

Í'm a "highly functional" Autistic. It takes a lot of work.

On engineering a life that suits my neurotype.

MEDIUM.COM

SOY UNA AUTISTA "ALTAMENTE FUNCIONAL".

SE NECESITA MUCHO TRABAJO

En la ingeniería de una vida que se adapte a mi neurotipo.

Por E. Price

Soy una persona autista con una vida de apariencia bonita. Siempre pago mi alquiler. Tengo dinero ahorrado en cuentas e inversiones. Hago malabares con varios trabajos docentes y trabajo en consultoría estadística y metodológica. A veces encuentro tiempo para escribir. Tengo una vida social. Excepto por algunos detalles ocasionalmente notables, me veo limpia y bien vestida. Administro mi estrés. Yo duermo. Yo como.

No creo que golpee a la persona promedio como discapacitada en absoluto. Trabajo a tiempo. Me presento a cosas que digo que iré. No muestro mucha angustia en público. Raramente pido ayuda. Debido a que los trastornos psicológicos a menudo se ven a través de un lente deteriorado, las personas pueden cuestionar en absoluto si soy neuroatípica.

Ver discapacidades y trastornos mentales a través de un lente de funcionamiento deteriorado es muy defectuoso. El hecho de que estoy funcionando no significa que no esté impedida, o que el funcionamiento no sea difícil. Que pueda sobrevivir, día a día, no significa que estoy prosperando, o que mi vida es tan fácil como lo es para una persona neurotípica. Y los aspectos de mi vida que están deteriorados rara vez son visibles para un ojo externo.

A menudo no vemos a una persona en sus momentos más bajos, cuando llora y cuando no habla, se autolesiona, se rehúsa a comer o se aísla de todos los que ama. No siempre podemos decir si alguien está luchando para pasar el día de trabajo, o si sus hábitos de sueño y ejercicio han sido interrumpidos. Y no sabemos, desde el exterior, lo que una persona se ha visto obligada a sacrificar para vivir una aparente "vida funcional".

Muchos de nosotros "funcionamos" porque tenemos que hacerlo.

Una gran cantidad de personas discapacitadas pueden trabajar, pagar el alquiler y sobrevivir a través de un complejo sistema de compromiso y sacrificio. Es posible que hayamos abandonado las trayectorias profesionales que eran demasiado exigentes con nuestra energía mental o que perdimos relaciones que eran demasiado exigentes desde el punto de vista social o emocional. Podemos descuidar el ejercicio o los pasatiempos favoritos a fin de encontrar el tiempo para hacer el trabajo y ganar el dinero que necesitamos para sobrevivir. Podemos dedicarnos a horarios rígidos que nos permiten ser productivos profesionalmente, pero imposibilitan otras tareas de la vida. O quizás nos veamos obligados a aislarnos más a menudo de lo que realmente nos gustaría, para recargarnos de los esfuerzos diarios de salir adelante.

Al igual que muchas personas neuroatípicas, he determinado un sistema que funciona para mí, y es un sistema que requiere dejar ciertas cosas en orden. Si quiero ser capaz de mantener en el aire las burbujas de "conseguir dinero y conseguir-dormir-y-ser-feliz", hay burbujas que tengo que dejar caer.

Amo mi vida. Es independiente y cómoda, pero estimulante. Soy mi propia jefa, y estoy segura económicamente, con el tiempo libre para escribir, socializar, leer libros y descansar. Esta vida se adapta a mi neurotipo, y tengo suerte de tenerla. Pero viene con limitaciones. Estas son algunas de ellas.

Comida.

Yo no cocino, sé las habilidades básicas requeridas, puedo seguir una receta, pero nunca he encontrado la manera de incorporar la cocina habitual en mi vida diaria. Hacer listas de compras, planificar las comidas con días de anticipación y seguir las recetas a diario es extremadamente agotador mentalmente. Planear, comprar, preparar y cocinar lleva mucho tiempo y requiere mucha responsabilidad y previsión. No quiero presupuestarlo. Prefiero comer cosas que no toman ese esfuerzo.

Sólo tengo unas pocas y valiosas horas de hiper-enfoque por día. Normalmente dedico estas horas al trabajo: imparto clases, clasifico documentos, envío correos electrónicos, redacto informes, etc. Algunos días, dedico parte de ese enfoque al pago de facturas, o a escribir un ensayo como este. De todos modos, siempre se tiene en cuenta el tiempo. No puedo reelaborar mi presupuesto cognitivo, incorporar la compra de ingredientes frescos, prepararlos, cocinarlos y comerlos, no sin perder tiempo en el que podría dedicarme a trabajar o hacer otras cosas.

También soy terrible para la autoconciencia corporal, incluido el conocimiento de mis propias señales de hambre. Este es un rasgo autista muy común. Estoy completamente desinteresada en la comida, o desesperada y voraz. Esto hace que la planificación de comidas sea muy difícil para mí. No puedo anticipar cuándo voy a necesitar comida, así que no sé cuándo comenzar a prepararla. Si espero hasta que tenga hambre para comenzar a cocinar, ya estoy tan agotada que no me puedo concentrar, y termino comiendo aperitivos mientras espero que lo que estoy cocinando se haga. Es difícil para mí incluso planear una cita para cenar con un amigo; mi capacidad para predecir mi propia hambre es tan mala.

