

SARA CODINA

NEURO
DIVINA
Y
PUNTO

40 años siendo autista^{*}
y yo sin saberlo

NEURO DIVINA Y PUNTO

SARA CODINA

Un impactante testimonio en primera persona de lo que significa ser autista... y descubrirlo en la edad adulta

- «Toda mi vida he sentido que soy diferente. De niña, fui tirando, pero con los años acumulé un montón de ansiedad, mucha tensión; estaba agotada de vivir tratando de ser como los demás y cargando con la frustración de no lograrlo».
- Después de décadas buscando respuestas a porqués que pesaban demasiado, a los 41 años **Sara Codina** recibió un **diagnóstico de autismo** y por fin las piezas de ese puzzle que parecía imposible de resolver empezaron a encajar: ese día pudo poner nombre a lo que le pasaba, **ese día descubrió que no estaba rota ni defectuosa**.
- En este libro, **comparte su experiencia** y la cuenta **con cercanía y honestidad**, haciendo gala de **un sentido del humor envidiable** y siempre **apelando a la empatía, al respeto y a la diversidad**; porque, nos guste o no, vivimos en una sociedad de naturaleza diversa y **todos tenemos el mismo derecho a ser sin sentirnos juzgados**.

«Soy Sara, soy autista y neurodivina. Esta es mi historia y mi lucha. ¿Me acompañas?»

Un libro que nace para generar un cambio social, romper el tabú, dar visibilidad y construir un futuro mejor y más justo para las personas autistas y sus familias

«A los cuarenta y un años supe que soy autista y, por primera vez, pude soltar el saco con el que llevaba cargando toda mi vida y me atreví a abrirlo para descubrir qué había dentro. Desde entonces, con mucho acompañamiento, estoy reduciendo el peso de todo lo que he ido acumulando y, a pesar de estar aprendiendo a reconstruir mi vida, a soltar lastre, el saco sigue estando aquí, conmigo. También siguen conmigo las contracturas y las heridas que me ha causado esa carga durante más años de los que nadie debería soportar.

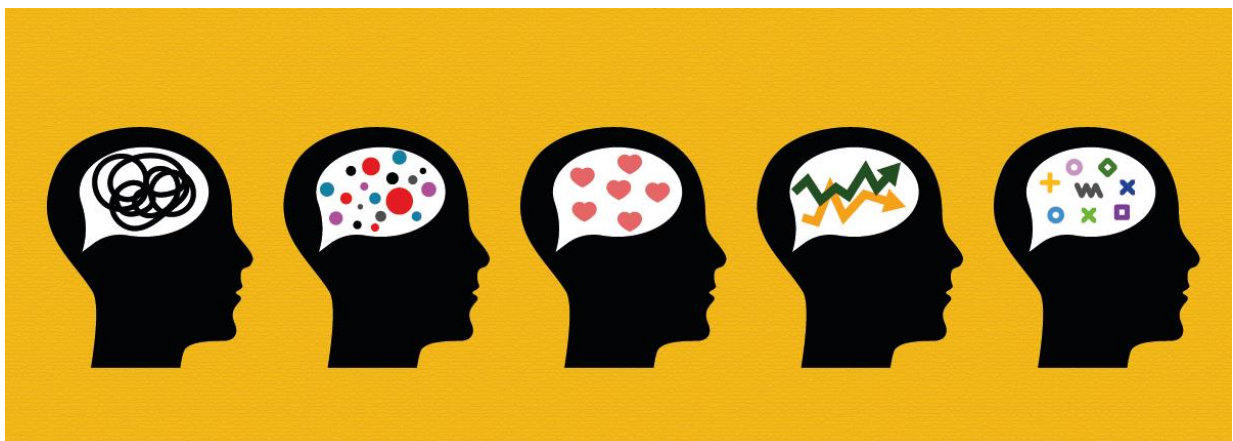
El autismo es una condición del neurodesarrollo, no una enfermedad. En Europa se estima que se da un caso de trastorno del espectro autista (TEA) por cada 100 nacimientos (7 millones). La prevalencia en España se sitúa en un 1%, lo que supondría unas 470.000 personas autistas.

