

Normální lidé

CLARA
TÖRNVALLOVÁ

AUTISTŮV PRŮVODCE
GALAXIÍ



Host

CLARA TÖRNVALLOVÁ
NORMÁLNÍ LIDÉ:
AUTISTŮV PRŮVODCE GALAXIÍ

*Přeložila
Petra Hesová*

Brno 2025

CLARA
TÖRNVALLOVÁ

*Normální
lidé*

AUTISTŮV PRŮVODCE
GALAXIÍ

Překlad této knihy byl podpořen Švédskou kulturní radou.
The cost of this translation was supported by a subsidy from
the Swedish Arts Council, gratefully acknowledged.

Automatizovaná analýza textů
nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU
je bez souhlasu nositele práv zakázána.

Vanliga människor

Copyright © 2023 Clara Törnvall

First published by Natur & Kultur, Sweden

Published by arrangement

with Nordin Agency AB, Sweden

All rights reserved

Cover art and illustrations © Anneli Furmark

Translation © Petra Hesová, 2025

Czech edition © Host – vydavatelství, s. r. o., 2025

(elektronické vydání)

ISBN 978-80-275-2565-2 (ePUB)

ISBN 978-80-275-2564-5 (PDF)

ISBN 978-80-275-2566-9 (MobiPocket)

OBSAH

Předmluva —————	11
Kdo je neurotypik —————	13
Jak poznat neurotypika —————	16
Společnost pro většinové mozky ———	18
Dějiny neurotypiků —————	23
Hlasy autistů —————	27
Jak neurotypik vidí svět —————	29
Co neurotypici říkávají a co jim na to odpovědět —————	38
Tři způsoby výkladu odlišností ———	43
Rozumět druhým —————	46
Ahoj! O pozdravech —————	51
Skupinové vedení —————	56
Slovníček —————	63
Hlasy autistů —————	64
Nedorozumění —————	67
Hlasy autistů —————	76
Klábosení —————	81

Slovníček	85
Hlasy autistů	87
Lhaní	89
Slovníček	99
Hlasy autistů	100
Otupělost vůči smyslovým podnětům	105
Hlasy autistů	112
Pravidla jsou pravidla	114
Hlasy autistů	117
Začátky a konce	119
Potřeba změny	122
Musíme jim rozumět?	129
Tipy pro každodenní život	131
Hlasy autistů	135
Všeobecné zájmy	138
Tipy pro přátelství	143
Společenský trénink pro neurotypika (aneb jak si naklonit autistu)	146
Láska a protichůdná sdělení	151
Hlasy autistů	157
Tipy pro lásku	161
Učení	165
Tipy pro učení	170
Strachy	174
Honba za klidovou zónou	177
Chování, které neurotypici považují za „normální“	184

Jak dosáhnout klidu v hlavě —————	186
Test — jak velký neurotypik jste? ———	191

Literatura pro inspiraci

a další fakta —————	197
---------------------	-----

Literatura o autismu

v češtině (výběr) —————	199
-------------------------	-----

Ediční poznámka —————	201
-----------------------	-----

PŘEDMLUVA

Já, autorka téhle knihy, jsem autistka. Autismus znamená, že člověk přemýšlí, mluví a pohybuje se jinak než běžní lidé, takzvaní neurotypici. Jsem nastavená jinak než většina lidí, což má za následek, že se dennodenně snažím pochopit neautisty a přizpůsobit se tomu, jak funguje jejich mozek. Je to nepřestávající práce na celý život.

Většina lidí autisté nejsou. Takovým se říká neurotypici.

Těžko odhadnout, kolik jich vlastně je, protože ne všichni lidé s autismem, ADHD nebo ADD vyhledají odborníka, aby jim stanovil diagnózu. Víme jen to, že devadesát tři procent populace žádnou neuropsychiatrickou diagnózu nemá.

Tahle knížka je určená těm, kdo mají s autismem osobní zkušenost a chtějí se naučit

lépe porozumět obyčejným lidem. Ti žijí v podivném světě, přitom ale málokdy vidí sami sebe jako někoho, kdo se vymyká z normálu.

