

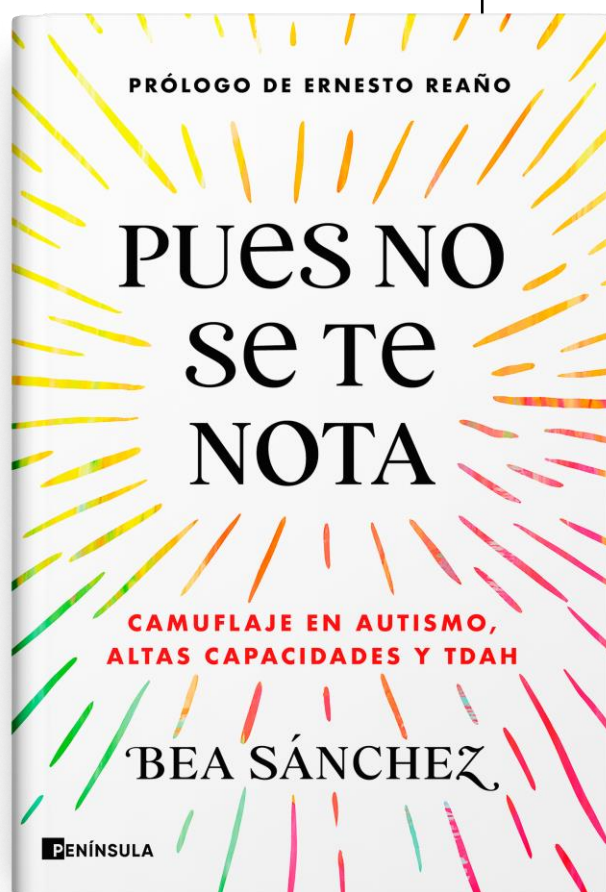
PENÍNSULA

PUES NO SE TE NOTA

BEA SÁNCHEZ

UN LIBRO PARA ENTENDER POR
QUÉ TANTAS PERSONAS
NEURODIVERGENTES SIENTEN QUE
DEBEN OCULTARSE PARA ENCAJAR

A LA VENTA EL 15 DE ABRIL



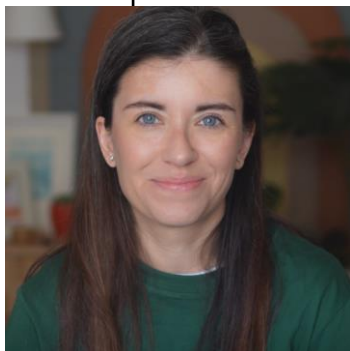
PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Laura Fabregat | Responsable de Comunicación Área de Ensayo
682 69 63 61 | lfabregat@planeta.es

Hay quienes aprenden a ponerse una máscara. No lo hacen para engañar, sino para sentirse a salvo en entornos que no siempre entienden su forma de pensar, sentir o relacionarse. Son personas neurodivergentes: autistas, con altas capacidades o TDAH, que desde su infancia han aprendido a adaptarse a un mundo que no siempre está hecho para ellas.

En este libro, surgido a partir de su propia experiencia de diagnóstico tardío de autismo, la divulgadora Bea Sánchez pone palabras a una vivencia compartida por miles de personas. Con rigor y cercanía, explica cómo detectar el camuflaje y qué consecuencias tiene a largo plazo, ayudando a comprender la mirada neurodivergente tanto para quienes la viven como para quienes les acompañan.

LA AUTORA



BEA SÁNCHEZ, conocida también como Mamá Valiente, es divulgadora y escritora especializada en altas capacidades y neurodivergencia. A los treinta y tres años recibió un diagnóstico de autismo que supuso un punto de inflexión personal y profesional. Desde entonces investiga y escribe con una mirada crítica y neuroafirmativa a través de su canal de YouTube.

YouTube: Bea Sánchez

mamavaliente.es

ALGUNOS EXTRACTOS DE LA OBRA

INTRODUCCIÓN

«[...] Se calcula que un 20 % de la población mundial se ajusta a neurotipos fuera de la norma. Así que dos de cada diez conforman los espectros de la neurodivergencia, donde ningún individuo es igual a otro, pero todos, en suma, responden a una diferencia con el desarrollo típico. Si es que eso de *desarrollo normativo* tiene aún hoy algo de sentido.»

««Estoy enfermo». «Estoy loca». «Soy adoptado». «Hay algo malo en mí». «No soy normal». «Soy extraterrestre». Esta última es más frecuente de lo que nos gustaría. Yo misma estaba convencida. Ante semejante lista, lo más evidente para sobrevivir socialmente parece ser esconderse. No precisamente en cuevas, sino en una imagen social distinta de quienes realmente somos. Es entonces cuando desplegamos las muy diferentes estrategias de camuflaje que veremos en este libro y comenzamos a ocultar quienes somos para evitar el estigma de la desagregación. Queremos pertenecer. Y lo hacemos a costa de adaptarnos a una imagen que no nos representa ni nos libera; a costa de ajustarnos a un patrón que nos minimiza y nos acalla.[...]».

«[...] Personas que jamás han sido detectadas como neurodivergentes con la disculpa social más barata: «Pues no se te nota». Otras frases compañeras son «lo tuyo es leve», «a ti no se te nota como a otros», «no tienes nada raro» o «has tenido suerte». Calificar de *suerte* a unos esfuerzos agotadores por «parecer normal» y pasar desapercibidos con fin de pertenecer al grupo es, diría yo, bastante cruel. El asunto es que el camuflaje, cuando es exitoso, aparenta ser un comportamiento innato y se entiende que como te comportas, eres. Y si eres agradable, hablador y tranquilo, ¿cuál es tu problema? El problema es interno. El problema es privado. Y el problema es invisible. Por eso toca escuchar en primera persona a aquellos que camuflan su identidad atípica, para lograr entender qué viven y qué detonantes los han conducido a entender que son alguien «equivocado».».

«Que esa misma sociedad crea que la decisión de hablar es interna y natural, y no que no está coaccionada por la presión social, es preocupante. Y escucha esto: a mayor capacidad intelectual, mejores estrategias de camuflaje en cualquiera de los neurotipos. Eso no solo te puede hacer indetectable ante cualquier radar diagnóstico, sino que debería ser una señal tácita de potencial. En lugar de dudar y decir «pues no lo pareces», la respuesta tendría que ser «debes de tener buenas habilidades para haberte adaptado de esta manera». **No deberíamos cuestionar la neurodivergencia ajena ni tampoco deberíamos felicitar la elaboración de una máscara (cuyos tristes efectos abordaremos en otros capítulos). Pero estaría bien apreciar el ingenio y el esfuerzo hercúleo de todos los que han metido su corazón en una madriguera para lograr tener amigos, trabajo, pareja incluso.** Estaría bien alabar su increíble articulación de recursos orales, físicos y emocionales para convencerte de que son personas neurotípicas. Las personas que «no lo parecen» están agotadas, y es injusto. Otros me preguntan cómo hago para que no se me note que soy autista. Pero para ser honestos, llevo pocos años sabiendo que lo soy. Ya actuaba así antes de saberlo. Había nociones inconscientes dentro de mí que me llevaron

a construir la máscara. Así ocurre la mayoría de las veces. El camuflaje se nutre de estrategias inconscientes y de la intuición (fundada a menudo con el estigma), de que no somos como los demás. Como otros, sospecho que los diagnósticos de neurodivergencia tienen la prevalencia por debajo de su realidad. Hay más personas autistas, con TDAH y con ACI de las que están diagnosticadas, especialmente si abordamos casos de género, etnia y cultura. Mientras algunos se preocupan por poner en duda los diagnósticos y hablan de pandemias de autismo, del TDAH como un invento o de las ACI como una moda, otros se preguntan por qué detectamos tan pocos casos. Y qué podemos hacer para que no se nos escapen. Para que dejen de esconderse. [...] ».

