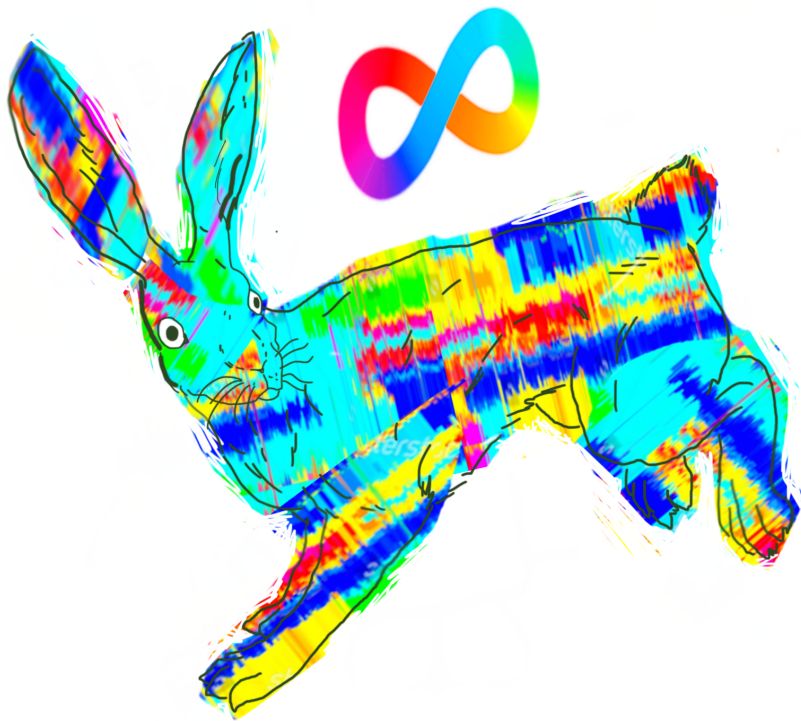


Llibret per a la supervivència de l'adolescent neurodivergent



Això del llibret són varies coses.

Primer de tot, un intent de tirar una ampolla a la mar: posar-hi un missatge a dintre, i que arribe a algú un dia. Que t'arribe a tu, que llegeixes estes línies. Companyi, companya, company TDAH, TOC, Tourette, autista, esquizofrènic, altes capacitats, depressivi, bipolar, PAS i més neurocondicions:

No estàs soli

No tingues por

També és el fruit d'una coneixença provocada, artísticament, entre varies persones: i per tant, varies formes de vore el món. De posar en comú opinions, sovint diferents, i sobretot d'acostar-les per representar-les. Per representar-nos.

Què posarem dins del missatge de l'ampolla, així, ho hem decidit entre tothom. La mar és dolça i salada a zones i estones, i igual de diversis i divergents som nosaltres: com totis les persones del món, al capdavall. Però les persones neurodivergents, com a col·lectiu, encara no ens reconeixem: i per tal de començar a fer-ho este missatge, este llibre ple de ràbia i sobretot d'amor.

Aliades neurotípiques que esteu llegint-nos, també: segurament esta és una de les primeres qüestions que has de tenir en compte a l'hora de relacionar-te amb algú neurodivergent: no doneu res per suposat. Dubteu, i sobretot pregunteu. Ni tothom neurodivergent s'expressa igual, ni hi ha dos persones (neurodivergents o no) iguals. Apreneu, doncs, i difoneu els nostres missatges.

Si ets neurodivergent, en canvi, el missatge és un altre. Bé, el missatge és de fet este llibret fet de missatges. **D'entre els missatges que porta esta ampolla esperem que puguen nàixer suports, ajuda, escalfor i acompanyament per a persones que en necessiten.** També que servisca d'eina –i de regal; i de llibret que deixes a algú. De textos per a comentar amb algú altre.

Ah, i recordeu organitzar-vos i lluitar per canviar el món. Pot fer por, pensar una cosa així, sona violent o perillós, insegur, pendràs mal, tinc feina, moltes coses. Però sovint és l'única forma de sobreviure. Trobar gent com tu, crear llocs, espais i grups de seguretat –físics, virtuals i de tots els tipus.

Fer-los servir per canviar, juntes, els altres espais. Els majoritaris encara. Els que no són tan segurs.

Així, nosaltres, de moment, et fem una proposta: **compartix este llibret, fotocopia'l, envia'l en digital, organitza'n una presentació, comenta'l amb gent que no coneixes. Escriu-nos** dient què en penses, o pregunta en què pots col·laborar.

El conillet de la portada i contraportada té ganes d'activar mecanismes que servisquen perquè l'adolescent neurodivergent d'avui i demà trobe un món millor, per a la gent que s'hi assembla i la que no. **Necessitem**, però, **de la teua ajuda** neurodivergent.

Contacta'ns. Som com tu. Som la canya.

I hem de començar a fotre'n, també, de canya.

neurodiver-gent@riseup.net

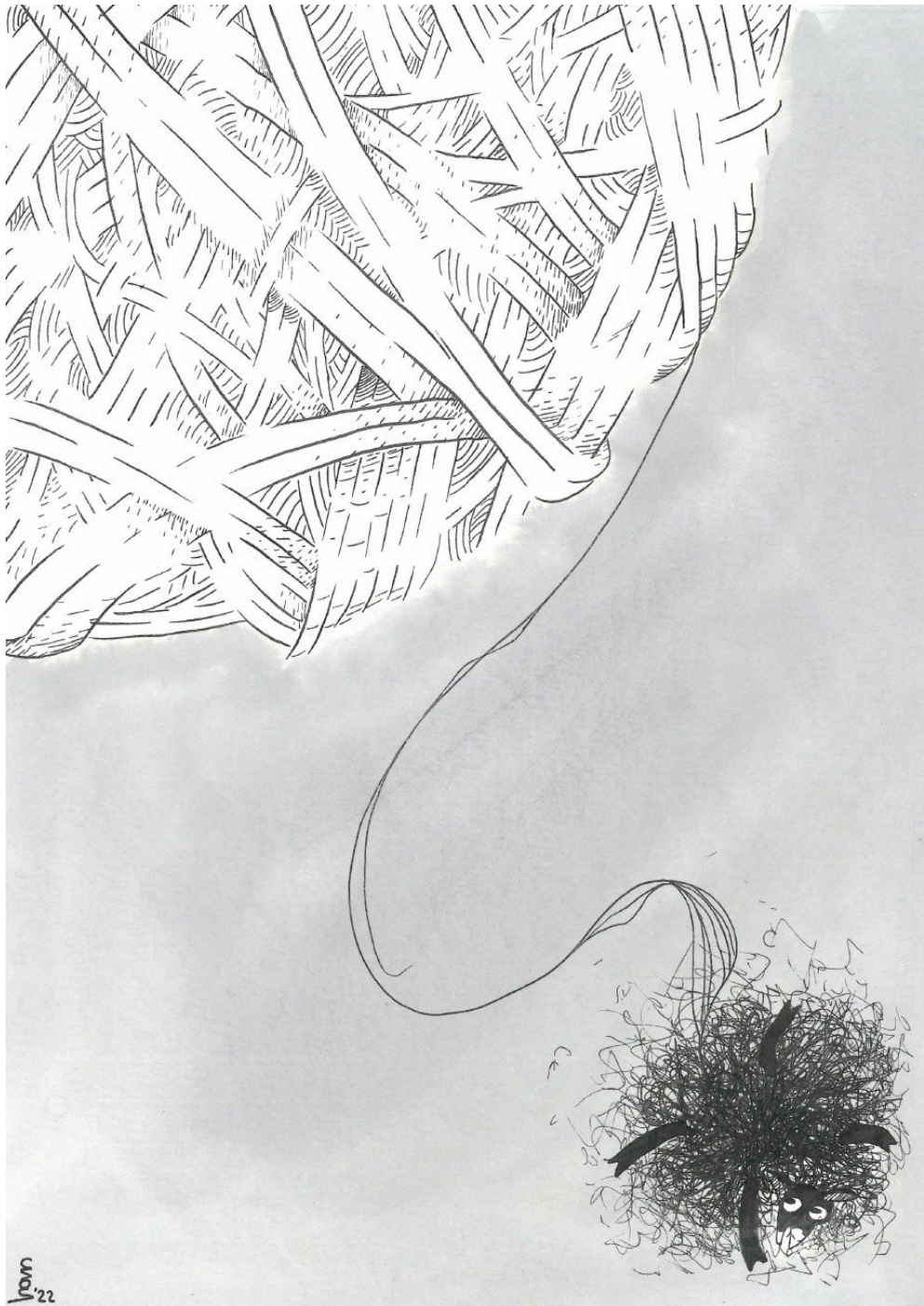


Les relacions familiars

Mantenir l'equació a la que se'ns disposa des que naixem d'unió familiar jeràrquica, coherent i estable és un aspecte difícil d'afrontar des de l'experiència neurodivergent. Quan creixem és necessària la seguretat que ens aporta la família; i el vincle inqüestionable amb els nostres pares i germans ens fa aprendre a gestionar les relacions interpersonals i la socialització amb els entorns externs. Malgrat tot, a mesura que ens fem grans, la voluntat de definir-nos com a éssers individuals augmenta: i això fa que ens acabem replantejant algunes de les actituds normatives que ens incomoden i fins fereixen, de la família i de tothom.