Na následujících stránkách se setkáte s autisty, kteří vyprávějí o svých zkušenostech s neurotypiky. Podělím se i o tipy, které by pro mladého člověka s autismem mohly být užitečné. Jde o rady, které zabírají i mně v dospělém věku, a přála bych si, abych je dostala dřív. Jsem si plně vědoma toho, že autisté nejsou všichni stejní, a tak moje tipy možná právě u vás fungovat nebudou. Vyberte si z nich ty, o kterých tušíte, že by vám mohly vyhovovat.

Existuje řada publikací o autismu, jejichž autorem je neurotypik vedený snahou pomoci autistům, aby se přizpůsobili, tedy aby se nechovali tak autisticky. To pro tuhle knihu neplatí.

Je to autistický průvodce psaný autistickou průvodkyní.

Teď je řada na nás, abychom my popsali je.

KDO JE NEUROTYPÍK

Být neurotypikem znamená, že se váš mozek vyvíjel zvláštním způsobem. V důsledku toho si člověk vykládá svět podle určité šablony a myslí, mluví a pohybuje se jinak než autista.

Jelikož neurotypici neboli NT, jak se tento pojem někdy zkracuje, tvoří většinu, považuje se jejich způsob fungování za normu. To oni jsou typičtí představitelé lidského rodu. Normální lidé. Standard.

Termín „neurotypický“ není pejorativní ani výsměšný, ale neutrální. Autisté a lidé s ADHD nebo ADD ho často používají k popisu svého okolí. Neurotypici se k němu zdaleka tak často neuchylují, protože nepotřebují popisovat sami sebe. V téhle knize označuje člověka, který není autista. (Přísně vzato se pro osoby bez diagnózy PAS používá termín „alistický“, zatímco termín „neurotypický“ označuje

člověka, který nemá vůbec žádnou neuropsychiatrickou nebo psychiatrickou diagnózu. Ovšem vzhledem k tomu, že označení „alistický“ zatím není příliš zavedené, používám známější slovo „neurotypický“).

S normálností nic nenaděláte. Má své biologické příčiny a není dána výchovou. Jestliže nemáte autismus, ADHD nebo ADD, nemůže za to trauma z dětství ani rodičovská výchova. Stejně tak se neurotypikem nestanete po očkování. Je to vrozená věc.

Je třeba pochopit, že neurotypičnost není duševní nemoc, ale funkční nastavení. Nedá se odnaučit ani odmyslet, neexistuje na ni lék.

Je dobré vědět, že neurotypikům často dělá potíže popisovat rozdílnost nehodnotícím



jazykem. Mnoho lidí se domnívá, že být neurotypikem je lepší. Jiní si zase myslí, že když autista mluví o sobě, tak ze sebe dělá něco extra nebo se považuje za nadřazeného.

To samozřejmě není pravda. Být autistou není ani lepší ani horší, pouze jiné. Jinak je to stejně neutrální jako být neurotypikem.

JAK POZNAT NEUROTYPIKA

Dá se neurotypik poznat od pohledu? Ne, nic jako specifické vzezření neurotypika neexistuje. Vypadají všelijak. Na druhou stranu vám to ale může leccos napovědět.

Když potkáte člověka oblečeného podle nejnovější konfekční módy (bez výrazných detailů) a v nepohodlných nových botách (například na podpatcích), který má živou obličejovou mimiku, každou chvíli si vyměňuje pohled s ostatními a v tlačenici se cítí jako ryba ve vodě, aniž by si přitom musel vzít chrániče sluchu nebo sluneční brýle — pak je velká šance, že jste narazili na neurotypika.



SPOLEČNOST PRO VĚTŠINOVÉ MOZKY

Naše společnost má řadu požadavků na to, aby všichni fungovali stejně. Od dětí se očekává, že budou dostatečně necitlivé vůči smyslovým podnětům a natolik otupělé, že zvládnou pobyt v hlučné škole s přeplněnými třídami, kde se každou chvíli upravuje rozvrh, střídají učitelé, kolektiv se dělí do menších skupin a neustále se mění podmínky.