«Me resulta complejo hablar de una de estas condiciones sin hablar de las tres. No solo porque cohabitan en mi casa, sino porque ya tenemos estudios que exploran cómo los estilos de comunicación neurodivergentes confluyen en una mejor relación entre, por ejemplo, personas autistas y personas con TDAH. Sabemos también de la gran prevalencia de perfiles donde ambas realidades coexisten como diagnósticos concurrentes, así como que muchos de los indicadores son comunes. Además, el camuflaje ya está siendo estudiado en las tres realidades y parece que la capacidad cognitiva tiene un papel importante en las estrategias de camuflaje más exitosas. Desgraciadamente, dicho éxito en el despliegue del enmascaramiento contrae un notable infradiagnóstico tanto en autismo como en ACI y TDAH. O al menos, diagnósticos tardíos con consecuencias emocionales que podrían haberse mitigado si observáramos el camuflaje como un indicador más en una entrevista diagnóstica.».

«Queremos pertenecer. Y esto será a costa de adaptarnos a una imagen que no nos representa ni nos libera. A costa de ajustarnos a un patrón que nos minimiza y nos acalla. A costa de autoconvencernos de que nuestras virtudes y fortalezas, que en neurodivergencia son muchas, son en realidad inapropiadas o exageradas».

QUE ES Y COMO LUCE UNA MASCARA NEURODIVERGENTE

«Ocurre que el camuflaje es casi siempre inconsciente. Uno no aprecia que la simulación empieza por dejar de quejarse de pequeño, por consentir escenarios que nos incomodan, por esconder los desafíos evidentes, por tragar lágrimas. La historia personal del camuflaje se escribe con pequeñas frases como «vale», «me encantaría» y «allí nos vemos». Este doblegarse ocurre de forma lenta y sostenida en el tiempo y se ejercita en paralelo a la consciencia de ser diferente y al miedo a verse solo. Así es que el camuflaje social se convierte en un sistema de autoprotección ante el posible rechazo y se fortalece a medida que esa posibilidad de rechazo se hace tácita con la experiencia. Si además eres una persona especialmente sensible, no te harán falta muchas negativas para comenzar a curvarte cual cochinilla. [...] ».

«[...] Con esto, es frecuente que un diagnóstico (y en el caso de un camuflaje exitoso suele ser uno solo detectable en un centro privado) cause sorpresa. «¿Cómo que esta niña es autista?», «¿Seguro que tiene TDAH?», «¿Por qué no hemos notado que era muy inteligente?» El camuflaje sostenido parece *a priori* tan efectivo que muchas familias no le ven el sentido a anunciar dichos diagnósticos. Y estos se guardan como un secreto familiar. Es así como muchas personas desconocen cuál es su neurotipo, y muchos autistas, por ejemplo, ni siquiera sospechan que lo son. De hecho, una expresión típica es la de «yo no sabía que estaba enmascarando». Algunas personas no se dan cuenta de este ejercicio hasta que les hablan de

términos como *masking* o *camuflaje*, y les explican que existe esta posibilidad. Que es posible que tengas desafíos que estás ocultando y que en realidad acabar tus días no sería tan agotador si te permitieras ser tú en lugar de simular ser producto de la media. Porque si hay algo que comparten todos aquellos que camuflan su realidad neurodivergente es que están agotados. Es posible que no seas consciente de cómo modificas tu comportamiento hasta que te ponen esta posibilidad delante como un espejo. Lees un artículo, escuchas una entrevista y tu vida da un vuelco. Si la primera revolución vino con el diagnóstico (en este caso, autismo, TDAH o ACI), el segundo vuelco emocional es saber que estabas adaptándote de forma inconsciente. Así es que no sabías que eras diferente, pero inconscientemente ocultabas tu diferencia.».

«La razón que subyace en todo acto de camuflaje es evitar el estigma. Evitar la marginación. Y una vez evitada, lograr conectar con los demás y crear lazos.».

«[...] Para muchos, hablar de neurodivergencia es hablar desde el modelo médico y se patologizan realidades que no implican enfermedad, sino diferencia de procesamiento. Que no hablan de incapacidad, sino de divergencia de fortalezas. Es posible que la edad a la que recibas tu diagnóstico varíe la visión que tienes de él (un adulto puede ver esta respuesta como algo positivo que por fin explica su diferencia), pero también es posible que desees ocultarlo en determinados entornos. Pocas personas se presentarán en una entrevista de trabajo diciendo que tienen TDAH. Pocas irán a una cita diciendo que son autistas. O que tienen una capacidad intelectual por encima de la media [...] ».

«Bajo esta dinámica, pueden trazar identidades alternativas que sean socialmente más aceptables. Y tengamos presente que “más aceptable” a veces es simplemente “más habitual”. No mejor. Como buscadores de aceptación social, esto es, como humanos, podemos llegar a ocultar cosas que, aunque conceptualmente sean positivas —como pueda ser el amor por el aprendizaje—, resulten estigmatizantes en determinados entornos sociales.».

«En el caso de las personas con una alta inteligencia, si bien la motivación principal para ocultar los indicadores de ACI se localiza en el deseo de ser aceptado en el contexto social, familiar y educativo, la investigación en el campo nos muestra también otras razones subsecuentes, como evitar celos, reducir las expectativas creadas en torno a su alta habilidad, evitar destacar, evitar —como decimos— esa estigmatización percibida y un profundo temor al rechazo social. Las razones para enmascarar pueden ser diversas, pero con frecuencia estarán impulsadas por las expectativas sociales. »

BREVE HISTORIA DEL CAMUFLAJE

«A diferencia del camuflaje animal, el camuflaje social no persigue que seamos invisibles, sino idénticos a los demás. Persigue una integración a base de imitación y repetición de patrones que la sociedad considera válidos. Pero no somos precisamente invisibles para el entorno. Algunas personas que camuflan su identidad neurodivergente son auténticas estrellas mediáticas, líderes de empresas o distinguidos creativos. Son de todo menos invisibles. Pero a ojos de los demás, son «normales». Soy consciente de que el uso de la palabra *normal* chirría para muchos. Cuando la uso, me refiero a todas las reglas que componen nuestra sociedad.».

«[...] aunque la historia registra estas acciones de camuflaje a partir del siglo pasado, no podemos asumir que es entonces cuando comenzaron. Es posible que sea cuando se reforzaron, dado que una sociedad más global, con mayor población e interconexión requiere de constantes confrontaciones con la respectiva diferencia. Pero no cuando comenzaron.».

