos tus fallos delante de la gente.

Te pueden dar cualquier tipo de tratamiento desde el sarcasmo, hacerte de menos hasta no dirigirte la palabra.

Te tratan a menudo como si fueras una persona menos importante que ellos.

### ***Que hacer:***

Podrías haber hecho algo que les hubiera molestado o podrían estar celosos de algunas habilidades o conocimientos que tu posees. Si son celos nunca lo admitirán.

Si inopinadamente te les encuentras solos podrían volverse mansos y asustadizos y podrías preguntarles cuestiones

también te caen bien  
usando las reglas dadas en  
el apartado del contacto  
visual (ver *lenguaje  
corporal*)

espinosas como porqué  
se comportan contigo de forma  
diferente a como lo hacen  
con los demás. También  
si te dan una razón  
suficientemente buena,  
podría ser la ocasión  
para que te disculparas si  
les has molestado de alguna  
manera y decir que vas a  
intentar no volver a  
molestarles tanto en el futuro.

- Es probable que la mayoría de la gente que encuentres no se ajuste exactamente en ninguna de las categorías de la tabla anterior en cuyo caso deberás utilizar tu propio criterio.
- No vivas bajo la ilusión de que todo el mundo que conoces se preocupa o se interesa por ti porque no es verdad. La gente que se preocupa por ti está en la categoría de amigos verdaderos o aparte de esto la familia.
- Nunca subestimes el valor de un **verdadero amigo**.

## 11. Manteniendo limpia la pizarra

- Cada vez que vamos a un entorno completamente nuevo donde todavía no nos conoce nadie, empezamos con una reputación intacta, es decir con la pizarra completamente limpia<sup>5</sup>.
- La gente ensucia sus pizarras en gran parte debido al incumplimiento de las reglas sociales no escritas
- Si utilizas regularmente lo que has leído en este libro debería ser suficiente para que mantuvieras una pizarra bastante limpia, pero no esperes mantenerla más limpia que las de todo el mundo.
- Todo el mundo intenta mantener una nota mental del estado de las pizarras del resto de las personas cercanas a uno mismo. Esto incluye cosas que la gente ha dicho, cosas que han hecho, cosas que pueden y

---

<sup>5</sup>Se traduce literalmente la expresión utilizada por el autor: “*clean slate*”. En castellano sería: “Reputación sin tacha, sin menoscabo”. (N. del T.).

no pueden hacer y en general del modo que se comportan (la impresión que dejan).

- Es principalmente basándose en tu pizarra por lo que la gente se burleará de ti.
- Si tu pizarra está ya sucia, no desesperes, a menudo es un proceso reversible y si eres paciente, dejando de hacer las cosas equivocadamente, debería mejorar lentamente.
- Intenta no contar a los demás demasiado sobre ti mismo o sobre tus flaquezas a menos que hayas llegado a conocerles bastante bien porque conocimiento es poder. Esto no significa que tengas que reprimirte (ver la sección *Lamentándose*).
- Si lo deseas, manteniendo las orejas abiertas puedes enterarte como están las pizarras de otras personas.
- A algunas personas les gusta sobresalir. La gente que destaca pero que incumple las reglas sociales no escritas pueden muy fácilmente convertirse en el **blanco ideal de las burlas y el desdén de los otros**.
- Hacer un espectáculo de uno mismo es también un camino fácil de convertirse en un blanco ideal pero si tienes un Síndrome de Asperger a menudo es difícil saber exactamente lo que eso significa.
- Hacer un espectáculo de uno mismo es normalmente hacer cosas en público que te hacen parecer distinto de todos los demás (*siendo el que está de más, el que sobra, el raro*).
- De la gente que es capaz de sobresalir y ser popular al mismo tiempo se dice que tiene **carisma**. **Este es un don que poseen algunas personas y que a menudo implica tener una comprensión muy exacta de los que ocurre en su entorno. Popularmente se cree que solo se puede tener carisma si se nace con él, pero en el caso del Síndrome de Asperger, esta sentencia no es aplicable.**
- Normalmente es mejor destacar del interior que por el exterior.

