

“AUTISMO: ¿TE ATREVES A SENTIR DE FORMA ESPECIAL?”

A menudo cuando hablo con otras personas acerca de mi trabajo con niños con autismo, la mayoría me hacen preguntas como: ¿Pero te dan besos? ¿Sienten las emociones? ¿Se vinculan a las personas? Me encantaría poder invitar a mis sesiones a todas las personas a las que les asaltan estas dudas y seguro que en menos de cinco minutos saldrían de dudas.

Actualmente me encuentro de baja maternal y podría asegurar que entre las personas que más pendientes han estado de mis ecografías, mi parto y mi baja, han sido mis niños con autismo. Podría asegurar también que entre los regalos más originales, más sinceros (y menos convencionales) también han sido por parte de ellos y los que siempre se han acordado del nombre del bebé o de mi fecha de vuelta también han sido ellos.

Entonces ¿Dónde está la dificultad?

Existen unas características que los niños con autismo tienen en común y es la conocida “Triada de alteraciones” que se caracteriza por déficits en:

- Socialización
- Comunicación
- Imaginación.

Estas alteraciones podrían explicarse a través de “*La Teoría de la Mente.*” Es la capacidad de tener consciencia de las diferencias que existen entre el punto de vista de uno mismo y el de los demás. Las personas con autismo tienen un fallo en este aspecto y esto se traduce en una “ceguera mental”, al presentar incapacidad para darse cuenta de lo que piensa o sienten otras persona. Por eso puede ocurrir que las personas con autismo tengan dificultades para interpretar sus emociones y/o la de los demás y también podría explicar las escasas reacciones empáticas que a veces tienen.

Michael Rutter habla sobre el lamento de un adolescente con autismo que decía:

“...no podía leer la mente. Las demás personas parecían tener un sentido especial que les permitiría leer los pensamientos de los otros.”

Pero, que tengan dificultades a la hora de interpretar las emociones o los pensamientos no significa que no sientan o no se interesen por las emociones de los demás.

Pero, ¿Quién dijo que solo existe una forma de sentir?

Cuando uno de mis niños me pregunta por mi ecografía, denota preocupación.

Cuando uno de ellos aletea al verme después de las vacaciones y se le dibuja una sonrisa, denota alegría e incluso euforia.

Cuando uno de mis niños se puso muy nervioso en la sesión de despedida (antes de mi baja), demostró tristeza.

Cuando uno de mis niños no quiere ir al médico y se pone a llorar, demuestra miedo.

Cuando uno de mis niños conoce a alguien por primera vez y no habla, siente vergüenza o miedo.

Cada vez existen más investigaciones que demuestran que los circuitos emocionales que tienen los niños con autismo son diferentes a los de las personas que no tienen autismo. Es decir, es simplemente una forma diferente de sentir a la que estamos acostumbrados y que en ocasiones puede resultar incómoda en la sociedad en la que vivimos. Nos han enseñado que hay una forma concreta de recibir y dar afecto, pero si nosotros no somos capaces de entender la forma que tienen ellos de sentir y expresarse, entonces no estamos siendo tan diferentes a ellos.

Por lo tanto, el trabajo básicamente consistirá en que los niños con autismo aprendan lo que la mayoría de las personas conocemos intuitivamente. Los profesionales y los familiares tienen la labor de ayudarles a comprender y canalizar sus sentimientos.

¿Cómo podemos ayudarles a expresar sus emociones desde casa?

- Intenta conectar con ellos a través de su mundo. Quizás tu esperas una mirada y simplemente basta con entrar en su juego. Solo desde ahí podrás ayudarle.
- Confía en que te quiere. Quizás no todos los niños con autismo (ni las personas sin autismo) sean cariñosos, pero hay otras formas de expresar afecto. Aprende a reconocer su forma de amar.
- Exprésale tu afecto adaptándote a él. Quizás lo convencional le ponga nervioso, ¡es hora de innovar!
- Ellos necesitan sentirse queridos, esto les aportará seguridad y confianza en sí mismos. Además a través de la observación se produce el aprendizaje.
- Respeta sus ritmos. Quizás hay momentos en los que busca más afecto y otros en los que menos. Recuerda que son hipersensibles y en ocasiones puedan sentirse saturados del entorno.
- Ten paciencia y trata de comprender su forma de ser. No son los únicos que necesitan aprender de las personas.

A nivel terapéutico, la intervención va dirigida a trabajar aspectos como: reconocimiento de emociones en uno mismo y los demás, técnicas de expresión emocional, regulación emocional y técnicas de autocontrol. Por otro lado también es conveniente hacer un entrenamiento en habilidades sociales como la empatía y la asertividad.

En conclusión, el autismo no es un error en el procesamiento emocional sino un sistema operativo diferente. Estamos tan centrados en las investigaciones y encontrar resultados objetivos que inconscientemente dejamos de lado lo experiencial, que es lo que realmente nos permite sentir(les).