Nestačí poslouchat vyučující a vybavit si při zkoušení všechny podrobnosti. Kdepak, na žácích je, aby si vyhledali potřebné údaje, dokázali přednést poutavou ústní prezentaci, sami před učitelem zhodnotili svůj studijní výkon a uměli své odpovědi analyzovat na velice abstraktní úrovni.

Ve Švédsku je žádoucí, aby se jedinec brzy osamostatnil a odstěhoval z domova, bydlel sám a nebyl na nikom závislý, ani na vlastní

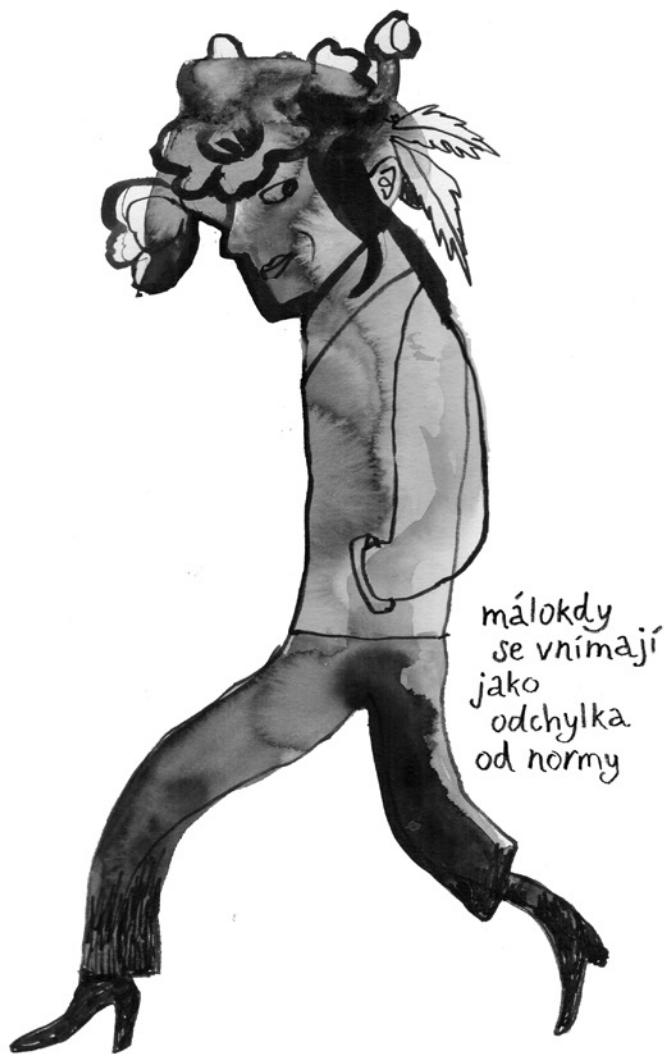
rodině. Aby takové nezávislosti mohl dosáhnout, musí mít tak dobře placenou práci, že mu to umožní pořídit si vlastní bydlení.

V pracovním životě musíte být natolik odolní vůči stresu, abyste se dokázali vyrovnat s nejistotou a krátkodobým zaměstnáním. Musíte umět rychle zareagovat na pracovní nabídku, neustále se přizpůsobovat, účinně argumentovat, abyste si vyjednali lepší mzdu, projevovat společenskou obratnost, u oběda vést nezávaznou konverzaci a zbožňovat týmovou práci.

Kromě toho se očekává, že budete aktivně trávit volný čas a mít přátele. A fungující milostný vztah. Zvládnete udělat řidičák, podepsat smlouvu s dodavatelem elektřiny a budete včas platit složenky. Naučíte se procházet otočnými dveřmi, objednat si dovolenou a zaplatit nákup u samoobslužné pokladny.

Každý jedinec má představovat malý, všeho schopný vesmír a samostatně zvládat veškeré oblasti života. Vynikat ve všem a všechno umět.

Docílit toho není snadné pro nikoho, ale pro člověka s autismem je to takřka nemožné. Může za to skutečnost, že autista nemá stejné výchozí podmínky jako neurotypik. Být autistou v neurotypické společnosti se



málokdy
se vnímají
jako
odchylka
od normy