## 12. Limpiando la pizarra

- En ciertos grupos de gente, podrías decidir que quieres limpiar la pizarra y decirles que eres autista. Esto es una decisión sólo tuya.

- Podrías, sin embargo, desear decírselo a una única persona del grupo —preferiblemente al que es más amigo tuyo— en cuyo caso si quieres mantenerlo en secreto, podría ser una buena idea hacerlo constar, de otro modo el mensaje podría extenderse a tus espaldas y ser extremadamente difícil saber si la gente lo sabe o no.
- Limpiar tu reputación por primera vez, podría ser muy costoso pero según la gente lo vaya sabiendo, podrían volverse un poco menos hostiles y un poco más tolerantes.
- Por otra parte, podrías haber limpiado tu pizarra tantas veces con tanta gente diferente que ya estás cansado y harto de decirlo.
- A medida que te haces mayor podrías ir descubriendo maneras más efectivas de limpiar tu reputación. La gente bondadosa y madura pueden atraer tu atención sobre muchas cosas con objeto de que seas constructivo. Sin embargo, es mejor si lo hacen mientras estéis los dos solos.
- Limpiar la reputación podría hacer que alguna gente se interesara mucho por ti y podría darte mucho de que hablar.
- Si el mensaje de que tú eres autista llega a alguien que te ha estado dando un trato particularmente malo, puede que le haga sentirse culpable y haga algo bien, pero no siempre.
- La peor reacción que puedes obtener es cuando cierta gente se vuelve más hostil hacia ti porque lo han averiguado. Casi siempre es gente que en principio no te quería mucho y que tienen poco o ningún conocimiento sobre el autismo.
- Tratar con gente que no te cree cuando les dices que eres autista puede ser difícil, pero tener un conocimiento detallado del problema puede ser de gran ayuda para hacer añicos ciertos mitos ( p. ej., cuando la gente te dice que posiblemente no seas autista porque mantienes demasiado el contacto visual).
- Con niños o jóvenes quinceañeros, podría ser mejor no limpiar la pizarra, por lo menos hasta que les conozcas perfectamente.

## 13. Educación

- Podrías encontrarte con profesores que te están refrenando porque piensan que no eres lo bastante inteligente para aprobar tus exámenes. Si

en tu interior estás seguro de que lo eres, entonces esto puede ser extremadamente frustrante. Intenta conseguir la ayuda de un profesor con el que te lleves bien.

- Si estás siendo refrenado porque no estás haciendo bien tus exámenes de lenguaje<sup>6</sup> podría ser debido a que escribes sobre situaciones que son raras y no razonables, en cuyo caso la lectura de este libro podría ayudarte. Recuerda, este asunto es más sobre sentimientos que sobre palabras.
- Atiende cualquier aviso o enseñanza de tus profesores incluso si al principio te parece sin importancia.
- Cuando la gente te explica cosas que parecen interesantes, o estás escuchando una lección, es importante parecer interesado, de otro modo la gente puede asumir fácilmente que estás aburrido.
- Presta mucha atención a tu boletín de notas porque a menudo están llenos de críticas constructivas.
- Uno de los problemas con el que es probable que te encuentres en las clases o en las charlas y conferencias es la concentración. **Nadie es capaz de concentrarse al cien por cien durante una hora completa pero tomar unas notas taquigráficas que te permitan recordar más tarde es algo que se espera que hagas.**
- Si un conferenciante o un profesor pregunta una cuestión y nadie levanta la mano, a menudo es porque nadie quiere destacar, NO porque nadie sepa la respuesta.
- A veces es un poco difícil distinguir entre la información que necesitas o no aprender de memoria.
- Si intentas demostrar gran cantidad de rebuscados conocimientos académicos para obtener reconocimiento público, entonces estarías yendo por el camino equivocado, no importa lo inteligente que sea la gente con la que estés hablando.
- Recuerda que la mayor parte de la gente exagera sobre lo poco que estudia.
- Trata de no compararte demasiado con otra gente.