«Los neurodivergentes han formado parte de todo el trascurso de nuestra historia y, pese a la idea de deficiencia que algunas personas vierten sobre el autismo o el TDAH en particular, lo cierto es que determinadas ventajas epigenéticas se han reforzado y mantenido en nuestro genoma. La doctora Devon MacEachron, psicóloga experta en ACI y doble excepcionalidad, nos decía que los genes del autismo y el TDAH no son errores, sino el resultado de variaciones en el genoma humano que han supuesto y seguirán suponiendo avances para la sociedad.ⁱ Pero ¿podemos aceptar como sociedad que más allá de ser una lista de problemas seamos parte de la evolución humana? Tenemos estudios que nos hablan de un apareamiento o emparejamiento selectivo más fuerte para la inteligencia que para otros rasgos humanos. Esto se representa en una variación genética aditiva y genera más fenotipos de inteligencia de lo que se podría esperar. Es decir, es probable que, si eres muy inteligente, busques una pareja similar a ti a nivel cognitivo y, por ende, tus hijos tengan en su *pool* genético la posibilidad de la alta capacidad (no necesariamente la expresión final). Idéntico caso ocurre con el autismo, con el que el apareamiento selectivo es mucho más alto entre los diagnosticados con TEA que con otras condiciones.».

«[...] aunque no sea una de las neurodivergencias abordadas en el libro, también se ha explorado el origen de la esquizofrenia con una pregunta interesante: ya no es tan urgente conocer si existió hace decenas de miles de años, sino si era tan inadaptativa como se observa en la actualidad. ¿Es posible que en un entorno primitivo no fuera invalidante? ¿Qué papel tenía la comunicación de una alucinación en el grupo? El psiquiatra español Traver Torras lo resumía con sencillez y tino: «Lo que hoy es inadaptativo pudo no serlo ayer, y lo que es inadaptativo en un ambiente puede no serlo en otro». Imagina ser disléxico en una sociedad sin lectoescritura. [...] Las primeras teorías, no comprobadas de forma empírica, hablan desde el marco de la teoría del desajuste, donde un rasgo particular, un neurotipo en este caso, es favorecido en el entorno antiguo y se vuelve paulatinamente inadaptado con los cambios ambientales.».

«Y sí, nos falta retrotraernos históricamente en la evolución de las personas con ACI, que tampoco escapan a los giros de guion. Las altas habilidades pasaron de observarse como parte de la divinidad en la época clásica (el genio como héroe), a ser una herejía en la Edad Media. La detección y la consciencia de la alta inteligencia son mucho más tempranas que sus hermanas neurodivergentes. Hablamos de una capacidad intelectual superior desde la antigua Grecia, desde la Europa del Renacimiento, e incluso desde la antigua China y el Japón de los niños samuráis. Platón y Confucio hablaban de «niños celestiales» para referirse a los niños dotados.ⁱⁱ A lo largo de la historia, las personas muy inteligentes han sido miradas en el pasado tanto como sobrenaturales y relacionadas con la divinidad, como estereotipos de locura y genio; han pasado de ser personas tocadas por Dios a estar vinculadas con la inestabilidad nerviosa. Y han causado tanto asombro como superstición. Pero no cabe duda de que han vivido la misma evolución que el resto de neurodivergencias en cuanto a su adaptación social. Hemos de suponer que lo que se consideraban altas habilidades en el Paleolítico no encaja con lo que llamamos altas habilidades en un artículo científico contemporáneo.».

«En 1959, el sociólogo Erving Goffman publicaba *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, donde habla del «yo ideal» que deseamos presentar al otro y los diversos roles que para ello adaptamos a lo largo de nuestras vidas. Goffman le da el nombre de *teoría de la autopresentación* (SPT, por sus siglas en inglés) y explicita las estrategias que utilizan las personas para intentar controlar cómo son percibidas por los demás. [...] ».

«[...] Barbara A. Kerr publicaba *Smart Girls, Gifted Women*, y hablaba directamente del camuflaje social culpándolo de la dificultad para identificar a las niñas con alta inteligencia: «Sin embargo, necesitamos encontrarlas». Haciendo referencia a los estudios de Terman, repara en que las chicas y mujeres con ACI parecen tener una necesidad aún mayor de complacer a los demás que las mujeres promedio. En 1988, George T. Betts y Maureen Neihart presentaban su afamado artículo de los perfiles del alumno dotado y talentoso. De entre los seis tipos propuestos, nombran al tercero como *underground*, y lo presentan como el «superdotado clandestino». Se refieren con ello a perfiles que ocultan su ACI (especialmente niñas). Este esfuerzo por integrarse en el grupo los lleva a perder el interés por sus propias pasiones y nace en ellos la ansiedad y la inseguridad propias del camuflaje.ⁱⁱⁱ Aunque lo clasifican como un subtipo más recurrente en chicas, no descartan que un chico pueda cumplir también con este perfil, aunque de forma más tardía que ellas cuando obedezca a la presión percibida. Por ejemplo, para que participe en los deportes de grupo. No obstante, hablan especialmente de chicas con una alta necesidad de pertenencia que comienzan a negar su talento para sentirse incluidas. Apuntan que no ayuda la presión de los padres y profesores que, estupefactos, empujan al niño a que continúe desarrollando sus talentos mientras este no hace más que negarlos para «pertenecer».».

«[...] El otro evento importante es la publicación de Chartrand y Bargh donde acuñan el concepto *efecto camaleón* para hablar de la imitación social inconsciente. En esta serie de estudios encontraron que las personas adaptaban inconscientemente sus comportamientos físicos y movimientos a los de otros con los que estaban trabajando o hablando. Desde entonces, es común encontrar la metáfora del camaleón en la literatura autista, si bien dicho artículo no habla de autismo en ningún momento. Como hemos visto anteriormente, la rama de la psicología social y el camuflaje neurodivergente parecen haber cruzado impresiones y caminos.».

«Así es que la aparición del camuflaje en la literatura científica sobre el TDAH surgirá en sus inicios ligada al infradiagnóstico adulto y al infradiagnóstico femenino. Dicho artículo relacionaba estas estrategias adaptativas efectivas con los adultos de «alto funcionamiento». También alertaba de que, si bien dichos adultos pueden modificar sus entornos para enmascarar sus dificultades, no son pocas las repercusiones en su calidad de vida. En 2014, Quinn y Madhoo trajeron una revisión sobre el TDAH en mujeres y niñas para hablar de los diagnósticos ocultos en el sector femenino. Esta revisión concluía en lo que hoy nos ocupa: «Las mujeres con TDAH pueden desarrollar mejores estrategias de afrontamiento que los hombres para enmascarar sus síntomas». En ese momento, se habla de *estrategias de afrontamiento* y aún no aparecen términos como *camuflaje*, pero sí *enmascaramiento*. Como ejemplo, hablan de trabajar más duro que los demás, con el fin de compensar sus desafíos. Mucho más reciente, en 2017, Canela *et al.* agruparon las estrategias de compensación en TDAH en cinco categorías: organizativas, motoras, atencionales, sociales y psicofarmacológicas.[...] ».

RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA Y UN CAMUFLAJE EXITOSO

«Durante mucho tiempo, se asoció autismo a discapacidad intelectual como condición inherente. A algunos nos suena a pasado, mientras que para otros sigue siendo una creencia vívida. En el caso de muchos adultos, un diagnóstico temprano hubiera sido imposible años atrás, debido a la idea de que ningún niño podía ser inteligente y autista a la vez. Cuando se rebate esta creencia, el rebatido dilucida su creencia con un «bueno, todos no, la mayoría». Con el TDAH se esparció la creencia inversa, dando a entender que las personas con atención divergente eran, en esa ambigua mayoría con la que uno defiende sus convicciones, más inteligentes. Ninguna de esas afirmaciones es correcta. Neurodivergencias como el autismo y el TDAH discurren por todo el espectro de la inteligencia y son perfectamente compatibles con la baja capacidad cognitiva, con la capacidad promedio y con la ACI. [...] ».

«En 2018 se hablaba ya únicamente de un 31 % de autistas con baja capacidad intelectual. En cuestión de cincuenta años, los números se habían invertido, haciendo una distribución de la inteligencia tan heterogénea como en otras condiciones del neurodesarrollo. Con una muestra más grande de pacientes, se detectaba una distribución bimodal que venía a mostrar los dos extremos más afamados: un 38,2 % con inteligencia por debajo del promedio, y un 40 % con inteligencia por encima del promedio (en este caso, un CI superior a 115). El restante 21,8 % correspondía a inteligencia promedio. Ahora sí, hablar de «la mayoría de los autistas» al confrontar un 38,2 % frente a un 40 % parece disparatado. Con los datos que tenemos hoy, podemos afirmar que hay autistas en todo el espectro de la inteligencia y que, con las carencias psicométricas que tenemos, a lo máximo que alcanzamos es a observar una polarización donde el autista con inteligencia promedio «parece» ser el grupo menos amplio. Estas revisiones han traído una gran claridad al asunto que se corresponde con el avance en el conocimiento sobre el espectro autista. Si entendemos el autismo como un trastorno limitante (paradigma médico), ciertamente solo se estudiará a aquellos autistas que evidencien dificultades extremas y altas necesidades de apoyo, habitualmente coocurrentes con la discapacidad intelectual, que hoy sabemos no es una característica del autismo, sino una de las múltiples posibilidades que cohabitan con el diagnóstico. El mismo caso ha ocurrido con la prevalencia de niñas y mujeres autistas: las muestras sesgadas han sido un despropósito a la hora de desequilibrar las identificaciones según género. Con ello, el resumen breve es que no tenemos más autistas con discapacidad intelectual, así como no hay más hombres autistas que mujeres. Lo que tenemos es una ciencia que mejora y tiene la obligación de revisar sus sesgos en las muestras históricas.».

«La inteligencia por encima de la media ha tenido una subrepresentación en los estudios clínicos de autismo, dejando fuera a los que son «insuficientemente autistas». Conforme se da entrada a esta población, los porcentajes se equiparan. Y cuando hablamos de autismo como un amplio espectro, es lógico que la prevalencia del autismo ascienda y la diferencia entre sexos disminuya. Bienvenidos a todos los que no cabíais en los estudios. ¿Y con la divergencia atencional? También ha sido relacionada con la inteligencia hasta tener que rebatir que el TDAH va ligado a la baja capacidad intelectual.^{iv} Los indicadores de TDAH no se definen por la capacidad intelectual, sino que constituyen un perfil propio e independiente. [...] ».

«[...] Tanto en TDAH como en autismo, no ver en un primer vistazo los indicadores no significa que estos no estén presentes. Una persona puede camuflarse según el entorno, el momento

vital y las personas con las que se encuentre. Algunas personas pueden compensar sus diferencias según sea preciso y modular la expresión de su realidad neurodivergente. No la percepción: la expresión, lo que vemos de ella. Puede contener sus necesidades y mostrar una imagen distorsionada donde «sentir» y «mostrar» no son una misma realidad, sino más bien una realidad paralela que casi refleja dos personas diferentes. ».

«[...] Al referirnos a funciones ejecutivas nos referimos a las habilidades cognitivas que nos permiten controlar nuestro comportamiento: alcanzar metas, organizarnos, ejercer un control sobre nuestros impulsos, ser flexibles, hacer planes y llevarlos a cabo de forma secuenciada, etcétera. Podemos simplificarlo como nuestro centro de resolución de problemas, situado en la corteza prefrontal (aunque no podemos reducirlas a una estructura anatómica única). Estas funciones ejecutivas son necesarias para conseguir una conducta eficaz y, por añadidura, adaptada a la sociedad que habitamos. Si una conducta aceptable socialmente compete a las funciones ejecutivas, sería un disparate omitirlas al hablar de camuflaje social. [...] La creencia popular nos dice que las personas con ACI tienen una mejor regulación ejecutiva como característica intrínseca, y que, por el contrario, las personas autistas o con TDAH tienen unas pésimas funciones ejecutivas. Como la totalidad de los misterios mentales, no es tan sencillo. Si hablamos de inteligencia como una capacidad para adaptarnos al entorno, ciertamente vamos a necesitar desarrollar un buen funcionamiento ejecutivo, pero como todos los entresijos cerebrales, no se trata de una dicotomía. Ya te he dejado caer lo importante: la acción de adaptarse al contexto pasa por las funciones ejecutivas.».

«Las funciones ejecutivas son necesarias para suprimir un *stimming* o movimiento de autorregulación sensorial. Son necesarias para morderse la lengua en lugar de interrumpir la conversación. Son necesarias para inhibir o suprimir las conductas que nos delatan como neurodivergentes. Son necesarias, en suma, para hacer de aduana ante la expresión de nuestro sistema nervioso. Toda esta observación del buen uso de las funciones ejecutivas choca diametralmente con la creencia, e incluso con la evidencia, según estudios, de que las funciones ejecutivas fallan en personas autistas y personas con TDAH. O no. Porque ¿y si esta merma queda explicada por el agotamiento que supone camuflarse? ¿Y si las personas neurodivergentes con buenas funciones ejecutivas están poniendo estas a trabajar en exceso en el área del camuflaje y viviendo sus vidas con las migajas que les quedan? ¿Y si el agotamiento es el reflejo de quemar nuestras funciones ejecutivas en una cantidad insostenible de horas y situaciones? Personalmente, no tengo diagnóstico de TDAH ni me relato en esa condición. No obstante, alguna vez he bromeado con mi marido sobre cómo se ve mi escritorio de trabajo, o mi bandeja de entrada de correo electrónico cuando estoy desregulada. O mi atención. Si no me doy el tiempo de recuperarme y trabajar en mi regulación, las conductas que se observan pudieran justificarse como desafíos en la atención. Ciertamente, TDAH y autismo comparten muchos indicadores en un espectro hermano, pero en ocasiones esta nebulosa no es fruto de una realidad constante, sino de un estado temporal de agotamiento. [...] ».