A través de la realitat del nucli familiar és amb la que teixim l'imatge de la realitat social i relacional en la que vivim. A partir dels nostres pares i germans generem les nostres primeres impressions sobre el que és la normalitat o normativitat, la diferència i l'alteritat.

També és a partir d'aquests primers judicis a través dels que veiem la nostra diferència i singularitat respecte als altres: amb els nostres germans o pares, per exemple, amb qui contrastem. Respecte a qui, de vegades, ens podem sentir una ovella negra: solitàries, o egoistes per sentir i ser d'un manera alternativa, diferent als marges establerts en la comunitat primigènia en la que ens hem criat.



10/22

Un dels aspectes que m'han produït major incomoditat respecte a compartir espais familiars ha estat l'ambient absorbent que es genera. Una fatiga familiar que també pot provenir de les seves actituds cap a les teves decisions o els teus gustos.

La llar és un espai compartit amb altres persones que s'han anat generant una imatge de tu al llarg dels anys. Això, d'una banda, és reconfortant: de l'altra, també significa, al mateix temps, que aquesta imatge pot pesar fins al punt d'aclapar-te i condicionar-te. I que t'influeixen, encara que sigui de manera inconscient, en com et relaciones amb el món i amb tu mateix.

I això és llei de vida, i ni dolent ni bo per si sol: però aquí entra en joc la dificultat per posar límits, que és alhora una de les primeres fites per a una relació familiar sana i constructiva. Posar límits no és el mateix que posar murs.

I pot ser difícil d'entendre d'entrada, però crec que és important esmentar-ho si parlem de realitats neurodivergents. Jo, que sempre he estat una persona molt independent, m'ha costat molt trobar la diferència.

Però vet aquí la principal:

**Els murs trenquen
espais rellevants
per a tu o per a
les persones que
t'envolten: i et
poden portar fins
la més callada
solitud.**

**Els límits
generen un
nou espai de
serenitat i
calidesa on la
realitat més
íntima es
possibilita**

en una mena d'intent de control sobre el que ni nosaltres mateixes podem controlar. Davant això, sovint ens enclaustram dins dels nostres cossos ferits a la recerca d'una resposta –o conductes– autolesives, i ens fem mal, i també va minvant el nostre amor propi.

I no cal!

Posar límits en l'ambient familiar de vegades acaba implicant converses que poden tornar-se discussions, incòmodes i desagradables. Si sou capacis d'extreure'n conclusions profitoses, les discussions poden ser cabdals pel teu desenvolupament i benestar tant físic com mental, i també per al de la gent del teu voltant. De les discussions tothom en sortim transformades.

Una de les dificultats de la nostra condició d'adolescent neurodivergent és la falta de comprensió que rebem per part de familiars sobre el que vivim: i això ens dol. De vegades, de maneres difícils d'explicar amb paraules. Tot plegat pot generar nous murs amb qui havia estat el nostre coixí emocional, i ens provoca, al mateix temps, una necessitat d'expressar-nos i fer-nos entendre.

De la mateixa manera, aquesta incomprensió que hem esmentat és un dels factors que pot acabar provocant que ens allunyem cada cop més: i implica una dificultat per demanar companyia, cures o ajut quan ho necessites. **Fes-ne l'oportunitat per crear espais propis: l'espurna per posar-te a trobar persones –i col·lectius– amb qui t'entenguis.** Perquè necessitem ser escoltades, alhora que necessitem gent com nosaltres per compartir experiències... i vida.



L'autoestima

L'autoestima són les arrels de la nostra estabilitat emocional. És per aquest motiu que l'autoestima ve molt marcada per tots aquells fets que ens succeeixen quan som uns nadons i infants, també ara a l'adolescència. Creieu-me: bona part del que us passi en l'adolescència pot tenir una influència crucial en les vostres vides. És per aquest motiu que us vull escriure, per tal que el vostre pal de pallar sigui ben robust el dia de demà.

El motiu és el fet que som diferents. I només d'ésser-ne, ens enfrontem a un problema doble: dos qüestions... que en realitat són la mateixa. El pes de la cultura neurotípica –la gent per a qui està fet el món– i per tant sovint, i excepte quan són persones d'una sensibilitat o compromís exemplars, no t'entendran; i rarament empatitzaran amb com vius tu determinades situacions o en com et relaciones amb el món en general. Totes les dificultats que ens incorren de forma normativa només per haver nascut diferents: el pes de la violència i l'odi contra allò diferent coherent en una societat capacitista, patriarcal, racista i capitalista neoliberal.

A banda de l'evident ignorància en matèria de per què hem vingut a raure-hi, aquí al món, de qui t'ataca simplement perquè no entenen la teua visió del món, a banda d'això...

hem de tenir en compte que nosaltres tenim un altre tipus d'empatia i experiència i lectura de molts tipus de situacions socials, i això està molt bé però la majoria de la societat ho viuen "a la neurotípica".

La meva recomanació és que si alguna cosa no us agrada fer-la, encara que una àmplia majoria dels vostres iguals (nois i noies de la vostra edat) la facin,

NO LA FEU.

No mereix la pena. No gaudireu. I només us portarà patiment.

Una altra cosa és si teniu objectius concrets davant el fet de forçar, de manera controlada i conscient, les vostres possibilitats

– sovint és l'única forma d'avançar, d'altra banda. Feu-ho, llavors. Però feu-ho conscients que ho feu, i per què. Feu-ho amb valentia: i feu que valgui la pena.

Força i no us oblideu de l'amor. Us durà on vulgueu!



La regla

Mala setmana, menstruació, període, regla, zel. Amb aquests noms ens referim a la pèrdua de sang que tenen totes les femelles cis del regne animal.

En el cas de les dones sol aparèixer entre els 12-15 anys, però a vegades aquest fet s'avança o s'endarrerix –jo mateixa no vaig entrar en les estadístiques dels 12-15 anys, sinó més aviat a les estadístiques que la situen als 9-10 anys. A partir d'aquell moment les noies cis ens hem d'habituar a una sèrie de sensacions una mica estranyes però que són del tot naturals.

Per exemple, tens la sensació que t'estàs fent pipí les 24 hores del dia, però en realitat expulses sang. Et sents inflada, però en realitat són les hormones. Per no parlar d'aquella muntanya russa, tipus Dragon Khan, d'un dia estar súper feliç i a l'endemà estar molt trista, o irritable i et discuteixis amb tothom; és el període de temps que el cos es prepara per tenir la regla i no és molt agradable. Un altre aspecte que s'ha de vigilar és la roba clara.

Per concloure, tres consells:

1. Si no saps com utilitzar tampons sobretot al principi, consulteu-ho a les noies més grans que vosaltres.

2. Si expulseu coàguls no us preocupeu, és normal, com també ho és el fluxe marró del final de la regla, és sang seca.

3. No prengueu aspirina si teniu la regla forta, us pot fer sagnar més.



Sensibilitats pròpies

Moltes persones neurodivergents tenim tot un conjunt d'hipersensibilitats, que poden sorprendre a la gent neurotípica. Això sí, no us n'heu d'amagar: formen part de la nostra condició i ens fa ser qui som. És la nostra personalitat. És més, la gran sensibilitat que tenim ens fa ser realment excel·lents en les tasques que requereixen un elevat grau de sensibilitat.

És cert que el que més sovint veu la gent és el que potser és considera més negatiu. Per exemple, com a normal general, no ens agrada que ens toquin o no ens agraden les agulles (que ens punxín, vacunes i similars). Ara bé, queda molt invisibilitzada la gran sensibilitat que pot tenir un/a doctor/a autista amb els seus pacients o un tècnic de laboratori que examina diferents productes.