---

<sup>6</sup>El autor emplea English. (N. del T.).

- Podrías preocuparte demasiado con tus exámenes pero recuerda que se puede todavía vivir una vida feliz y completa incluso sin ningún tipo de cualificación, y mucha gente lo hace.
- Podrías encontrar las matemáticas, ciencia y lenguas extranjeras más fáciles que el español y la historia, al contrario que la mayoría de la gente.
- Recuerda que hay un conjunto de reglas y convenciones sobre el método académico y la presentación. Para ajustarse a esas directrices y seguirlas de cerca un programa de estudio puede ser muy importante para tus notas finales.
- Uno de los síntomas del autismo es que puedes sentirte desconcertado si tus rutina diaria o semanal es alterada. Deberías ser capaz de estructurar tu tiempo de forma que tuvieras tiempo para estudiar y para otras cosas como ver la TV, películas, escuchar música o salir a la calle. Si alguien te invita a salir, trata de no preocuparte demasiado por tu trabajo, intenta ser flexible. Tendrás tiempo de sobra para trabajar.

## 14. Viviendo lejos del hogar

- Puedes empezar a vivir fuera de casa por distintas razones, bien porque quieras ser independiente o porque vas a la universidad o incluso porque has ido a un albergue de juventud una o dos semanas para encontrarte con gente.
- Empezarás con la pizarra limpia. Para mantenerla así, ver la sección relevante
- Puede que tengas que ser bastante flexible en tu rutina si quieres tener la oportunidad de salir. Además, pudieras tener que esperar tu turno para usar la cocina cuando hay demasiada gente o llegar a un arreglo sobre tu programa de TV favorito a veces si hay gente que quiere ver otra cosa —si solo hay una TV—.
- Tu rutina podría complicarse bastante y ser difícil de manejar si estás haciendo un curso o un trabajo estresante en cuyo caso puede ser de gran utilidad planificar cada semana por adelantado —lo que te puede tomar 20 minutos aproximadamente el domingo por la noche pero ahorrarás mucho más tiempo a largo plazo—.

- Igualmente importante es tener todo lo que necesitas preparado la noche anterior antes del trabajo de forma que no estés corriendo frenéticamente tratando de organizarte por la mañana antes de largarte a toda prisa.
- Llama siempre a la puerta y espera la respuesta antes de entrar en la habitación o en la oficina de otra persona, de lo contrario serás probablemente regañado.
- **Avisa siempre a tus compañeros de alojamiento si vas a estar fuera más de 24 horas o se PREOCUPARÁN, incluso aunque no sean los tipos más majos para convivir. Si por alguna razón eres incapaz de hacer lo anterior, telefonéales.**
- La gente podría esperar que fregaras o que hicieras algún tipo de limpieza de vez en cuando. Esto se llama **hacer tu parte y se supone que debe hacerse a partes iguales entre todos y que es un esfuerzo de equipo para mantener el alojamiento ordenado y limpio. A algunas personas no les preocupa el desorden siempre que sea un desorden higiénico pero a otras no les gusta el desorden y piensan que cada uno debe hacer su parte y ordenar las cosas regularmente. Si tienes suerte, vivirás con gente que comparte la misma actitud que tú. Además, la gente a la que le disgusta el desorden es más probable que hagan comentarios si notan que no te bañas o te duchas con la frecuencia suficiente.**
- Puede que tengas un completo arsenal de tácticas en la cocina diferentes a todos los demás. Para ciertas personas esto es correcto siempre que tus tácticas no dejen detrás de ti un desorden innecesario y tus modales en la mesa sean apropiados pero otra gente podría comentarlo y pedirte que hicieras las cosas del mismo modo que ellos. Es tu elección si decides seguir a tu modo o amoldarte pero en cualquier caso reflexiona sobre ambas opciones.
- Haciendo notas mentales del modo que otras personas cocinan, friegan, lavan su ropa, limpian la casa o hacen las compras, serías capaz de aprender más rápido, maneras más eficientes de hacer esas cosas por ti mismo. Puedes estar utilizando atajos en los que de hecho haces un trabajo extra después de todo.
- Si tienes un poco de tiempo libre, podrías ir al supermercado, comprar los ingredientes que necesites y cocinar una comida realmente buena.