«La relación entre TDAH y funciones ejecutivas es especialmente llamativa en lo que compete a la capacidad intelectual. Cuando se comparan individuos con doble excepcionalidad (TDAH y ACI) con individuos con una inteligencia promedio, observamos un peor funcionamiento ejecutivo en el segundo grupo. Lo que nos hace dirigir la mirada en este caso a las ACI. La conclusión al respecto es que un mayor grado de eficiencia intelectual compensa los desafíos en

las funciones ejecutivas. Esto, *a priori*, puede ser confuso, porque una mayor inteligencia no protege ni evita una disfunción ejecutiva en TDAH. La inteligencia no es una suerte de salvoconducto para librarse de los desafíos. Puedes ser discapacitado en todas sus formas (salvo la discapacidad intelectual por razones evidentes) y tener una ACI. Pero tener una alta capacidad cognitiva conlleva una serie de diferencias cualitativas que pueden compensar los retos diarios de este y otros neurotipos. Lo que nos lleva a hablar de la eficiencia neural en ACI. Uno de los acuerdos sobre las diferencias estructurales de las personas con alta capacidad es que tienen lo que llamamos *eficiencia neural de funcionamiento*. [...] ».

«[...] La pregunta consiguiente sería: ¿le va mejor en la vida a una persona neurodivergente con alta capacidad porque tiene mejor regulación ejecutiva? ¿O le va mejor porque su perfil intelectual tiene buenas funciones ejecutivas y, por ende, un mejor camuflaje? Se crea aquí una paradoja: un individuo puede parecer menos inteligente sobre el papel porque sus funciones ejecutivas mermadas están en realidad trabajando en otro lugar: están intentando que no percibas su neurodivergencia. También explica por qué pareces más inteligente cuando estás solo y no tienes que bifurcar tus funciones ejecutivas en la multitarea de demostrar tu potencial y parecer a la vez una persona típica, cómoda y sin ansiedad. Explicaría también por qué tras una fuerte sesión de camuflaje (fiestas, visitas, viajes...) pareces tener peores funciones ejecutivas. Y entonces, no tan desatinadamente, algunas personas dicen: «Algunos días siento que tuviera TDAH», valga la simplificación. En realidad, es posible que solo tengas unas funciones ejecutivas impactadas por el camuflaje. Así que será importante que establezcas tiempos para poder cuidarte, restablecerte y disfrutar de todo cuanto eres.».

CAMUFLAJE SENSORIAL

«Cuando nos definimos con la palabra *neurodivergente*, nos referimos a un sistema nervioso diferente. Pecamos al creer que hablamos de un cerebro distinto, siendo esta parte de dicho sistema nervioso. Pero la neurodivergencia va más allá de diferencias citoarquitectónicas. Que implique al sistema nervioso se traduce también en una sensorialidad diferente que tiene evidencias conductuales observables. Esos mapas observables que llaman la atención al ojo ajeno y que nos visten de espantajos para una parte de la sociedad. «Hace cosas raras.» «No para quieto.» «Parece que tuviera algo dentro.» En la literatura sobre diferencias en el neurodesarrollo se estableció el concepto de *differently wired* o estar cableados de una forma diferente. Con esta idea de una circuitería peculiar podemos agrupar a todos aquellos cuyo sistema nervioso les hace experimentar el mundo de una forma diferente, así como diferente es su forma de procesar la información y responder a ella. Tanto la información que ingresa desde fuera de nuestro cuerpo como la que se emite desde dentro. No se puede esperar que respondamos de forma típica a las señales entrantes si de por sí las percibimos de forma distorsionada. Algunos recibiremos la información de forma abrumadora, intensa y excesiva. Otros de forma tan leve que nos resultará insuficiente o indetectable. Otros estarán ávidos de más información a través de sus sentidos. [...] ».

«[...] Y conste que los sentidos no son únicamente los cinco que trabajamos en el pupitre de la escuela. Hubiera agradecido que en aquellas clases alguien me dijera que había un sistema procesando mis señales internas. Y que los terribles dolores de estómago que me hacían llorar

cada mañana eran señales de alarma de un impacto en mi sistema nervioso. Cuando nos referimos a la integración sensorial del individuo, hablamos de los cinco sentidos consabidos: auditivo, visual, táctil, gustativo y olfativo; pero sumamos los sentidos vestibular, propioceptivo e interoceptivo. [...] Desconocer estos tres sentidos ha sumado tinieblas a la neurodivergencia. Que una persona se acerque demasiado a ti para hablar, choque contigo, no sepa describir con claridad lo que siente, o se olvide de beber hasta que se sienta deshidratada son detalles percibidos como rarezas. El misterio pierde magia cuando conocemos en profundidad el sistema nervioso neurodivergente y podemos descifrar los desafíos más profundos.»

«[...] El pago por un sistema nervioso impactado suele ser el rechazo, la exclusión o la conversión en el último plato. Si eras aquel al que elegían el último para formar equipo en las clases de gimnasia, probablemente tengas algún tipo de desafío en tu sistema nervioso. Pero si te costó hacer amigos, hacías barricada con la falda de tu madre o casi la mataste de un susto por tu osadía cruzando la calle..., también. Si te sientas a leer o ver la tele de una forma rarísima, aún confundes la derecha con la izquierda, te cuesta entrar en la ducha o sientes que te pasó un camión por encima después de una fiesta ruidosa..., también.»

«A algunos, los desafíos sensoriales no solo los incapacitan más que los desafíos en la comunicación, sino que están intrínsecamente ligados. Mantener una conversación deja de ser sencillo si mi atención debe ir pareja al control de impulsos sensoriales y la cancelación de movimientos. Si debo contener toda mi expresión sensorial y anular un universo perceptivo. Más complejo aún es comunicarme si tengo dificultades para interpretar las señales de mi cuerpo. Cuando nos mostramos y dejamos ver nuestras necesidades sensoriales, corremos el riesgo de ser señalados por querer llamar la atención, exagerar, incordiar, incomodar y una sarta de piropos cuestionables. Para evitar esto, muchos neurodivergentes se ven empujados a ir más allá de sus límites de resistencia sensorial y experimentan dolor y tensión con un alto coste posterior. Ajustarse a las expectativas del entorno trae una factura en el nivel del sistema nervioso. [...] ».

«[...] Toda esta biblioteca sensorial afecta a nuestro desempeño diario y a cómo somos observados. En el autismo, el 80 % de los rasgos típicos asociados a nuestra neurodivergencia son valorados negativamente por personas no autistas. El acoso está servido para muchos y tiene sentido que hoy estudiemos el camuflaje como una medida de supervivencia ante esta visión negativa de las percepciones y reacciones de nuestro sistema nervioso. Sin ambages: somos juzgados por nuestro sistema nervioso.»

« La divergencia atencional o TDAH no se escapa al impacto en el sistema interoceptivo^v ni en otros sistemas sensoriales, y esto tiene implicaciones evidentes en la autorregulación, tan cuestionada en los sujetos con desafíos en la atención. Como en el caso del autismo, mucha de la estigmatización de las conductas en TDAH procede de una mala comprensión del funcionamiento de su sistema nervioso. Incluso indicadores contemplados como criterios para un diagnóstico están describiendo en realidad un mundo sensorial alterado y una respuesta acorde a la entrada de información y el procesamiento de ese *input*. [...] ».

«Más allá de si este nerviosismo o alta excitación sensorial proviene de un factor de sobreexcitabilidad o de un diagnóstico de neurodivergencia, debe prevalecer la atención del sistema nervioso del individuo. Diferenciar teorías en lugar de unificarlas nos procura más

desatención que cuidados y, mientras algunos nombres como *DPS* pueden abrir la puerta a la atención terapéutica, otros, como *sobreexcitabilidades*, son observados desde el estrecho marco de las ACI. [...] ».