Tot això us ho comento per tal que en sigueu conscients de qui som, les nostres fortaleses i les nostres debilitats. Es tracta doncs que tinguem eines suficients com per conviure amb tot aquest seguit d'hipersensibilitats. Màximitzar les fortaleses i minimitzar les debilitats.

Ben cert és, que la sensibilitat més aguda que tenim molta gent, almenys entre els Asperger, és l'auditiva –i mira, cosa que en línies generals no és el meu cas. La gran majoria de gent neurodivergent hipersensible a nivell sonor utilitza taps o auriculars inhibidors del soroll per sortir de casa, cosa que jo personalment no faig. Ara bé, sí que pateixo molt el dia de la revetlla de Sant Joan degut als petards (per a mi és el pitjor dia de l'any) o amb les motos i cotxes que tenen el motor manipulat. Així doncs, si ho necessiteu, podeu utilitzar els ja mencionats taps o auriculars per no patir tanta intensitat de soroll.

També us voldria parlar de l'hipersensibilitat lumínica. Jo pateixo particularment amb les pantalles, ja sigui del mòbil, ordinador, televisió, etc. De fet, els meus companys de feina se segueixen sorprenent a dia d'avui que redueixi d'una manera tan dràstica la brillantor dels ordinadors de treball. És certament quelcom indispensable en el meu dia a dia, i ja ho tinc assumit de manera que ho faig de forma rutinària.

Com aquests exemples, mil més. El més important és anar coneixent-vos a vosaltres mateixos: trobar els vostres propis límits i necessitats, i saber fins on voleu arribar. Aneu caminant i gaudint de la vida al mateix temps, i amb l'ajuda dels que realment vulguin estar al vostre costat, ho aconseguireu!



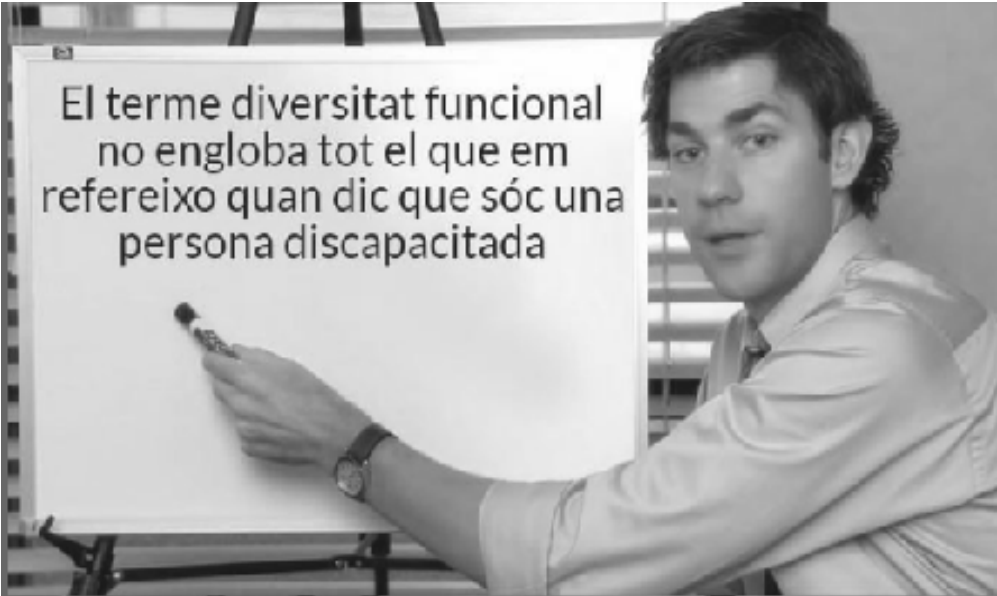
L'encaix social

19 de Juny, 1985

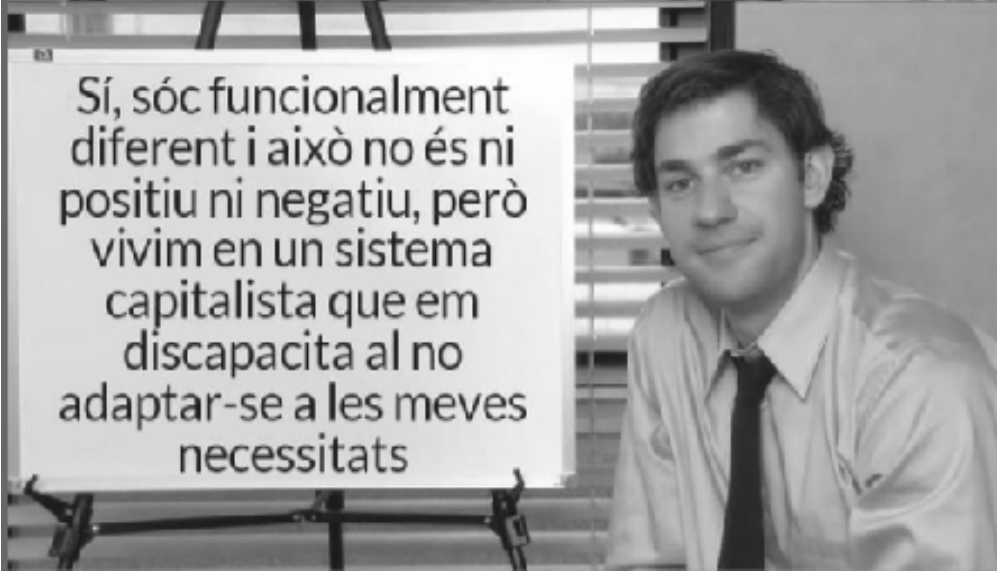
És de nit, asseguda a l'escala de la placeta, com sempre amb els quatre nois de la colla i l'entrepà de truita a les mans per sopar. Alguna cosa està canviant, avui els nois no volen anar a tocar timbres ni donar un tomb amb la bici. Els trobo diferents. Les noies ja fa temps que no vénen, però això tant me fa. A mi no m'interessen els cantants de moda ni la roba que es porta... no vull tenyir-me els cabells, no vull pintar-me els llavis, no vull fer-me les cames... Jo vull anar amb la bici i pujar als arbres com sempre, amb els amics de la colla, ara només nois... Però avui m'ignoren, o pitjor encara, parlen entre ells, en clau, riuen i no entenc res... M'adono que m'he quedat sense món, no tinc cabuda enlloc, ni amb elles, ni amb ells, em sento sola... Soc diferent? Què m'està passant?

10 de Gener, 2022

Parlo amb la meva filla, una noia encantadora, aspi, com diem a casa, i em recorda a mi, aquella nit d'estiu a la placeta... i ara, avui, tinc una resposta a la seva tristesa: no t'aturis Clara, avui existeix internet. Busca als que són com tu, no estàs sola, en sou molts!



El terme diversitat funcional
no engloba tot el que em
refereixo quan dic que sóc una
persona discapacitada



Sí, sóc funcionalment
diferent i això no és ni
positiu ni negatiu, però
vivim en un sistema
capitalista que em
discapacita al no
adaptar-se a les meves
necessitats



Gènere, raça, classe, cultura... i la pròpia vida ens condicionen

Cada vivència, cada experiència, cada record és una marca que condiciona el nostre camí, la nostra mirada i com s'anirà construint el nostre món. Qui hagués estat jo si no fos dona? Si no fos blanca? Si no fos autista? Com veu la vida un home negre? Com palpita el cor d'un ric?

Nèixer amb unes cartes et predisposa a la partida, pot influir-te, però mai ha decidir el teu destí: perquè som molt més que els trets que ens donen, som molt més que allò que ens condiciona. I hem de lluitar perquè aquests conceptes ens diguin d'on venim, però no fins a on arribarem.

Però no neguem les dificultats que les diferents opressions ens generen, i sobretot, no els hi neguem als altres. No ignorem la lluita d'aquells que van néixer oprimits ja sigui per raons de gènere, raça, sexe, classe o discapacitat. No despreciam les nostres pròpies opressions. O experiències prèvies. Tenim dret a expressar-les, a abraçar-les i a nombrar-les per tal de que tinguin la visibilitat que es mereixen. Només així ens podrem construir de forma completa i veure el món amb mirada nova.



La tristesa i la ràbia

L'experiència envers les emocions durant l'adolescència muta tal i com ho fa el nostre cos. La vida interior passa a ser més íntima que mai. Canvies, i sents que desbordes: que cada cop, tant les emocions que titllem erròniament de positives, com les suposadament negatives, ens superen. Sents com el que ocorre al teu voltant t'afecta cada vegada més.