Sé que haber cargado con tanto peso me ha convertido en una mujer fuerte, pero también sé que mi condición me hace vulnerable en nuestra sociedad actual. No sé si lograré deshacerme de todo el lastre, pero sí sé que lucharé para que otras niñas no tengan que pasar por lo mismo».

Sara Codina comparte en este libro su increíble historia personal, convertida en un **alegato necesario a favor de la igualdad de oportunidades.**

Con un generoso **testimonio contado en primera persona**, la autora nos expone su experiencia a través de tres grandes bloques:

- **La vida siendo autista sin saberlo**, con todo lo que eso conlleva: introversión, invisibilidad, ansiedad, hipersensibilidad, miedo...
- **El diagnóstico.**
- **La bofetada de realidad:** duelo, comprensión y situaciones cotidianas.



No es un libro con intención de exponer un enfoque profesional sobre el autismo, sino **un testimonio de vida**, el de la autora, que **relata cómo entiende ella misma el autismo, cómo lo experimenta y cómo es su vida**, tras **muchos años de saber que algo le pasaba, pero sin poder reconocer qué era**. Hasta que llegó **el diagnóstico que ponía nombre y apellidos al porqué de tantas situaciones complejas y de toda una vida intentando ser como los demás y cargando con la frustración de no lograrlo**: el autismo.

La **visión estereotipada** del autismo se asocia generalmente a niños con **conductas disruptivas**, no hablantes e incapaces de comunicarse. Sin embargo, **el espectro del autismo es muy amplio: cada persona puede presentar distintos rasgos y manifestarlos de maneras distintas a lo largo de su vida**. Del mismo modo, cada persona puede tener diferentes desafíos y necesidades de apoyo en su vida diaria, así como capacidades totalmente distintas. **Hay personas que requieren de ayuda para todo y hay otras que, aparentemente, podemos llevar una «vida normal»**.

¿POR QUÉ ESCRIBIR ESTE LIBRO?

“Siento la necesidad imperiosa de escribir este libro contando mi historia porque **no quiero que otras personas vuelvan a vivir en este limbo durante más años de los que nadie debería hacerlo**; para **evitar que más gente tire la toalla** e incluso se suicide al no lograr encontrar esas respuestas y, sobre todo, para abrir muchas mentes, porque creo que ya **toca abrir miradas y entender la diversidad como lo «normal»**. Ya **toca pronunciar la palabra «autista» sin que sea percibida como un insulto**. Nos guste o no, **vivimos en una sociedad de naturaleza diversa y todos tenemos el mismo derecho a ser sin sentirnos juzgados**.

Me haría muy feliz que cada vez que alguien lea este libro entre en mi historia de una manera tan profunda que al finalizarlo pueda empezar a verme con la mirada que tanto nos ha faltado a muchas personas. **La mirada desde y hacia el respeto para, por fin, lograr la convivencia de todos en una sociedad de naturaleza diversa”**.

DIFERENTE



“Imagina por un momento vivir durante años con la sensación de que has nacido en el mundo equivocado; en un mundo donde parece que no hay un lugar para ti, en el que te sientes desubicada prácticamente siempre. ¿Y por qué pensaba eso? Pues por algo aparentemente simple: porque me sentía diferente. Y tú me dirás: «Bueno, todos somos diferentes». Y yo te responderé: «Sí, pero yo funciona con un sistema operativo diferente al de la mayoría, **como si la sociedad se hubiera creado por y para el sistema Android y yo fuera iOS**. Las aplicaciones desarrolladas por Android no funcionan en mi sistema, por mucho que yo intente incorporarlas”

«¿CÓMO ME VAS A ENTENDER, SI NO ME ENTIENDO NI YO?»