«Algo similar ocurre con la alta sensibilidad. La mayoría de las terapias enfocadas en alta sensibilidad tienen un enfoque hacia la honra de tu sensibilidad como un valor que exige de tu cuidado, algo que no debes esconder, sino de lo que debes hacer gala. Es decir, proponen una liberación de la máscara. Por eso la alta sensibilidad y su enfoque socialmente positivo pueden ser un gran puente hacia la neurodivergencia. Uno que gradualmente permita explorar la posibilidad de otros diagnósticos. Realidades que podríamos estar justificando simplemente con una sobrecarga sensorial. Son numerosas las personas que han obtenido su diagnóstico adulto después de transitar la literatura sobre personas altamente sensibles. Mientras que algunos activistas siguen observando el rasgo de la alta sensibilidad como un eufemismo de neurodivergencia, así como un impedimento para el diagnóstico, mi visión es la contraria. Conocer primero sobre una personalidad que reacciona intensamente puede sentar las primeras (y amigables) bases de conocimiento para después ahondar en tu sistema nervioso y tus diferencias neurológicas. Roma no se construyó en un día.[...] ».

«[...] Aunque descritos en la literatura autista, ninguno de los dos son parte inherente de ser autista. Estos colapsos sensoriales hablan de desregulación y, por ende, no son únicos del espectro autista. Entre los dos, el primero es quizá el que tiene más riesgos o repercusiones sociales negativas. El segundo, un apagón de tu ser, parece ser mejor visto por una sociedad que lidia preferiblemente con el adormecimiento que con la confrontación; que te retires a tu cuarto o que decidas no hablar durante horas parece tener más aceptación que los gritos. Pero ambos hablan del derrumbe de un ser humano. Los colapsos sensoriales no tienen edad, pero es frecuente que al hablar de niños se use la palabra *rabieta*. Los colapsos no son rabieta. Son derivas inevitables de un sistema nervioso sobrecargado y descalibrado. Tampoco se deben frenar, sino acompañar.».

CAMUFLAJE EN AUTISMO

«[...] sabemos que uno de los criterios para ser autista es **tener dificultades en la comunicación y en la interacción social**. Para las personas poco vinculadas al espectro autista, esta frase retrata al sujeto no hablante, al que presenta mutismo situacional, al que desconoce las convenciones sociales de la conversación o al que decide aislarse (o queda relegado) del grupo. Esto es una mirada estrecha hacia la amplitud del espectro. Recordemos que, aunque ser autista es independiente de la inteligencia, esta es un factor que modifica el perfil observable.^{vi} Por ello, la capacidad intelectual del autista y sus competencias y representaciones verbales, así como sus recursos interpersonales, se asocian con una reducción de las características autistas visibles. Ya no solo por la capacidad de camuflarse, sino porque unas altas habilidades verbales, un interés por relacionarse con otras personas, o un gran vocabulario pueden hacer pasar por alto los obstáculos de comunicarse de una forma normotípica.».

« El otro criterio más conocido para identificar el autismo son los llamados *patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento*. Con ellos, se alude a tener *stims*, necesitar rutinas y

anticipación, disfrutar de intereses especiales, la hipersensibilidad y la hiposensibilidad abordada en el capítulo anterior... Para hablar de esta característica se utilizan palabras como *inflexibilidad*, *intereses restringidos u obsesivos* o *monotonía*, que no tienen en nuestro idioma un carácter positivo. Abordaremos aquí la realidad de los intereses autistas y el magnífico poder que tienen como entidades reguladoras y activadoras de la concentración y el aprendizaje. Baste este primer acercamiento para comprender que el diagnóstico autista sigue valiéndose de un lenguaje desfavorable. Con esta mirada estrecha se nos pueden escapar perfiles autistas con un alto camuflaje donde se repriman las necesidades sensoriales y no se observe el *stimming*. Al menos públicamente. También aquellos que escogen una vida de rutinas privadas o que, aun conociéndose dichas rutinas, son vistas como efectivas (sistematización) y no pasarían más que por el retrato de una persona metódica. También bajo este criterio se escapan niñas con intereses poco sospechosos para su sexo. En mi caso, como el de muchas otras adultas que conocí después, leer y dibujar fueron mis intereses más fascinadores. [...] ».

«Los estereotipos se llaman así porque son estrechos, no necesariamente porque sean falsos. Serán muchos los que encajen a la perfección con el modelo de identificación clínico, y otros muchos los que quedarán fuera del radar por no encajar en dichos estereotipos. De hecho, los tópicos más mencionados para definir al autista se remiten a habilidades sociales deficientes, introversión y retraimiento, mala comunicación, comportamiento difícil o pobre inteligencia emocional. También retratan a una persona extraña, obsesiva y con una inteligencia periférica que o bien es muy inteligente o bien tiene discapacidad cognitiva. Es una fotografía de extremos.».

«Kieran Rose, conocido como el Defensor del Autismo (The Autistic Advocate) definió su mente como la TARDIS, la famosa nave con forma de cabina telefónica que cruza el tiempo y el espacio en *Doctor Who*. La metáfora estaba en que su mente, decía, «es definitivamente más grande por dentro que por fuera».^{vii} Hablaba de un mundo vasto, perfectamente interactivo y genial. Durante mucho tiempo se ha esgrimido la idea de que el autista está en su mundo y no tienen ningún interés en el mundo real ni en la interacción con las personas que lo habitan. He llegado incluso a leer que somos como un cuerpo sin alma. Que nuestra empatía fuera durante mucho tiempo incomprendida y dada por inexistente ha sido una de las mayores trabas para comprender la mente autista. Hoy, por fortuna, la voz del propio autista puede elevarse por encima de teorías deshumanizadoras y contar que vive en el mismo mundo que tú, solo que, posiblemente, estemos percibiendo la realidad de muy distinta forma. Una prueba de ello es el camuflaje. Enmascarar en autismo es justo la contradicción manifiesta a la supuesta «ceguera mental» autista o la falta de teoría de la mente (TOM). [...] El camuflaje tampoco es compatible con la idea de que los autistas queremos estar en nuestro mundo y no tenemos ningún interés por los demás. Piensa en lo absurdo que es esto: si yo no siento interés por relacionarme contigo, ¿por qué iba a esforzarme en agradarte y no hacerte sentir incómodo con mi forma de ser? Precisamente porque habitamos el mismo mundo y porque buscamos relaciones interpersonales significativas, creamos estrategias que nos ayuden a lidiar con una comunicación que tiene puntos de partida distintos.».

« Además de tener puentes de comunicación distintos que parecieran estar hechos por arquitectos de dimensiones ajenas, tenemos una expresividad autista que no resulta siempre aceptable a nivel social. Muchos autistas han sido señalados como «demasiado intensos». Si has

dado excesivos detalles sobre tu vida personal o has puesto un entusiasmo desorbitado en una conversación, habrás observado que no son actos con repercusiones positivas. Cuando eres adulto, dar saltos ante una noticia puede ser tachado de infantil, y no gesticular durante una conversación puede verse como grosero e insensible.»