Si tienes una receta o el recipiente viene con un conjunto de instrucciones, intenta seguirlas en vez de rebelarte contra ellas. Además, es algo más barato planear por adelantado los ingredientes que necesitas y comprarlos con el resto de las compras en el supermercado en vez de en la tienda de la esquina.

- Las personas neurotípicas son bastante buenas recordando que platos, tazas, cacerolas y armarios pertenecen a cada uno. Cosas como esta les permite hacer el trabajo de detective y darse cuenta de las cosas.
- Si los compañeros del apartamento fuman *cannabis* o toman otras sustancias ilegales no digas una palabra sobre ellos fuera del apartamento —ver *salidas nocturnas* para más información—.
- Si sigues las directrices dadas en la sección (*Lenguaje corporal*) podrías ser una persona con la que convivir más fácilmente. Recuerda además que podría haber una jerarquía en el apartamento de la que todo el mundo es plenamente consciente pero de la que nadie habla nunca.
- Podrías estar viviendo en un apartamento en el que todo el mundo es desagradable contigo, en cuyo caso podría ser una buena idea cambiarte a vivir en otra parte, empezando otra vez con nueva gente y con la pizarra limpia.
- Siempre que sea posible, verifica y cuadra profesionalmente el “contrato” antes de firmarlo y cambiarte a un nuevo alojamiento.

### 14.1. Usando el teléfono

- Responde siempre por teléfono con una voz clara, educada y relajada
- Cuando hables por teléfono, puede ser un alivio saber que el lenguaje corporal y el contacto visual dejan de ser importantes, pero el tono de voz y la claridad del lenguaje adquieren más importancia.
- Si alguien pide hablar con alguna otra persona, pregunta cortésmente “¿De parte de quién?” para que te diga su nombre y entonces responde “De acuerdo, voy a ver si está”. Esto le dará a la otra persona la oportunidad de preguntarte “¿quién me llama?” y quizás decir “dilé que no estoy” en el caso de que sea alguien con quien no quiera hablar.
- Si la persona a la que llaman no está en casa puedes preguntar si quiere dejar algún mensaje en cuyo caso podrías no ser capaz de acordarte de

comunicarlo por lo que DEBES escribir una nota y dejarla cerca del teléfono.

- Cuando telefonees a otras personas, no lo hagas demasiado temprano por la mañana o demasiado tarde por la noche. Esto puede significar que tienes que ser muy paciente. Si deseas telefonar a alguien que has conocido en una salida nocturna y que te cae bien, es importante no precipitarse a telefonar demasiado pronto después de encontrarle. Es mejor dejar pasar un día por lo menos.

## 14.2. Invitados

- Cuando has invitado a un amigo o cuando vas invitado, o incluso cuando estás viviendo con un amigo, hay un número de cuestiones que debes conocer.
- Normalmente es responsabilidad del anfitrión ofrecer una bebida al invitado. El invitado no debería tener que preguntar.
- A veces tienes que hacer algo de esfuerzo para que el invitado se sienta cómodo.
- Intenta evitar situaciones en las que la otra persona se siente ligeramente “acorralada” bien física o verbalmente. Por lo menos hasta que la conozcas bastante bien.
- Trata de evitar situaciones en las que dejas solo a un amigo o a un invitado de imprevisto.
- Saber cuando hay que marcharse es un proceso difícil que a veces implica que la gente deje caer gentiles insinuaciones o indirectas sobre echar fuera a la otra persona. Si no captas el mensaje rápidamente puede a veces crearse una cierta tensión. Sin embargo, una risa y una sonrisa pueden a menudo hacer la despedida mucho más airosa.