Algunas de las cosas que me caracterizaban de niña eran, por ejemplo, ser introvertida, observadora, reservada, educada y socialmente sonriente. Esa niña a la que «se la puede llevar a todos lados», el complemento ideal a ojos de nuestra sociedad tan #postureante. Yo era la de «la procesión va por dentro». No tengo ninguna duda de que se podría haber inspirado en mí quien dijo por primera vez esta frase. No me gustaba nada hablar sobre mí ni exteriorizar mis sentimientos o mostrar



mi malestar cuando me molestaba algo o alguien. Quizás me ocurría porque, posiblemente, no entendía muchas de las cosas que sentía y era imposible que supiera exteriorizarlas. Vamos, sería eso de «¿cómo me vas a entender si no me entiendo ni yo?». Esa **torpeza descifrando mis emociones y las de los demás** tiene un nombre: **alexitimia**. Ya lo ves, aquí salen palabras nuevas por doquier.

Cuando logro saber qué caray me pasa, no sé cómo expresarlo. Para alguien **neurotípico** (una persona que no tiene ninguna neurodivergencia, cuyo cerebro funciona como el de la mayoría de la sociedad porque ha tenido un desarrollo neurológico «típico») debo ser como un enigma con patas. O cuando alguien me pregunta «¿cómo estás?» y le respondo «no lo sé» y es verdad que no lo sé, pero lo habitual es que crean que estoy bromeando o que no quiero que me den conversación (que también es probable en mi caso, todo sea dicho).

NO ME GUSTA EL CONTACTO FÍSICO (EN GENERAL, PERO SÍ CONCRETO)



Porque **siento totalmente invadido mi espacio**; ese espacio que necesito como el aire que respiro. Esa invasión me resulta violenta, me siento muy incómoda. Es difícil de explicar, la verdad. Además, hay ciertos perfumes y olores varios que me molestan mucho y se me quedan en la nariz una eternidad y media. El contacto superficial, en general, me molesta hasta el punto de tener un acto reflejo de apartarme o hacer el gesto de apartar la mano de alguien cuando me tocan el brazo o la pierna, por ejemplo. **Puedo llegar a ser muy brusca; no lo puedo evitar**. Y con los golpecitos en un brazo o en una

pierna me convierto en la niña del exorcista. Por mucho que intente disimular, se me pone una cara en la que puede leerse un «esa mano fuera en 3, 2, 1...».

17/10/1997 (dieciocho años)

Notas en una libreta

¿Por qué no le importo a nadie? ¿Tan pesada soy? ¿Qué tengo o qué hago mal? ¿Qué he hecho para que nadie me quiera y para recibir esta marginación tan bestia? Lo reconozco, soy pesada (muy pesada), pero ¡no es para tanto! Podría ser peor, creo yo. Nadie está en casa. ¡No entiendo nada! ¿Dónde está la gente? ¿Por qué todo el mundo tiene una vida tan guay y llena de cosas para hacer?

¿INMADURA? YO DIRÍA HIPERSENSIBLE

«Sara, por favor, ya eres mayorcita para estar con estas historias. Solo es un petardo, no te va a hacer daño. A mí también me molesta el ruido, pero es solo eso, ruido. Deja de montar el espectáculo y madura de una vez».