Quan es sent molt, també es pateix molt. Per això, al final, patir es pot llegir com a rutinari: i no és bona idea.

La culpa és una de les emocions que podem sentir de manera molt vinculada a sentiments com la tristesa o la ira. La gran dificultat que suposa camuflar-les o ignorar-les es converteix en un pes que augmenta, i pesa, i pesa i s'acumula cada cop més greu dins el nostre interior.

Moltes persones som incapaces de dissimular o ignorar aquestes emocions: i com més aguatem, amb major violència surten a l'exterior. Aquest és un dels punts d'inflexió en els que veiem que som diferents. Ens culpabilitzem, per no ser capaces d'aguantar com la resta: sentim que no tenim autocontrol i que no depenem de nosaltres mateixes. Estem soles, vivint una realitat crua i feixuga, invisible als ulls del món.

Hem d'aprendre, doncs, nosaltres soles, a gestionar aquestes mateixes emocions que ens aclaparen i paralitzen –quan, **en realitat, són un dels nostres forts.** ¿Com ho podem fer, si tot el que ens arriba és “n'estàs fent un gra massa”, “ets una exagerada”, “has d'aprendre a superar-ho” o “ja ets gran per aquestes rabietes”? Hem d'entendre que valoracions com aquestes són mirades subjectives i mai neutres.

Amb molt de temps, molta paciència i assertivitat, treballant l'amor propi, l'entorn, i les cures –sent exigents i crítiques amb com ens relacionem, i alhora deixant-nos ajudar– podem arribar a comprendre'ns.

Entendre que ...

moltes de les coses que sentim provenen no únicament de les situacions o converses del dia a dia: provenen també de l'ambient.

L'estrés, el temps o les estacions, les exigències del sistema acadèmic, laboral i social... El nostre cos físic i orgànic s'empassa molts cops el malestar que rep, encara que nosaltres no l'entenguem com a tal en un primer moment.

I el transforma, tot aquest mal, en angoixa, irritabilitat, dolor, ansietat, plors sense una raó aparent... No hem però d'evitar-ho, ni culpabilitzar-nos per aquesta forma de sentir.

És la *nostra* forma de sentir.

I hem d'aprendre a viure-hi, ajudant-nos de les eines que ens puguin servir per fer el mal menys difícil d'entendre; canalitzar-lo en energia, desig –i també ràbia. En força per canviar les coses i viure.

En el nostre cas particular ens va ajudar molt refugiar-nos en les eines artístiques i creatives, com ara l'escriptura, la lectura, el dibuix, la música o el cinema.

La meua experiència sempre l'he sentit des de la solitud. A vegades la voluntària, perquè necessitava estar sola per pensar i plorar el que necessitava.

Però molts cops era una solitud involuntària. Sentir-me sola durant l'adolescència sempre va ser una realitat. Em sentia incompresa, marginada i solitària, però alhora... jo també necessitava tot aquell afecte que no trobava enlloc.

Jo crec que, per això, acabava formant relacions tòxiques i abusives amb algunes persones. Perquè buscava l'afecte i la companyia tan desesperadament que a la mínima que algú m'escoltava m'hi aferrava i li donava tot el poder per fer-me mal.



Sí, cert, ressono bastant amb això que descrius; és com que has d'alliberar aquestes reaccions en un espai íntim, has de guardar-les, molts cops les sents desmesurades envers a com perceps que sent a la resta, et sents 'embogir', que et travesen emocions que no saps com gestionar. També, sento que és un error el qualificar certs sentiments com quelcom lleig, a amagar; tota aquesta ideologia per la qual s'ha de respondre des del somriure i l'Estic bé. O que si deixes entreveure el teu estat --perquè som bastant transparents i mals actrius-- és com que això molesta, espanta, genera una resistència en el flux de la conversa i la fa entrar en la corrent del contenir-se, del "ser normal". Un normal que conté tantes cometes que fan mal.

Em refereixo més que res a la ràbia o a la tristesa, que és una mica la idea de la que vam partir i des de la qual vam pensar aquesta conversa. Són les grans reprimides, les grans bloquejades... i alhora són les emocions amb les què sempre hi ha conflictes. Crec que necessitem revisar-les i entendre-les des de llocs diferents o més treballats, les persones neurodivergents.





Totalment, m'he sentit sempre molt diferent a la resta en aquest aspecte d'intentar "ser normal", perquè molts cops no pots contenir aquest sentir tan intens i esclates d'alguna manera que fa que la resta et comenci a tractar diferent. Crec que l'intentar mostrar un sentiment de benestar quan no l'estàs sentint, a part de difícil, pot arribar a ser negatiu per la nostra salut mental: crea patrons en el nostre pensament on el malestar i l'angoixa no tenen cabuda i reprimint emocions que abans o després hauran de sortir, i poden fer-ho de formes perilloses o nocives per a nosaltres i el nostre entorn. En aquest sentit crec que també és important aprendre a ser conscients d'aquesta angoixa que sembla que neix del no-res però que realment prové d'aquesta violència psico-social a la que estem constantment sotmeses dins el sistema capitalista i neoliberal en el que hem crescut, i a la que estem sotmeses totes per igual malgrat algunes de nosaltres hi siguem més sensibles i/o receptives. Això pot acabar en aquestes manifestacions a plena potència de tot el malestar engolit per la instantaneïtat i rapidesa del món en el que vivim, que ens obliga a estar en constant moviment i sempre productives.



Exactament, tu!

Sento que ho descrius des d'una imatge com arborescent, un incloure també de més factors que òbviament s'han de tenir en compte i és important ser-ne conscients; sento que hi ha molt del que hem tractat que és indestriable del que comentes. En sí és un tema complex i difícil de condensar en paraules, inclús: parlem de quelcom tant intangible, fugaç i mutant com són les emocions. Espero que dintre de tots aquests marges hi puguem trobar treves amb nosaltres mateixis, que al cap i a la fi ens habitem, no ens podem evitar, no podem evitar sentir; poc a poc, i amb paciència i des de la cura.



Generar cercles

Durant l'adolescència ens descobrim com a llampants éssers socials. Se'ns inculca a través de la cultura com s'estructuren els vincles que ens entrellacen amb els altres i tendim a sentir la necessitat d'encaixar en aquests rols.

Les amistats que es compartien des d'un grup reduït en un aula, al pati o al parc, ara es tornen solubles: i s'expandeixen els horitzons des dels quals s'amplia el teu nucli social. Dintre de tota aquesta jungla que resulta ser l'aterrament a l'institut, hi trobem formes homogènies de vincles; el que en diríem grups d'amics. Els famosos:

Grups d'Amics de Tota la Vida ©

(en alguns casos assentats des de primària o fins i tot remuntant a la prehistòrica era preescolar)

I bé, doncs, amb tot això, sospito que pels/per lxs que ens veiem acollidxs entre aquestes pàgines no ho vam tenir tant cuit o ferm, més ben dit una mica cru. Les relacions socials en grups grans acaben tornant-se pesades, feixugues. Estan fetes de temes i dinàmiques que l'adolescent neurodivergent no sol entendre, o no s'hi fa, no s'hi troba entre aquests marges, no l'interpel·len, no l'interessen, no li convenen.

Crec que podria afirmar o aproximar que potser perquè ens resulta més complicat iniciar, mantenir i estar còmodes en relacions personals. Per a nosaltres hi ha **la recerca d'un sentit més profund**, en l'amistat: no aquest anar i vindre de convencions, cordialitats i quedar bé carregat de dinàmiques estandaritzades que per a molta gent és relacionar-se... i que no respon a les nostres necessitats i inquietuds reals.

Converses en les quals no s'aprofundeix; paraules, opinions, expressions de necessitats perdudes en l'aire quan hi ha tantes veus que volen parlar –però no realment escoltar-se o parlar-se entre elles. Dinàmiques que en definitiva duen a l'adolescent en qüestió a **sentir-se soli entre la multitud** ... entre altres als que deriva en no sentir com a iguals, fet que ens acaba duent als “Hauria d'estar actuant així?”, “Hauria d'aspirar a això?”, “Hauria de sentir-me còmode xerrant sobre la vida lis altres?”, “Quin és el meu problema?”, **“Per què no actuo com la resta?”**. Aquestes preguntes, absurdes o existencialistes d'entre altres, poden col·laborar a intentar posar-se el tratge de camaleó i sentir-se'n inclús més incòmodx –i fer-se mal...– a la llarga.