« En 2021, un artículo de Bradley *et al.* exploró el camuflaje en autistas y el impacto en su salud mental. Un encuestado explicó que camuflarse «se siente casi doloroso», mientras que otros hablaron de su necesidad de recuperarse y recargarse después de llevarlo a cabo, debido a su naturaleza agotadora. Algunos añadieron que no poder tomarse días de recuperación tras estos episodios de camuflaje les podía conducir a una crisis, y otros describieron problemas de salud física como consecuencia de ese camuflaje, como dolores de cabeza, problemas intestinales y dolor muscular. Sumamos que entre el 55 y el 94 % de las personas autistas cumplen los criterios de al menos un desafío de salud mental.

No se me ocurre cómo podríamos empujar a nuestros cuerpos a tamaño estrés si verdaderamente viviéramos en nuestro mundo, ajenos a las necesidades del otro.

Toda mi vida prediagnóstico, incluida la infancia y la adolescencia, me he preguntado por qué no puedo fluir como el resto, por qué no puedo relajarme, por qué no sé disfrutar. Es como si no se me diera bien vivir. [...] ».

«Como yo, otras mujeres y hombres internalizan la vergüenza y la convierten en culpa. Transformamos el bochorno de numerosas interacciones en una responsabilidad personal. Si no nos entendieron, pensamos que fue por nuestra culpa. Seguimos acumulando registros en nuestro ensayo y error vital para memorizar guiones, tópicos y respuestas que funcionen y sean comprendidas sin ambigüedad. [...] ».

« Una vez que eres consciente de que has estado camuflando para sobrevivir, tu entorno puede sentirse incómodo si dejas de hacerlo, con lo que puedes sentirte abocado a continuar con tu perpetua escenificación teatral. De Óscar. Así, no solo te conminas a seguir camuflando, sino a camuflar que realmente te sientes enfermo tras una socialización forzada o prolongada ».

«La imitación es una de las estrategias de camuflaje más común integrada en el adulto autista. Un aprendizaje vicario de observación y la consiguiente copia de cómo el entorno actúa y se comunica puede dar a entender que los comportamientos del autista son totalmente genuinos. Aunque supongan años de prestar atención, ensayar e imitar hasta que ciertas actitudes (como mirar a los ojos, abrazar o arquear las cejas) parezcan intuitivas. En este ensayar, la relación con los espejos es controvertida. Conozco a autistas que, o bien no tienen espejos en casa, o no les interesa lo más mínimo mirarse en ellos. Pero para otros el espejo ha sido un aliado en la práctica de sonrisas, gestos, miradas y posturas. [...] ».

«Para las chicas, esta imitación ya puede observarse en el patio del recreo. Una investigación de 2017 de Dean, Harwoos y Kasari evidenciaba que las niñas autistas podían ser invisibles a la hora de la merienda. Las niñas dentro del espectro parecían utilizar estrategias compensatorias, como permanecer cerca de sus compañeros, entrando y saliendo de las actividades intermitentemente para enmascarar sus desafíos sociales. Los niños autistas, no obstante, tendían a jugar solos. Esta diferencia contribuía al sesgo masculino de la percepción del autismo,

dado que era más fácil que el profesor de guardia en el patio detectara al niño autista ante un comportamiento de aislamiento social, frente a las niñas, que seguían sin detectarse, agazapadas junto al grupo, yendo y viniendo del baño. Técnicas sutiles como quedarse de pie junto a compañeros que sí interactúan —aunque ellas no interactúen con ellos—, se observaba más entre niñas autistas. Y aunque esto daba una apariencia superficial de interacción exitosa, no se traducían en amistades para las chicas que las llevaban a cabo.

El recurso de la imitación se ha visto con marcado éxito especialmente en niñas y mujeres, que comienzan a temprana edad a imitar a otras personas socialmente exitosas con idea de generar esa misma impresión de triunfo social. [...] ».

«Las niñas autistas muestran camuflaje lingüístico desde los cinco años y comienzan a utilizar palabras de relleno como *um* o *ah*, como hacen sus pares, demostrando un mimetismo social muy temprano.^{viii} Las diferencias de género se hacen notar en este particular pues parece que las chicas usan más palabras que los chicos y utilizan discursos más largos. Son socialmente más conscientes de cómo hablan sus pares y tienen un mayor deseo por encajar, lo que coincide con la investigación que muestra que las niñas están socialmente más motivadas y tienen un mayor interés por formar parte de las actividades y relaciones sociales que los chicos. [...] ».

« Los mal llamados *intereses restringidos* son un criterio para el diagnóstico autista que durante mucho tiempo ha ignorado la variabilidad de intereses existentes. Algunos profesionales aún esperan encontrar un interés «anormal» o lo suficientemente extravagante como para facilitar el diagnóstico. Lo que decide si un interés es «anormal» es la visión pragmática de la sociedad. De manera que intereses considerados como productivos o que puedan tener algún tipo de utilidad no recibirán el adjetivo de *obsesivos*, sino que serán llamados *intereses entusiastas* u *hondas pasiones*. La autista Temple Grandin decía que si evaluaran de autismo a los trabajadores de Silicon Valley se sorprenderían de la cantidad de autistas que hay allí. [...] **La verdadera señal para identificar un interés autista no es tanto que sea restringido, sino que sea especialmente intenso.** ».

«Dinah Murray y Wenn Lawson desarrollaron la teoría autista del monotropismo, que está muy ligada a los intereses. Una mente monotrópica hace que proceses la información por un único canal y te centres en ello desatendiendo todo lo demás. Cuando entras en un túnel, se vuelve complicado cambiar a otro túnel, porque tu ansiedad se reduce conforme centras tu atención en una única cosa. [...] ».

« El despliegue de recursos para camuflar en un evento social demanda grandes esfuerzos y consume tanta energía como recursos cognitivos y atención. Mirar a los ojos, controlar las expresiones faciales, articular la comunicación no verbal de forma premeditada o calcular el tono y la entonación de tu voz requiere, como dijimos, de funciones ejecutivas como memorizar las normas sociales y planificar la comunicación. Aunque cuentes ya con un diagnóstico oficial, hemos internalizado un discurso capacitista que nos convence para esforzarnos: «No querrás ser la rara, la excéntrica, la aspérger». Por ello, nace del propio autista soportar y acudir a eventos y situaciones con los que no comulga y que no disfruta. Esto forma parte de la máscara

y muchos no son conscientes de sus cuidadosos esfuerzos y de la fatiga mental que contraen hasta que alguien se lo señala o leen otros testimonios de autistas.

Dentro de las fortalezas autistas, destaca la facilidad para reconocer patrones. Incluidos los patrones sociales, como conversaciones típicas, el efecto que causan determinados comentarios o la ropa que se exige en cada situación. [...] ».