Mis pensamientos antes de tener el diagnóstico: *Soy una inútil y una floja que no es capaz de comportarse. Tiene razón, ¿cómo puedo ser tan imbécil? Además, ya sé que no me hará daño. ¡Oh, no! Voy a llorar, mierda, se van a reír más de mí, si cabe. No llores, Sara, por favor, no, ahora no. Me odio, me odio y me odio. No merezco estar aquí.*

Mi respuesta entonces: **«Lo siento»**

Mis pensamientos tras obtener el diagnóstico: *Vete a la mierda.*

¿Sabes lo que es una **fobia**? ¿Sabes lo que es **perder el control sobre ti por algo totalmente irracional que ni tú mismo puedes entender**? Pues eso me pasa. Cuando oigo un petardo se me acelera el corazón de tal manera que siento que voy a morir. Solo quiero salir corriendo, sin fijarme en si vienen coches o no, solo quiero huir. Y, en el caso de no poder hacerlo, me fallan las piernas y me tiro al suelo hecha un ovillo, tapándome los oídos e intentando compensar el ruido con mi voz. No puedo parar de llorar o me quedo sin mediar palabra. Y ¿sabes una cosa? Todo esto no lo hago por placer. Ni siquiera puedo elegir que eso ocurra.



TOMAR ALGO EN UNA TERRAZA

«Estoy tomando algo con unos amigos en una terraza. Me apetecía un montón ir. Todo va bien hasta que, tres mesas más allá de donde estamos, se sientan cuatro personas, y una de ellas tiene un tono de voz que me irrita. En la mesa de al lado se sienta una persona con un perfume que no huele mal pero sí fuerte. Dos mesas a la izquierda de la nuestra hay un grupo que lo está pasando bien y se ríe. En la otra punta de la terraza hay una familia con un bebé que juega con su sonajero. Todos estos estímulos entran en mi cerebro y me van alejando de la conversación con mis amigos. Me siento totalmente desconectada, como si hubiera entrado en pausa y el resto siguiera funcionando. Obviamente, no voy a recordar nada de esa conversación. Mi estado: desregulada y disociando».

¿POR QUÉ TARDÓ TANTO EL DIAGNÓSTICO? EN EL DIAGNÓSTICO DEL AUTISMO TAMBIÉN EXISTE UN SESGO DE GÉNERO

Pienso, con la información que he podido ir recabando, que no lo supe antes por unos **manuales de diagnóstico que no se ajustan a toda la realidad del espectro del autismo y que nos dejan fuera a muchas personas, sobre todo a mujeres**, que, aun cumpliendo con muchos de los criterios diagnósticos, no mostramos los rasgos como se espera en estos manuales. **Las herramientas para la detección y el diagnóstico de autismo están planteadas para un sesgo en el que no están representadas la mayoría de las niñas, ni mucho menos las mujeres**. Esto nos ha dejado en un limbo muy peligroso durante décadas, yendo a la deriva de diagnóstico en diagnóstico y tiro porque me toca.

En España se empezó a hablar de autismo femenino en 2014. Fueron las propias mujeres las que, en muchos casos, descubrieron que eran autistas cuando obtuvieron el diagnóstico de sus hijos autistas y se vieron reflejadas en ellos. Se estima que un 1% de la población podría estar dentro del espectro del autismo.

Actualmente se presume que los diagnósticos de mujeres frente a los de hombres están en uno de cada tres. Esto no significa que haya más hombres autistas que mujeres autistas: esto solo confirma que hay más hombres diagnosticados que mujeres.

ETAPAS DEL DUELO POST-DIAGNÓSTICO

1. Euforia tras obtener las respuestas (**alivio**)
2. ¿Y ahora qué? ¿Qué hago con toda esta información que he recibido? ¿Quién soy? (**desconcierto**)
3. La toma de consciencia (**rabia**)
4. Ansiedad y revolución emocional estratosférica
5. Aceptación: entender que no era culpa mía

INTENTANDO ESTAR, SE ME OLVIDÓ SER (Y ME EXPUSE A TODAS LAS VIOLENCIAS POSIBLES)