És irreal creure que dintre d'espais tant atapeïts hi pugui hi haure cures, per favor! ens trobem en plena explosió hormonal, no ens entenem, i el bombardeig que se'ns vomita a sobre no fa més que mostrar vides d'aparador que no ajuden a entendre les experiències vitals com processos, que ens hem de poder comuni -

car, que **l'amistat són altres coses, que els vincles han de ser sans, que hem de saber posar límits quan creguem que són necessaris** - i encara més quan es tracta de nosaltres - **que els hem de sentir espais segurs i si no ho són, allunyar-se'n.**

Buscar encaixar, en definitiva, l'eterna batalla humana i de l'adolescent. I en el cas neurodivergent, –apartades per definició– l'entendre's des dels marges d'uns rols socials preestablerts ens dona una falsa il·lusió d'estabilitat, d'identitat pròpia: si l'altre és aquesta peça dintre del puzzle, jo sóc aquesta altra llavors... i per tant jo he de ser així, o aixà. **I probablement el que ens cal més aviat és escriure el nostre propi rol, i relat propi.**

Entendre que les formes de relacionar-se són maleables, desestructurables. Que les realitats socials les conformem humanes, que podem dinamitzar maneres diferents de conviure i que depenen de nosaltres.

Decidir el teu camí pel teu propi compte sovint és supervivència. Desafiar el "grupisme", els amics-sectes, els clubs de peons i còpies... és tot un repte. Però una millora també una volta te'n surts. I des d'aquest allunyament acabes entenent-te com a individu: les relacions de tu a tu cobren sentit, profunditat, matisos i sinceritat. I fins i tot, al cap del temps, pots descobrir-te unint aquests vincles amb sentit i abraçant-los a tot/xs junts/xs.



L'identitat. Aprenent a *reconèixer-me*

Des que tinc records sempre m'he sentit com si el món on visc fos un món de fantasia, distòpic i meravellós a parts iguals. Això ha arribat a suposar un inconvenient en la meua vida i les meves relacions, però encara recordo un moment en que sentia que formava part del món i em sentia adaptada: **quan era petita**. Llavors trobava el sentit a les coses, fins i tot en les aventures dels meus llibres, els meus dibuixos o en les pel·lícules.

A mesura que vaig anar creixent, la meua capacitat d'encaixar i de sentir-me jo mateixa en espais socials va anar disminuint. Vaig començar a inventar una altra cara, la façana que estava disposada a mostrar: una versió edulcorada i normativa de jo mateixa.

Anava passant el temps, i la façana s'anava desfent. Els ciments on s'havia fonamentat s'anaven desprenent de l'estructura de ferro sòlida i eficaç que m'havia inventat. Quan finalment va caure, vaig veure que el meu interior havia quedat totalment dèbil i indefens, fos entre tantes mentides i aparences. No era capaç d'enfrontar-me al món: i va ser llavors quan va arribar la tristesa de no saber qui era en realitat.

En despullar la meva ment d'aquella màscara que l'havia mantingut estable va ser quan em vaig començar a sentir fora de lloc. Era com si el món no hagués estat fet per una persona com jo, que no sabia comunicar el que pensava amb paraules, que s'emocionava amb facilitat, que es passava les classes dibuixant i escrivint. A aquest sentiment s'hi va sumar el de sentir-me invisible. Però igual que tothom, jo volia trobar el meu lloc; no sentir-me una impostora en el meu propi cos, sentir que pertanyia, recuperar el que algun dia havia tingut i ja no trobava enlloc.

Ésser, simplement i sincerament, jo. La recerca de la meva identitat va ser una de les meves majors preocupacions durant aquells anys: necessitava saber-me, entendre que era algú que formava part del món: que era un ésser bategant que habitava la realitat que m'envoltava. Particular, complexa, conscient i viva.

En aquell moment, **vaig començar a buscar aprovació externa intentant integrar-me** en grups de gent que tenia els mateixos gustos que jo: **però això em va crear greus problemes d'autoestima** al sentir que no encaixava del tot si no acomplia certs estàndards. Aquests anaven des de els meus gustos i interessos fins a la meva manera de ser, com parlava, o quins amics tenia.

Totes aquestes restriccions m'omplien d'angoixa i em feien sentir encara més insegura sobre qui era, fent del meu dia a dia una muntanya russa emocional.

Un dels meus grans problemes –encara que en aquell moment no n'era conscient– **va ser confondre empatia amb imitació. Vivia emmirallant-me en les persones del meu voltant: i això em va fer creure que no tenia personalitat pròpia**, que si les meves emocions eren un reflex de les mateixes de qui m'envoltava, jo no era més que un engany. Em creia una impostora que intentava emmascarar-ho imitant l'altra gent, fins al punt de sentir-me com elles.

No fa tant vaig entendre que aquest no era un acte, voluntari o involuntari, per intentar integrar-me amb l'altre gent: sinó que realment, **la meva capacitat d'empatitzar és tan gran, que puc sentir-me com les persones de les que m'envolto**. Mimetitzo les meves emocions amb les de qui està al meu costat per empatia; i això no vol dir que no siguin reals.

Una de les coses més important que he tret d'aquests anys de sentir-me perduda ha estat aprendre a donar-me temps: permetre'm el meu espai i deixar-me simplement ser, sense intentar pensar gaire –malgrat mai és fàcil– i **ser conscient, quan gaudeixo, de què gaudeixo**: i no sentir-me una impostora dins el meu propi plaer. **Recordar el que sempre m'ha agradat i fer-ho**.

Una de les coses que se m'han fet més difícils, i continuo treballant per fer-ho, és

aprendre a dir que no.

A identificar allò que realment no vull fer: ja que puc confondre l'entusiasme aliè amb un entusiasme propi... i acabar sentint-me malament per fer una cosa que no vull. En aquest sentit, m'ha ajudat molt tancar els ulls, o obrir-los molt per veure-hi; és a dir, concentrar-me en els sentits que em vinculen amb l'acció concreta i simplement deixar-me endur pel que, si gaudeixo, m'han de dir.

Al final el que m'ha quedat clar és que l'identitat no és una entitat estable que resideix immutable i perenne al meu interior, sinó que és més aviat com la meua manera de fer: **l'identitat té més de ser fidel a mi mateixa en els meus actes i relacions diàries.** Jo he canviat amb el temps, he après i he crescut, m'he transformat amb els meus gustos i interessos, però especialment on això es plasma és en les meves decisions, els meus gestos i les meves paraules.



El bullying

“El bullying? Des que tinc records... Per exemple, a primer o segon de primària, a part dels insults i atacs físics habituals., una que vaig tenir al pati perquè van insultar a la meva mare. Vam acabar agafats del coll... jo a terra i ell damunt. També m’han fet moltes més coses.

D’insults me n’han dit de tota mena i fins m’han posat malnoms amb el meu cognom, per exemple. O han inventat una malaltia amb el meu nom...

Com actuava en aquests moments? Simplement responia insultant i pegant com feien ells. Perquè tenia molta por, em defensava, i només volia que em deixessin en pau.

A 1r d’ESO, directament m’ignoraven. I mira, almenys estava tranquil, perquè ningú em parlava. Fins que va arribar un dia que no deixaven de ficar-se amb mi, i no vaig poder ocultar el meu odi: i vaig contestar. No deixaven de tocar-me els nassos a classe de plàstica: n’hi havia un darrere meu que m’estava punxant. I vaig agafar unes tisores i les hi vaig llançar –amb tanta mala sort que vaig fallar i li vaig donar a algú que no s’ho mereixia.

I això em va fer sentir molt malament.

A 2n d’ESO van continuar, i vaig arribar a amenaçar amb unes tisores perquè em deixessin en pau. Però això no servia de res. Perquè jo sabia que no era capaç de fer res – però no volia que m’insultessin.

Jo creia que aquest era el pitjor curs que havia passat, però encara havia d'arribar un altre curs més... Al principi de tercer d'ESO no em deien res, semblava que s'havien calmat: això en el primer trimestre. En el segon trimestre sí que va ser un veritable infern, i prefereixo ni recordar-ho.

Jo no vull baralles, perquè sabia que si les tenia tindria més problemes amb els professors. Em refereixo que em castigarien i això encara seria pitjor per a mi; perquè els altres veuran que fan bé quan m'insulten.

Sempre que passaven coses, o contestava, o els ignorava fent que no els sentia. Però sí que ho feia.