## 15. Entrevistas y trabajos

- En una entrevista el *lenguaje corporal* es superimportante y debes presentarte relajado y seguro de ti mismo.
- Las primeras impresiones son extremadamente importantes.

- Prepara tantas respuestas para cada posible pregunta como puedas pero no sobreensayas o seas muy rígido en tus respuestas. Es bueno obtener ayuda en esta fase.
- Conoce cuales son tus talentos y habilidades.
- El entrevistador te dejará caer a menudo algunos **indicios hacia el final de la entrevista (utilizando principalmente el lenguaje corporal) para hacerte saber si es probable o improbable que consigas el trabajo.**
- Hay cursos y clases que enseñan la técnica de las entrevistas.
- En el sitio de trabajo se aplican las mismas reglas que en todas partes con la diferencia de que en el sitio de trabajo lo que está en juego es tu trabajo. Lo que significa que es extra-importante mantener la pizarra limpia o te podrías convertir en un **chivo expiatorio que es una amenaza muy desagradable para tu empleo (ver deformaciones de la verdad).**
- En caso de duda, mantén tranquilo. A menudo eso se ve como una buena cualidad en la dirección.
- Te guste o no, como autista o como una persona con el síndrome de Asperger, algunos trabajos serán más convenientes que otros. A continuación se dan algunos ejemplos.

### ***Trabajos adecuados***

Diseñador Gráfico  
 Programador de computadoras  
 Operador o técnico de ordenador  
 Investigador científico  
 Investigador médico  
 Arquitecto

(Todas son profesiones respetables que generalmente se dan en ambientes con gente que quizás tiende a ser más tolerante con aquellos que se inquietan. Por favor, ten en cuenta que los

### ***Trabajos no adecuados***

Vendedor  
 Gerente  
 Abogado o procurador  
 Oficial de policía  
 Médico, dentista o inspector sanitario  
 Profesor de escuela secundaria  
 Piloto de líneas aéreas

(La mayoría de las cuales pueden ser ocupaciones altamente estresantes y competitivas que implican la toma de decisiones difíciles y llegar

ejemplos aquí escogidos son de carreras bastante difíciles y que hay disponible multitud de carreras más fáciles.)

a compromisos en situaciones de intensa presión por parte de otra gente.)

- En el trabajo, todo el mundo está sometido a una gran presión para mantener el empleo. Esto significa ser organizado y metódico todo el tiempo para evitar situaciones confusas. La buena comunicación es muy importante.
- Por triste que parezca, pueden darse situaciones penosas en el sitio de trabajo en las que tu podrías sentir gran compasión por alguien que está a punto de perder su empleo injustamente. Sin embargo, defenderles puede a menudo poner tu propio empleo en peligro. Si deseas defender a alguien contra una autoridad más alta, pregúntate primero si merece la pena correr el riesgo.
- Debes estar atento con la “personalidad autoritaria”. Esta es gente que tiende a seguir al pie de la letra el manual de instrucciones, muy respetuosos con los jefes, mandones con los inferiores y bastante difíciles para razonar con ellos. Lo que realmente necesitas tener en consideración es el hecho de que esta gente puede a menudo ser mucho más taimada de lo que parece.
- Si estás investigando, te puedes encontrar en una situación donde desees patentar, registrar la propiedad intelectual o tener alguna prueba de la propiedad de una pieza de trabajo que has producido. El procedimiento más sencillo es hacer una copia, meterla en un sobre y enviarla por correo a tu dirección. No abras el sobre cuando te llegue sino guárdalo cerrado en un sitio seguro
- Suelen encontrarse tres clases diferentes de gente en la vida, sumisos, asertivos (afirmativos) y agresivos. Intenta ser del tipo **asertivo**.

***Sumisos***

Bajan la vista.

Mantienen los puños cerrados (a closed signal).