Tomar consciencia de que llevaba toda la vida intentando encajar, enmascarando y camuflando casi me mata. De verdad, me sentí mal, muy mal. Por un momento, o unas semanas, sentí como si gran parte de mi vida hasta entonces hubiera sido una farsa. ¿Cómo me podía haber obligado a hacer eso? ¿Cómo me había podido permitir desvirtuar mi propia identidad por querer encajar? ¿Cómo pretendía ser como los demás si simplemente no lo era ni lo seré jamás? Me sentí culpable, y tonta, al tener la sensación de haberme engañado a mí misma, y también mala persona por haber engañado a todos los que me rodeaban. Los pensamientos intrusivos iban a la velocidad de la luz, de un lado a otro en mi cabeza.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

40 años siendo autista y yo sin saberlo

1. Todo empezó entre patos y pitacos
2. «Mamá, creo que soy marciana»
3. Si existe el infierno, será algo parecido a un comedor de colegio
4. ¿Señorita Tiquismiquis con la alimentación? ¡Presente!
5. Introversa y distante
6. Miedo a todo
7. Ansiedad podría ser mi segundo nombre
8. Come y calma
9. Socializa como puedas
10. Una imagen vale más que mil palabras. ¡Y menos mal!
11. Hola, depresión, ¿has venido para quedarte?
12. Una universitaria ausente
13. ¿Inmadura? Querrás decir hipersensible
14. ¡Novia a la deriva!
15. Seguimos jugando, seguimos socializando
16. Buscando la regulación perdida
17. La jungla laboral: trabajando en un mundo neurotípico
18. Mamá es autista
19. Disociando, que es gerundio
20. Cuando vivir cansa demasiado
21. Podía con todo hasta que todo pudo conmigo
22. «Sara, eres autista»
23. El duelo: necesario e inevitable
24. Claro que me importa, aunque no se me note
25. Intentando estar, se me olvidó ser (y me expuse a todas las violencias posibles)
26. Algunas situaciones cotidianas antes y después del diagnóstico
27. «Mamá, creo que ya no soy marciana»
28. Érase una vez una activista cuarentona
29. FAQ & FUCK
30. Y punto

Mis(s) conceptos

Agradecimientos

SOBRE LA AUTORA



Sara Codina (Barcelona, 1979) es una mujer emprendedora, inquieta y soñadora que ha vivido prácticamente toda su vida siendo autista sin saberlo: a los 41 años le diagnosticaron un trastorno del espectro del autismo (TEA) de nivel 1. Es directora de la Escuela de Música Joan Llongueres de Barcelona y madre de dos niños gemelos.

Lleva el blog *Mujer y Autista*, donde habla de su experiencia con el objetivo de eliminar estigmas, romper mitos y poder ayudar a otras personas que se encuentran en la misma situación, y organiza las jornadas *Autismo Invisible en Primera Persona*.

Interviene en medios e imparte conferencias y charlas para concienciar del aspecto social del autismo: la importancia del diagnóstico, el problema de la inclusión y cómo afecta a cada una de las facetas de la vida, como la alimentación, el deporte, la maternidad o la familia.

Su cuenta de Instagram, **@mujeryautista**, reúne a una comunidad de más de 50.000 personas.

Más información en <https://mujeryautista.com>



«Érase una vez una niña que tenía una bolsita invisible en la que guardaba sus preguntas sin respuesta, sus inseguridades, sus miedos y sus silencios. Conforme fueron pasando los años, la bolsa fue creciendo hasta que se convirtió en un saco grande y pesado...El contenido aumentaba sin cesar y se iban sumando cosas nuevas como complejos, comentarios dolorosos, miradas despectivas, inseguridades, soledad y más miedos; muchos miedos. Pero, por algún extraño motivo, no podía soltarla, porque con ella se sentía más segura»

Ficha técnica del libro
NEURODIVINA Y PUNTO

Sara Codina

Lunweg Editores, 2023

15 x 23 cm.

248 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 15 de febrero de 2023

SARA CODINA

NEURO
DIVINA
Y
PUNTO

40 años siendo autista
y yo sin saberlo

MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS CON LA AUTORA:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 619 2127 22 - lescudero@planeta.es