CAMUFLAJE EN ACI

«También las personas con ACI sostienen diversas estrategias para camuflar su funcionamiento intelectual avanzado. Lidian con una tensión entre su impulso natural hacia el logro y la necesidad de afiliación, por lo que su autoimagen oscila, resultándoles difícil saber quiénes son en realidad. La ACI es una excepcionalidad en el funcionamiento cognitivo que se manifiesta entre aquellos que, o bien tienen un alto potencial de aprendizaje (una aptitud), o bien demuestran una alta habilidad o rendimiento. Estas competencias pueden referirse a muchos dominios, como lenguaje, matemáticas, música, deportes, danza... Además, estas habilidades pueden ser generales, construyendo un perfil complejo y homogéneo, o específicas, por lo que no se espera de la persona con ACI destaque en todo dominio. Parcialmente genética, el desarrollo de esta configuración neurobiológica multidimensional vendrá modelado por el contexto (epigénesis probabilística), de ahí que la actualización más reciente se abstenga de ver esta manifestación como algo innato, estático o completamente hereditario [...] ».

«[...] Se hace más fácil entender que finjas no ser autista o no tener TDAH. Pongamos como ejemplo que postulas para un trabajo. Es posible que en la entrevista no menciones ninguno de estos diagnósticos. Pero ¿no se supone que tu elegibilidad aumentaría demostrando tu inteligencia? ¿Por qué iba una persona a fingir que no es tan inteligente una vez superado el instituto? Los estados patologizados, como ha ocurrido con el TDAH, el autismo y otros muchos, contraen la experiencia del estigma y la marginación. La pregunta es por qué se camufla algo que no es considerado una patología, sino más bien la condición estrella.».

«[...] El uso de estrategias de camuflaje en la ACI compromete las detecciones y diagnósticos. Especialmente cuando se aprovecha el perfeccionismo para desarrollar una gran habilidad de enmascaramiento. Si bien la motivación principal para ocultar los indicadores de ACI se localiza en el deseo de ser aceptado en el contexto social, familiar y educativo, la investigación en el campo nos muestra también otras razones: Temer el rechazo social. Evitar la estigmatización percibida. Evitar celos. Reducir las expectativas creadas en torno a su alta habilidad. Evitar destacar. Sumamos también la evitación de esa disonancia o incongruencia entre la idea mental de cómo debería ser la persona con ACI y la autoimagen [...] ».

«A mayor capacidad intelectual, mejores estrategias de camuflaje en cualquiera de los neurotipos. Eso puede hacerte indetectable ante cualquier radar diagnóstico, pero también debería ser entendido como una señal de potencial».

CAMUFLAJE EN TDAH

« Me he planteado varias veces eliminar el TDAH de este libro. La razón es que, de los tres, es el neurotipo con menos estudios sobre camuflaje. Pero por algún sitio hay que empezar. [...] ».

«[...] Hasta ahora hemos visto que autismo y ACI se camuflan, y lo hacen escondiendo lo que conocemos como conductas autistas y conductas dotadas. Las primeras mayormente referidas a lo sensorial y lo social; las segundas, a un procesamiento cognitivo más complejo. Elisabeth Radulski hizo un bonito acercamiento a estas diferencias. Sobre el autismo, dijo que al hablar de neurodivergencia no nos referimos a diferencias biológicas observables. Esto no niega que haya una base biológica en estos tres neurotipos (ACI, TDAH, autismo), sino que no hacemos una identificación a través de dichas diferencias biológicas. Cuando solicitas un diagnóstico, tu diferencia se observará por tus conductas. Pero si queremos hablar de camuflaje, el enfoque debería estar en la situación bien de privilegio, bien de marginalidad que percibamos. El contexto social en el que vivimos esta perspectiva podría ser el que realmente nos divida en neurominorías y neuromayorías. Cuanto mayor sea el rechazo, más profunda y persistente será la máscara creada. Parte de la estigmatización del TDAH viene de la elección de un nombre bastante impropio.»

«[...] Las personas con TDAH pueden convencerse de todas las críticas negativas que han recibido y sentir vergüenza por quiénes son. Incluso los más informados, pueden recoger los estereotipos del TDAH como propios y sentir que hay algo que está y estará mal en ellos para siempre. La respuesta lógica de supervivencia es por tanto fingir que no son tales o que su TDAH se presenta en una forma leve mientras cargan el peso en solitario.»

«Muchas personas que camuflan su neurodivergencia durante años terminan siendo interpretadas como personas sin dificultades. Precisamente porque su adaptación ha sido eficaz, su sufrimiento permanece invisible».

EFFECTOS DEL CAMUFLAJE A LARGO PLAZO

«Tras haber descrito el qué, el porqué y el cómo, nos queda conocer ahora qué efectos tiene el camuflaje en la vida de una persona. Hablaremos fundamentalmente de consecuencias negativas, pero se hace imperativo que no perdamos de vista la neutralidad del camuflaje. Camuflarse no es algo malo y debemos enfocarlo como una herramienta útil y necesaria en determinadas circunstancias. »

«El camuflaje social llevado con éxito procura al individuo numerosas ventajas que no podemos obviar: Propicia el acceso y la pertenencia al grupo. Permite acceder a recursos y oportunidades de trabajo, así como sostenerlo. Evita el acoso, la marginación y la estigmatización en entornos hostiles. Facilita objetivos educativos, como la comunicación de ideas, así como que nuestras propuestas sean tomadas en serio. Reduce la incomodidad en la interacción social. Facilita la integración en nuevos grupos. Ayuda a mantener vínculos positivos con familiares y amigos. Contribuye en tu atractivo a la hora de buscar pareja. Media en nuestra expresión emocional evitando mostrarnos vulnerables en situaciones de potencial peligro. Favorece espacios de independencia permitiendo que afrontemos situaciones de forma autónoma. Puede ayudar a la mejora de nuestras habilidades sociales debido al aprendizaje que supone. Proporciona una sensación de control que puede reducir la ansiedad de las interacciones sociales. Evita justificaciones de nuestro comportamiento que nos lleven a dar un exceso de información personal ante desconocidos. [...] Ninguno de estos beneficios, es cierto, compensará lo producido a largo plazo en nuestros cuerpos, pero sería necio ignorar que las estrategias de camuflaje se inician por sus beneficios, no por sus costes.»

«Pero nos toca hablar de la parte difícil y es que, aunque el camuflaje nos aporte ciertos beneficios sociales, estos se obtienen en desmedro de la propia identidad neurodivergente. [...] **Agotamiento**. Se incluyen la disociación y las vivencias extremas, como el *burnout* autista. **Implicaciones diagnósticas**. El camuflaje puede conducir tanto a un diagnóstico tardío como a uno inapropiado o inexistente. **Desafíos de salud mental**, ansiedad, depresión, trastornos de conducta alimentaria, ideación suicida, trauma, etcétera. **Dificultades con la autoestima y la construcción de identidad**. **Dolores físicos**, como somatizaciones y síndrome de sensibilidad central (SSC). [...]».

ÍNDICE

Prólogo

Introducción

1. Qué es y cómo luce una máscara neurodivergente
2. Breve historia del camuflaje
3. Relación entre inteligencia y un camuflaje exitoso
4. Camuflaje sensorial
5. Camuflaje en autismo
6. Camuflaje en ACI
7. Camuflaje en TDAH
8. Complacer a todos (menos a ti)
9. Desde cuándo y hasta cuándo
10. Efectos del camuflaje a largo plazo
11. Camuflaje en mujeres
12. Cómo dejar de camuflarte (casi siempre)



PENÍNSULA

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Laura Fabregat | Responsable de Comunicación Área de Ensayo
682 69 63 61 | lfabregat@planeta.es