També vaig deixar d'explicar-ho als professors com al principi; perquè si ho feia tenia encara més problemes. Els companys se n'assabentaven i encara feien coses pitjors i es ficaven més amb mi.

Ara el que faig és ignorar-los perquè parin de fer-me coses.

Si pogués dir-me al meu jo d'aquests moments alguna cosa, seria:

*** No et deixis portar per la ira perquè et fa fer coses de les quals et penediràs.**


*** Si et passen aquestes coses, demana ajuda als teus pares, als professors o als amics si en tens. No estiguis sol.**

*** Si un bully et diu qualsevol tipus d'insult o burla no cal dir-li res perquè si li dius alguna cosa ell sabrà que et molesta i això és el que vol.**

*** No et creguis el que et diguin. No és veritat.**

*** Ningú és millor que tu perquè tots som persones.**

*** Els bullies mai van sols, són com els llops, que sempre van en ramat; no tenen força per si sols com a individus, i si són un grup, es senten millors que tu.**

A black and white photograph of Keanu Reeves on a stage. He is standing in the center, wearing a dark suit jacket over a dark t-shirt and dark trousers. He has long hair and a beard. In the foreground, a smaller version of Keanu Reeves is sitting on the floor, also wearing a dark suit jacket and t-shirt. The background is dark with several vertical light bars. The text "Fer activisme autista" is overlaid in the center, and "Convertir les teves opressions en special interest" is overlaid in the bottom left.

Fer activisme autista

Convertir les teves
opressions en
special interest



La sexualitat

Al pensar en aquesta contribució al llibret, he donat moltes voltes sobre què se suposava que havia d'explicar aquí. Em feia molta mandra ser un altre pamflet que digués «Fes el que et vingui de gust i et faci sentir bé!» perquè, mentre crec això fermament (i també que no és no i que només sí és sí) considero que ja és hora que algú expliqui de veritat què és el sexe i la sexualitat i no es quedi en dir «Utilitzeu condó sempre!», que després plouen les crítiques al porno, a Euphoria i a 50 sombras de Gray... Però si busques informació feminista, queer, neurodivergent, etc. és probable que ningú et parli de sexe o de pràctiques sexuals i que et quedis pensant que saps igual de poc (i potser encara amb més dubtes i pors) que quan havies començat.

Hi ha persones que tenen poc o gens interès en el sexe. Algunes d'aquestes persones s'identifiquen com a asexuals¹, altres no. Mentre que la majoria de persones desenvolupen atracció sexual durant l'adolescència (o fins i tot abans) **algunes persones desenvolupen atracció sexual cap al final de l'adolescència o al principi de l'edat adulta, i n'hi ha d'altres que no en desenvolupen mai.**

1. Les persones asexuals poden tenir sexe encara que no sentin atracció sexual, perquè poden sentir plaer per l'acte en sí, per la connexió amb la parella, etc.

El sexe pot ser molt plaent i divertit, però moltes altres coses ho són! No cal tenir sexe per ser feliç ni per tenir una vida plena, i tot i que pot ser difícil explicar a família o amics que no t'interessa el sexe, cada vegada més gent és obertament i orgullosament asexual i pots trobar gent que ho visqui igual que tu amb la que donar-vos suport.

A més, **en la sexualitat no tot és sexe.** És important no assumir mai el que vol l'altra persona. **Si sents inseguretat i tens ganes de tenir algun tipus de contacte amb algú però tens algun límit, el que has de fer és parlar-ho.** El més important és poder explorar les connexions sense sentir pressions per fer coses que no et venen de gust. No cal tenir relacions sexuals per tenir intimitat i proximitat, i podem gaudir d'aquests afectes no sexuals amb amistats, vincles, parelles, etc.

Com a persona autista (també possiblement TDAH) i queer (en concret trans-més-agènere-que-una-altra-cosa-però-depèn-del-dia i bisexual) les meves relacions sexoafectives mai han seguit massa el patró mainstream, ni la informació que he rebut ha sigut gaire útil per a la meua vida. A part de tenir poc interès en el sexe a l'adolescència, la veritat és que tampoc tenia gaire èxit. No m'agradaven gaires persones i quan sí que m'agradaven no m'atrevia a dir-ho, i fins i tot quan ho deia no anava massa enlloc perquè no li agradava a la persona que m'agradava a mi, o volíem coses diferents o vivíem lluny...

Un drama.

És habitual que no li agradis a tothom que t'agrada.

però també hem de reconèixer que a vegades com a persones neurodivergents tenim dificultats afegides perquè no sabem molt bé com aproximar-nos a la persona, o se'ns socialitza com a persones rares, solitàries...

Quan vaig començar a tenir relacions sexuals, ràpidament em vaig adonar que allò que se suposava que m'havia d'agradar segons els cànons pseudofeministes que havia anat interioritzant –anar lent, fer-ho suau, moltes carícies, la imatge de la parella que es dona la mà sota dels llençols il·luminats tènueament– **ni m'interessava ni m'aportava massa res**. Val a dir que en aquells moments jo estava prenent antidepressius que són famosos per disminuir la libido i la sensibilitat i sentia que literalment el meu cos no responia, per molt que mentalment em vingués molt de gust. El sexe empastillat és possible però no sempre és fàcil, i pot ser molt frustrant, perquè costa començar, costa mantenir les ganes quan no aconsegueixes que passi massa res i costa (molt!) acabar. No vaig aconseguir tenir el meu primer orgasme fins temps després d'haver deixat de prendre'ls i aprendre a viure en el meu nou cos.

Recordo que vaig començar a **explorar més enllà dels genitals** i vaig començar a experimentar amb la part mental de tot plegat. Tapar-me els ulls, lligar-me les mans, jugar amb l'impacte i les sensacions per tot el cos, el fred, la calor, les mossegades i les esgarrapades... L'estimulació sensorial i mental de tot això m'excitava moltíssim i considero que sempre he gaudit molt del sexe encara que des de fora pugui semblar que no hagi d'haver estat així, sobretot amb la balança terriblement inclinada cap a proporcionar tants orgasmes a parelles que no eren capaces de proporcionar-me'n a mi (ni jo tampoc sabia com fer-ho). **Tot i que plaents i xulos, els orgasmes no són el més important d'una relació sexual**, ni tampoc han de ser sempre l'objectiu. Jo he sentit més plaer en alguns encontres sexuals on no he tingut cap orgasme que en d'altres on sí, i també m'ho he passat genial encadenant orgasmes (tot i que no passa gaire). El sexe sempre m'ha semblat divertit, –ric habitualment i a la gent li flipa una mica– estimulant, plaent. Sempre he follat amb gent amb qui m'ha agradat compartir aquesta intimitat i aquest jugar a explorar les sensacions i les possibilitats. M'he tornat un expert en descobrir quines coses estranyes i divertides puc fer amb el cos de les altres persones que els proporcionin plaers mai abans imaginats, m'agrada guiar i m'agrada que em guiïn i m'encanta provar coses noves habitualment.

El meu manual ha sigut el BDSM (sigles per bondage/disciplina/dominació/submissió/sadisme/masoquisme). D'una banda aquesta possibilitat d'explorar la sensorialitat (el sexe és bàsicament un *stimming*

compartit molt bèstia) **més enllà del coit, més enllà de les expectatives socials, més enllà del que es considera acceptable i pur i bo. D'altra banda –i aquesta em sembla clau– el BDSM es fonamenta en una cultura del consentiment considerable i dona moltes eines de com comunicar, descobrir i explorar desitjos i també establir límits.**

El BDSM és una cultura interessant perquè és essencialment sexual alhora que permet encontres que no tenen perquè ser-ne. La part que s'ha popularitzat més, el bondage, habitualment ens proporciona esdeveniments on models són lligats per persones que lliguen de manera professional, sense necessitat de mantenir-hi cap relació sexoafectiva i ni tan sols de conèixer-se prèviament (tot i que la majoria són relacions de bondage consolidades), ja sigui des d'una vessant més artística i estètica o des d'una vessant més terapèutica, d'aquest abandonar el control en un clima de confiança i entrar en un estat meditatiu a través de la restricció del moviment i la sensació de la corda contra la pell.