***Asertivos***

Mantienen la postura erguida y relajada.

En las conversaciones mantiene el contacto visual

***Agresivos***

Están derechos pero con una postura rígida y agarrotada.

Mantienen los brazos

Hablan en voz baja.	—aproximadamente dos tercios del tiempo—, mirando a toda la cara en conjunto.	cruzados. Gritan y apuntan con el dedo.
Se echan hacia atrás cuando les hablas.	Al saludar dan la mano con firmeza pero no demasiado fuerte.	Pueden mantener el contacto visual durante todo el tiempo que están hablando —mirando a los ojos directamente—.
Al saludar dan la mano blandamente.	Es capaz de decir “no” cuando es necesario.	Les gusta más hablar que escuchar.
Es doblegado por otros fácilmente.	Puede expresar sus verdaderos sentimientos.	Les gusta decir a los otros lo que tienen que hacer.
A menudo está furioso consigo mismo por permitir que los otros se aprovechen de él.	Se interesa por las opiniones de otra gente tanto como por las suyas.	Piensan que su opinión es siempre correcta.
Es tímido y retraído en compañía.	Intenta tratar a todos de la misma forma.	Les gusta decir a los demás que no sirven para nada.
No acepta los cumplidos.		Tienden a ser bastante solitarios porque la gente siente que hay que tener cuidado con ellos.
Dice “¡Oh Dios mío!” y “¡lo siento!” a menudo.		

Adaptado del libro “How to deal with difficult people” de Ursula Markham

## 16. Conducir

- La conducción es una bastante rara habilidad para aprender. Cuan rápido aprendas a conducir no tiene a menudo nada que ver con tu inteligencia para otras cosas. Verdaderos lerdos son capaces de aprender a conducir en tan solo cinco clases mientras que gente realmente inteligente puede necesitar cincuenta.
- Pasé un verdadero infierno para aprender a conducir. Lo más difícil

para mí fue anticiparme y prever. Además uno de los instructores que tuve era muy mandón.

- Si puedes trata de encontrar un instructor sensible. Algunos instructores pueden ser testarudos, cachondos, impulsivos e impacientes.
- Como ya he señalado, intenta no compararte con otra gente. Podrían exagerar sobre el número tan pequeño de clases que necesitaron y podrían estar mintiendo cuando dicen que pasaron el examen a la primera.
- El progreso lento es también progreso.

## 17. Viajando al extranjero

- Si viajas al extranjero, por cualquier razón, podrías encontrar que te tienes que adaptar a un estilo de vida bastante diferente. Esto podría ser bastante placentero, o podría ser bastante difícil e incómodo para ti (choque cultural)<sup>7</sup>.
- Siempre que estés en un país diferente, pon mucha atención al cruzar la calle porque en algunos países hay montones de conductores temerarios, conductores borrachos, con exceso de velocidad, que toman atajos, que gritan a los otros conductores y que son unos presumidos.
- Si estás viajando por tu cuenta y riesgo, se cuidadoso en la elección de tus destinos, descubre las razones por las que la mayoría de la gente va allí y NO apures tu decisión.
- Si decides ir en una *expedición*, recuerda que podrías tener que viajar y vivir con el mismo grupo de gente casi 24 horas al día y que las reglas dadas en la sección *viviendo lejos del hogar* podrían ser el doble de difíciles de aplicar. Además, podrías estar viviendo de un modo que es particularmente molesto e incómodo.
- Si acabas no llevándote tan bien como quisieras, podrías decidir abandonar el grupo por tu cuenta y hablar con la gente del país que estás visitando que podría recibirte con los brazos abiertos y tratarte como un huésped de honor en su casa donde el ritmo de vida podría ser mucho más tranquilo y pausado que el que tu acostumbras.

---

<sup>7</sup>El término, choque cultural, fue utilizado por primera vez en 1958 para describir la ansiedad producida cuando una persona se traslada a un entorno completamente nuevo (<http://edweb.sdsu.edu/people/CGuanipa/cultshok.htm>). (N. del T.).