Una de les coses més importants a l'hora de tenir relacions sexuals és la comunicació. Poder dir què t'agrada, què et ve de gust, com t'agrada que es facin les coses, què et molesta o et desagrada, quins límits tens, etc. Per exemple a mi em molesta moltíssim que m'acariciïn la pell de manera suau, ja que em satura molt sensorialment i és desagradable. És una de les primeres coses que he de comunicar quan follo amb algú nou perquè a la gent alista li acostuma a agradar,

i en canvi jo (autista) no puc suportar-ho. És probable que com a persona neurodivergent et trobis que els «guions» clàssics de sexe no et funcionen, ja sigui perquè ets queer, perquè sensorialment coses que se suposa que t'haurien d'agradar se't fan desagradables o per qualsevol altre motiu. Siguí com sigui em sembla important remarcar que **per molt «normal» que sigui una pràctica** (com acariciar suaument la pell d'algú), **si no t'agrada i no et fa sentir bé has de poder comunicar-ho i l'altra persona ho ha de respectar** (encara que no ho entengui!).

Un dels pilars del BDSM és la cultura de la comunicació i el consentiment. Per aconseguir això és vital la preparació. El BDSM no dóna res per assumit: tot el que es faci s'ha de parlar i comunicar prèviament, sobretot si són coses noves i que les persones que hi participen no hi tenen experiència. Per a fer aquesta preparació primer **cal examinar els desitjos i fantasies que tens, pensar quines t'agradaria materialitzar i quines prefereixes que segueixin sent fantasies. Després has de pensar en quines condicions et sentiries còmode d'experimentar-les: amb quina persona o persones, en quin context, en quines circumstàncies...** La millor manera de fer aquest camí d'autoconeixement és experimentant amb el teu propi cos. Si penses que t'agradaria provar bondage pots provar a lligar-te alguna part del cos, si penses que t'interessa jugar amb el dolor pots provar a fer algun joc d'impacte o incorporar elements punxants com un collaret o una pinça de mugrons mentre et masturbes, etc. La idea general és que tot el que vulguis fer amb altres persones és

millor que ho facis amb tu abans, per familiaritzar-t'hi en un ambient on és molt fàcil decidir que vols parar. També com a recomanació general de BDSM diria que si vols fer qualsevol cosa a una altra persona és millor que t'ho facis (o t'ho facin) primer a tu perquè així pots entendre millor quines sensacions implica i de quines maneres resulta plaent i de quines maneres no. Al final cada persona és diferent i el més important és anar comprovant tota l'estona que el que fem està agradant a totes les persones implicades, però l'autoexploració sempre és un bon lloc per on començar.

Un cop tens clar què vols provar i amb quina persona (o persones) t'agradaria provar-ho cal parlar-ho i «negociar» de quina manera es portarà a la pràctica.

És important poder parlar de sexe quan no estem tenint sexe

perquè és en aquest context en el que fredament podem establir els nostres límits, d'una manera que no sempre som capaces de fer quan ja estem en el ple acte sexual, sigui perquè sentim pressió de continuar un cop ja ha començat o perquè ens animem a fer coses de les que després ens podem empenedir, etc. Ja sigui quedar per sopar per parlar de què t'agrada i t'agradaria explorar, com per comunicar algun límit que consideris que ha de saber si vol follar amb tu perquè saps que et costarà dir que no en aquell moment, etc. arlar de sexe fora d'un context sexual és una de les meves principals recomanacions perquè permet

aprendre de manera calmada els gustos de les altres persones i poder-ho aplicar d'una manera molt més conscient i plaent quan estem follant.

En el BDSM no es pot donar per suposat que saps què està dient l'altra persona si no ho has establert clarament abans. El risc de fer pràctiques tant extremes sensorialment i que requereixen tanta confiança és que si surt malament tenen la possibilitat de deixar ferides més profundes que una relació sexual normativa (i no estic aquí parlant només a nivell físic però també emocional o espiritual). **La mateixa profunditat, intensitat i connexió que podem explorar en positiu pot tornar-se negativa molt sobtadament si no anem amb compte, i sempre cal basar-ho tot des de la cura i la prudència, per poder gaudir al màxim de les experiències.** Amb el BDSM no hi ha pressa, són relacions que es construeixen amb el temps i que es van desenvolupant i enfortint a mesura que hi ha contacte. No cal fer res que no tinguis clar, tot és anar-ho veient i anar-se obrint (o NO!) a nous desitjos i fantasies.

Finalment un dels llegats més populars del BDSM és l'*after-care* o la «cura de després». L'*after-care* és tot allò que fem per cuidar-nos i cuidar a les persones amb les que hem follat després de tenir relacions sexuals. **És important saber què necessita cada persona després de follar, i què necessita en concret després de cada pràctica.** Hi ha persones que necessiten abraçades i sentir proximitat física i afecte no sexual, hi ha persones que necessiten espai perquè estan

després de la relació sexual, hi ha persones que necessiten parlar de la relació sexual i com ha anat, persones que sempre tenen gana i el millor que pots fer és tenir una caixa de galetes sempre a la tauleta de nit, etc. En el BDSM la cultura de la cura pot ser des de dormir tota la nit juntis fent la cullereta fins a curar amb «topionic» les ferides que li has fet a una persona. **L'important de la cultura de la cura és que no es pressuposa què vol cada persona sinó que, com qualsevol part d'una relació sexual, es comunica i es negocia de manera que totes les parts implicades vegin cobertes les seves necessitats.**

Pot ser difícil trobar informació acurada i realista sobre com tenir sexe de manera segura i responsable que no sigui súper limitant i restringeixi moltíssim el que pots fer. **A vegades més que donar-te informació sembla que vulguin espantar-te per a que no follis. No existeix el sexe segur, només el sexe més segur; no hi ha cap pràctica sexual que estigui lliure de risc, però també correm el risc de tenir un accident cada vegada que pugem a un cotxe** i ningú ens diu que no ho fem, oi? Doncs bé, a continuació alguns consells bàsics perquè puguis relacionar-te sexualment de manera responsable i segura:

1) **Embaràs:** Qualsevol contacte de semen o líquid preseminal amb l'orifici vaginal (és a dir, sexe penetratiu amb un penis dins de la vagina, tocar el penis d'algú, que es corri i després ficar-se dits a la vagina, etc.) té risc d'embaràs. Per evitar l'embaràs hi ha diferents mètodes anticonceptius, però els condons (interns o

són l'únic que protegeix també de (la majoria) de les infeccions de transmissió sexual. Fer-se petons, masturbar-se, sexe oral, utilitzar joguines, tocar-se parts del cos que no siguin genitals, i en general pràctiques que no incloguin el contacte de semen amb la vagina estan lliures de risc en el que fa a l'embaràs.

2) Infeccions de transmissió sexual: Hi ha en general dos tipus de ITS pel que fa a la transmissió, les que es transmeten per fluids (sang, semen i líquid preseminal, fluid vaginal) i les que es transmeten pel contacte de pell i mucoses (interior de la boca, llavis, vulva, penis, anus).

- Per protegir-te de les ITS que es transmeten per fluids, com el VIH, pots utilitzar preservatiu (intern o extern), barrera de làtex o guants per qualsevol pràctica que involucri fluids (penetració vaginal o anal, tribadisme o contacte d'una vulva amb una altra, sexe oral, etc.) L'important és evitar el contacte de fluids d'una persona amb els fluids d'una altra. Així per exemple si una persona ejacula damunt de l'esquena (sense ferides) d'una altra persona, com que no entra en contacte amb fluids, no hi hauria risc per aquesta de contraure cap infecció. Un altre exemple seria fregament de la vulva d'una persona amb la cama d'una altra persona, si no té cap ferida a la pell també seria un contacte segur encara que es faci sense barrera protectora. **També tens la possibilitat de fer-te proves de les ITS i si et surt el resultat negatiu i a la persona amb la que vols follar també podeu tenir sexe sense protecció.**

En cas que escolliu aquesta opció és molt important que totes les persones amb qui et relacionis sexualment siguin molt honestes sobre quines relacions sexuals mantenen, amb els resultats de les proves, i assegurar-te que t'has fet proves de totes les ITS i no només d'algunes i anar-te fent proves de manera periòdica, cada vegada que tens relacions sexuals amb una persona nova o cada tres mesos si folles amb diverses persones.