- Si acabas como huésped en la casa de alguien con todo tu equipaje y posesiones, asegúrate de escribir su dirección y/o su número de teléfono lo antes posible, preferentemente en secreto, de forma que si te pierdes ( p. ej., en la ciudad) puedas volver. Con la gente super amigable, es especialmente fácil para una persona con el síndrome de Asperger ser superconfiada, incluso aunque al principio no creas que esto será un problema.
- Por otra parte, en algunos países la gente tiende a ser más fría y menos interesada en ti que lo que están en el oeste y puede ser bastante incómodo hablar con ellos. Puede también haber muchas tensiones, prejuicios y racismo en esos lugares de modo que si eres de una fe religiosa distinta, será mejor que te lo guardes para ti.
- En los países del tercer mundo, las cosas no tienden a funcionar tan suavemente como lo hacen en el oeste y vivirás una existencia más peligrosa. Incluso cuando la gente es excesivamente amistosa, pueden a veces volverse bastante desagradables si son provocados u ofendidos de algún modo. El valor de la vida humana podría ser mucho más barato que lo que es en occidente.
- En el tercer mundo la gente podría ser hasta cien veces más pobre que la gente en el oeste pero eso no significa que les estarás ayudando si les regalas tu dinero. En los países pobres corruptos el dinero tiene siempre por costumbre encontrar el camino hacia los más ricos y menos escrupulosos que explotan a la gente más pobre que ellos. Las organizaciones de ayuda humanitaria<sup>8</sup> tienen mucha experiencia y están capacitadas para llevar el dinero y los recursos a la gente necesitada en los lugares adecuados.
- En muchos países del tercer mundo, la policía, el sistema legal y el judicial pueden ser sumamente rigurosos y corruptos así que no te metas en líos e intenta mantener un perfil bajo. La policía pudiera ser capaz de obtener mucho dinero de soborno disponiéndote como chivo expiatorio y reteniéndote como rehén en una de sus infectas, a menudo superpobladas y sumamente incómodas cárceles.
- Si estás viajando al extranjero de forma independiente por primera vez, es ciertamente mejor quedarse en el primer mundo y viajar a países como Francia, Holanda, Canadá, España, Escocia o Suiza, partes de las cuales pueden ser muy hermosas y agradables.

---

<sup>8</sup>El autor cita a Oxfam y Comic Relief. (N. del T.).

## 17.1. Comprando y Regateando

- En muchos países —en todos los del tercer mundo y también en algunos de la Europa mediterránea—, se espera de ti que regatees en el mercado. Los precios acordados pueden variar en distintos sitios desde un octavo hasta la mitad de lo que tu esperarías pagar normalmente en las tiendas del oeste. Regatea con una sonrisa y con la moral alta pero recuerda que es siempre responsabilidad tuya ser asertivo y no dejarte estafar. Es también exclusivamente responsabilidad del vendedor de rebajas no vender con pérdidas. Si has conseguido una buena rebaja puede intentar que te sientas culpable cuando te vas diciéndote algo como “¡te estás llevando el calzado de mis hijos!”.
- Recuerda que al ser estafado puedes sentirte furioso contigo mismo.
- Esa gente no vende con pérdidas, alguno de ellos pueden tener décadas de experiencia en ventas.
- Si alguien quiere hacer un trato contigo que es injusto o parece poco fiable, simplemente di “no gracias” y alejate tranquilamente.
- Es muy fácil ser estafado si no estás familiarizado con la moneda.
- Si haces un trato informal con alguien cuando vuelves a casa, trata de no ser demasiado generoso ni demasiado tacaño. Encontrar el equilibrio puede ser difícil.

## 18. Oportunidades

- El primer paso para encontrar una vida social es a menudo mirar los anuncios en la prensa local y coger el teléfono. La etapa a menudo más difícil es levantar el teléfono.
- Los clubes y sociedades pueden ser un buen modo de encontrar gente pero a menudo requieren que seas bueno en algún hobby o interés específico si quieres ser apreciado por el grupo. Sin embargo, hay también clubes y sitios que existen únicamente con el propósito de encontrarse con gente.
- El trabajo voluntario se anuncia en los periódicos y probablemente en tu librería local.

- También puede ser una buena elección enrolarse en alguna clase nocturna. Cursos de asesoramiento y clases de psicología pueden hacer que comprendas mucho mejor las interacciones sociales. Incluso en el caso de que no apruebes los exámenes, podrías descubrir que sacabas más beneficio y recompensa del curso que cualquier otro estudiante.

## 19. UN ANÁLISIS PERSONAL EN PROFUNDIDAD DEL PROBLEMA

Personalmente creo que la clave para superar el autismo es comprendiéndolo.

El autismo está causado por diversos procesos bioquímicos que afectan el modo en que se desarrolla el cerebro.

Durante algún tiempo creí que el cerebro de las personas autistas estaba estructurado de forma ligeramente diferente de manera que había una tendencia mayor de los impulsos neuronales para viajar arriba y abajo (pensamiento literal) y una menor tendencia a moverse lateralmente (pensamiento lateral). Este fenómeno estaría extendido por todo el cerebro en lugar de estar localizado en ciertas regiones. Los experimentos con redes neuronales en sistemas de computadoras han demostrado que las redes que enfatizan el movimiento vertical de la información (como un cerebro autista) proporcionan un almacenamiento excelente para los detalles pero muestran menos habilidad para distinguir las cosas.

En la mucho mayor y más compleja escala del cerebro, esto significa que las personas neurotípicas son más conscientes del argumento mientras que los autistas son más conscientes del detalle. Los autistas son mejores en los problemas lógicos pero menos intuitivos. Esto no significa necesariamente que los autistas posean memorias brillantes, bien al contrario a menudo pueden estar bastante distraídos para ciertas cosas. La acrecentada sensibilidad sensorial y la constante atención hacia los detalles extra, la mayor parte de los cuales no son importantes, pueden ser una fuente inagotable de distracción para la concentración y las habilidades del aprendizaje. Puede ser especialmente difícil captar la información relevante concerniente a la cultura en la que vives, especialmente en las actuales sociedades desarrolladas las cuales creo que están sufriendo una sobrecarga cultural (ver *conocimiento general*).

Ahora creo que quizás la causa primordial del autismo es una predisposición hacia la reevaluación de pensamientos previos —de ahí la repetición y los

rituales—. Consecuentemente la capacidad para la intuición y la conciencia contextual se reducen.

Para evaluar una situación social, uno necesita captar tantos indicios como sea posible y relacionarlos rápidamente. La deducción final es a menudo mayor que la suma de las partes.

Además, otra cosa difícil para una persona autista es “encontrar el punto de equilibrio” y esto puede verse a todos los niveles de conducta y razonamiento. La habilidad para adaptarse al “continuum situacional” y amoldarse al mundo circundante es, sin embargo, una estrategia de supervivencia extremadamente antigua que es más reminiscente en los aspectos sociales de la vida.

Muchos de los problemas experimentados por alguien con síndrome de Asperger pueden ser atribuidos a una inexplicable sucesión de mala suerte. El único modo de que puedas hacer ese sentimiento mucho menos frustrante es encarar tus problemas como retos a superar en vez de como problemas.

No quisiera que la gente pensara que es suficiente con una sola definición de lo que es el autismo o el síndrome de Asperger pero si tuviera que explicarlo con una única frase sería la siguiente:

**Los autistas tienen que comprender de forma científica lo que los neurotípicos comprenden de hecho por instinto.**

## 20. OTRAS LECTURAS

Allan Pease, *Body Language*, (Sheldon Press)

David Cohen, *Body Language in Relationships*, (Sheldon Press)

Ursula Markham, *How to deal with difficult people*, (Thorsons)