- Les ITS que afecten a la pell i les mucoses, com l'herpes o les berrugues del papil·loma humà són de més difícil prevenció, ja que difícilment pots protegir tota l'àrea de pell (genitals externs, galtes del cul, llavis, etc.). Pots reduir el risc utilitzant els mateixos mètodes de protecció que amb les ITS de transmissió per fluids, però cal recordar que la protecció no és al 100%. Algunes d'aquestes ITS només es diagnostiquen analitzant les lesions de la pell un cop apareixen, i per tant podria contagiar-te una persona que tingui tots els resultats de proves de ITS negatius. De fet, la majoria de persones que tenen aquestes malalties són asimptomàtiques, és a dir, que mai tindran símptomes en tota la seva vida. Si no tens cap lesió activa el risc de transmetre aquestes malalties és molt baix i utilitzant barreres protectores pots reduir encara més el risc. Si tens lesions de manera regular existeix la possibilitat de prendre pastilles per prevenir els brots i fer-lo més difícil de transmetre.

Ja sé que tot això sona molt seriós i difícil però t'asseguro que un cop vagis tenint més pràctica

resultarà més fàcil anar definint acords amb els diferents vincles sobre quina protecció utilitzar i quins riscos vols assumir i quins no. Com qualsevol relació, el sexe es basa en acords, que es prenen de manera conjunta amb les persones que participaran de l'encontre. La sexualitat es pot viure de tants maneres diferents! Personalment, jo construeixo les meves relacions sexoafectives des del poliamor o l'anarquia relacional, un paradigma que em permet entendre la relació que estableixo amb cadascú diferent com a nova i explorable, sense límits predefinitos per la meua relació amb una altra persona. En altres paraules, quan conec algú no busco que compleixi un rol super clar de «amistat» o «parella», sinó que ens permeto la llibertat de crear el tipus de relació que ens vingui de gust més enllà d'aquestes categories tradicionals. Això significa que he tingut més d'una parella alhora, que he tingut relacions sexuals amb amistats, que he tingut relacions que eren una mescla d'una cosa i l'altra, ... I també que quan en una relació han deixat de funcionar els acords que teníem, hem pogut parlar-ho i trobar una nova manera de relacionar-nos en comptes de tallar la relació i no veure'ns mai més (tot i que això també té certa dificultat i no sempre és possible).

M'agrada viure-ho així perquè tot i que no sempre tingui més d'una parella (de fet també em considero poliamorós en èpoques que no tinc cap parella!) em sento sempre lliure d'explorar la connexió amb les persones que conec des del desig i no des de la limitació, i sento que les meves relacions es beneficien de la honestedat que aporta el fet que pugui decidir

de manera intencional cada relació que construeixo i no em limiti a patrons preestablerts socialment, ni projectar en ningú la necessitat de ser «la meva mitja taronja» i la persona que encaixarà en tot amb mi i ens complementarem perfectament en tots els àmbits. En resum, em permeto ser qui sóc i deixar que cada persona amb la que connecto sigui qui és i trobar-nos en el camí (i la relació) que ens vingui de gust en aquell moment.



El món adult

Actualment esteu en una etapa de la vida plena de canvis de tot tipus, no patiu ja que és completament normal. Ara és qüestió d'anar gaudint del dia a dia per tal de poder entrar a l'anomenat "món adult" amb bon peu. Com es fa això? Evidentment no hi ha una única resposta bona.

Ara bé, sí que és important que us doneu compte que no queda tant per entrar en una etapa de la vida on tindreu moltes més responsabilitats, i per tant, més poder a decidir el vostre camí. Sé que això us pot espantar en aquest moment actual, però creïu-me, no hi ha per tant!

Des del meu punt, resulta força útil fer-vos un "full de ruta", encara que només sigui mental, cap on voleu dirigir el vostre camí. És a dir, s'ha de tenir clar a què us voldrieu dedicar, on i com voleu viure i fins i tot, quin tipus de persones, voleu al vostre entorn més proper.

Reconec l'enorme dificultat, sovint, per trobar això, poden passar anys i tot: però dediqueu-hi el temps suficient. Com més clar ho tingueu, fareu camí d'una manera més segura. El vostre cor i principis us guiaran.



Organitza't i lluita

Vulnerabilitat. Solitud. Temor. Violència. No mos agrada parlar-ne, a la gent, normalment, d'estes coses. Són temes que contradiuen una idea –simplista, o interessada– per la qual el món és de color de rosa, simple, net, blanc, un i únic, neutre: envasat al buit, adaptat a les necessitats del consumidor i sense espai per a la foscor.

I eh, el món és una meravella: la vida és deliciosa. I val la pena tindre-ho present sempre, fins quan et coste més recordar-ho: adonar-te'n com abans millor, per a no perdre els poquets anys que se'ns han regalat enfadadis. O fugint.

La vida és massa curta per passar-la patint: la vida és un regal a compartir, la vida és per a xalar, la vida és per a viure-la tal com hages decidit que vols viure-la, i finalment deixar el món una mica millor que quan hi has arribat, i ja està. La vida, però, no és simple: és complexa, que no necessàriament complicada. I el món no és un lloc just sinó un en el qual en el moment que naixes, el que t'hi trobes és fruit de moltes coses: de l'atzar, d'interessos, de les lluites de poder entre els qui en tenen més i les qui en tenim menys. D'efectes de la història; de les millors i pitjors intencions, d'errors i sovint encerts. De victòries i derrotes, d'aprenentatges i decisions; dels moments estel·lars de la humanitat en què les persones ens hem sapigut entendre, dixer de banda interessos particulars, egos... i assolir des de consensos a revolucions.

Hortèssia Fuster Cabrera (www.hortessia.cat) és la responsable del plantejament i edició d'este llibre.

El projecte ha sigut possible gràcies al suport de l'Associació Asperger de Catalunya (www.asperger.cat) i ha comptat amb el finançament del Premi Miquel Caballancas 2021 atorgat per Sant Andreu Contemporani (www.santandreucontemporani.org).

La mediació que ha portat fins a este treball ha sigut possible gràcies a Alba Ruiz, Judit Carrillo, Sergi Cuevas, Marc Garcia, Pol Garcia, Rookie, Ricard i Yuna Sala. Hem estat debatent, i finalment decidit, què contindria el llibret. Gràcies per participar i, sobretot, per jugar-ho en forma d'una experiència divertida, amorosa i enriquidora.

Un amor també a Jordi, Pablo i Zaida de Sant Andreu Contemporani i Natàlia de l'Associació Asperger de Catalunya per tota la faena des de la sala de màquines, igual de poc visible que d'imprescindible.

Han redactat els articles, i volem agrair-los molt particularment llur temps, compromís i idees:

Adolescent anònim

El bullying

Laura B. Antón López

La regla

Blu Clos Cirici @militancia_accessible

La sexualitat

Sergi Cuevas

L'autoestima | Sensibilitats pròpies | El món adult

Georgina R

L'encaix social

Elena Vaquero

Gènere, raça, classe (i la pròpia vida) ens condicionen

Aeren Sànchez @nosoctu

Generar cercles / La tristesa i la ràbia

Maquetació i portada+contraportada

Maria Soucheiron Grau @soclamareea

La tristesa i la ràbia / Les relacions familiars / L'identitat

Hortèssia Fuster Cabrera

Organitza't i lluita

Gràcies finalment **@Marc_Soucheiron** per l'il·lustració i

@turbilencia pels mems

Copia, compartix i difon este llibret siusplau

També el pots descarregar en versió digital:



I contacta'ns:

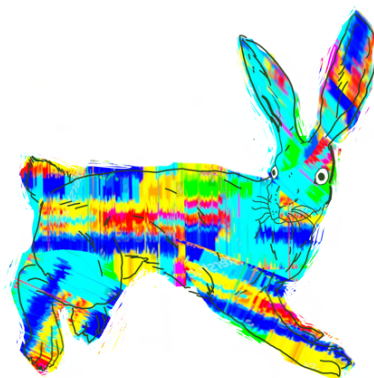
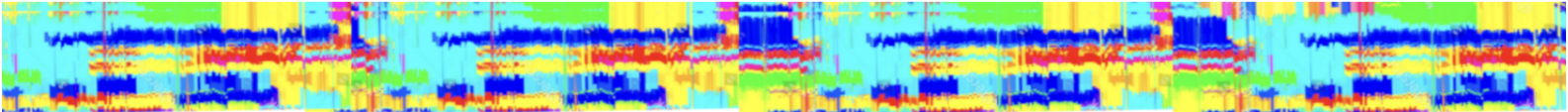
neurodiver-gent@riseup.net



Imprés a Tramatecnic
C/ de Josep Estivill, 57
08027 Barcelona

ISBN: 978-84-9156-407-2
Dipòsit Legal: B 7251-2022

Països Catalans,
a març de 2022



Sant Andreu
Contemporani



Districte de
Sant Andreu

Ajuntament de
Barcelona