También tengo un trastorno alimenticio. Estoy en recuperación, pero la tentación de no comer está siempre presente. Tengo que hacer que el acceso a la comida sea lo más fácil e inmediato posible, así que no puedo frustrarme. La cocina no puede ser mi principal fuente de alimentos.

Por todas estas razones, subsisto principalmente con comida que es muy fácil de preparar rápidamente: galletas saladas y queso, hummus y papas fritas, manzanas y mantequilla de maní, leche y cereales, yogur, huevos revueltos, ramen, barras de granola. Esta forma de comer es defectuosa. Yo consumo muchos carbohidratos. Siempre me esfuerzo por incorporar más verduras y proteínas en mis comidas rápidas y fáciles. Y a veces me siento un poco avergonzado por lo infantil que son mis hábitos alimenticios. Pero al darme permiso para no cocinar, libero un montón de energía mental y me aseguro de seguir alimentándome. Y eso ya es lo suficientemente bueno.

Transporte.

No viajo bien, al igual que muchas personas autistas, tengo un pobre sentido de la posición del cuerpo y un equilibrio pobre, y me da náuseas muy fácilmente. Esto ha influido y limitado mi vida de muchas maneras.

Si no me siento en el asiento delantero de un automóvil, me darán náuseas. Me pongo dolorosamente enferma siempre en la línea roja de Chicago entre Wilson y Sheridan. La curva que sigue el tren me marea y me pone tan mal que a menudo tengo que bajarme y caminar el resto de la milla y media a mi casa. Dentro del vagón del tren, las luces brillantes y los cuerpos atestados me pueden dejar agitada y sobre estimulada, y me da dolor de cabeza. Si un autobús, tren o coche acelera con demasiada fuerza, hace pausas, tirones, o se desvía, me voy a enfermar.

En el peor de los casos, mi cinetosis puede durar horas y dejarme exhausta por el resto del día. Viajar en el transporte público varios días seguidos realmente me devora. Tengo que planificar mis semanas para minimizar mi viaje. La mayoría de los días evito el transporte público por completo y camino a todas partes.

Tuve que organizar mi vida alrededor de mis náuseas. Prefiero las clases en línea o alteradas, porque entonces no tengo un viaje diario. Hago un montón de trabajo independiente porque no tengo que viajar para hacerlo. He rechazado trabajos que requirieron conducir o tomar un metro a los suburbios. Extraño espectáculos, eventos de activistas y eventos sociales a los que realmente

deseo asistir, porque sé que tomar un tren o un autobús me dejará demasiado enferma como para disfrutarlos realmente.

Probé drogas para el mareo, centrándome en el horizonte, cerrando los ojos, comiendo antes de viajar, sin comer antes de viajar, respirando profundamente, mirando hacia adelante, usando lentes de sol por la noche, usando muñequeras para náuseas y cualquier otra estrategia concebible. No ayuda. Mi cerebro no es adecuado para viajar.

La mayor parte del tiempo me llevo bien utilizando mis pies como mi principal medio de transporte. Me siento increíblemente agradecida de poder vivir en una ciudad donde todo lo que necesito está a un par de millas de distancia. No sé cómo me las arreglaría de otra manera. Pocas personas con discapacidad tienen tal lujo.

Ejercicio.

Así como soy mala para planear las comidas, soy mala en programar ejercicios. Me parece enormemente estresante poner un horario de entrenamiento regular en mi calendario. Me gusta mantener mis opciones abiertas, y no me gusta sentirme obligada a completar algo que no es rentable o necesario. Tampoco puedo viajar largas distancias a un gimnasio, debido a mi mareo.

También tengo limitaciones físicas que son muy comunes en personas con autismo. Tengo un tiempo de reacción muy lento y una mala coordinación, por lo que la mayoría de los deportes de equipo están fuera de cuestión. Tengo músculos subdesarrollados y mala postura, también rasgos autistas comunes, por lo que muchas actividades de entrenamiento de fuerza son muy desafiantes para mí. También tengo problemas para reflejar las actividades de otras personas o para secuenciar tareas físicas complejas, por lo que las clases de baile, artes marciales y algunas clases de ejercicios grupales no son adecuadas para mí. Mi pobre capacidad física también me ha dejado con muchas incomodidades en los espacios de gimnasia. Me han condescendido los profesores de gimnasia, los instructores de gimnasia y las personas atléticas durante toda mi vida.

Sí, me encanta mover mi cuerpo. Y necesito actividad física regularmente para estar feliz y saludable. Mi solución es tomar largas caminatas. Escucho música y deambulo por los numerosos parques, calles laterales y cementerios de Chicago. Caminar es mi principal medio de transporte: camino a mis reuniones semanales de grupos de discusión de Genderqueer, a las universidades donde enseñé, a la tienda, a citas médicas, a espectáculos, a fiestas y en cualquier otro lugar. En los días en que no tengo que viajar, daré largos paseos a ninguna parte.

Caminar es una forma de ejercicio muy suave y fácil, que francamente es lo que requieren mis capacidades físicas limitadas. No tengo que ser fuerte o estar coordinada para hacerlo. No requiere planificación, y está disponible en cualquier momento. Me alivia cuando estoy estresada o sobreestimulada por luces brillantes, ruido o personas. Y cuando hago una caminata larga con música relajada, me permite desconectarme y autoestimularme de una manera muy útil.

Ruido.

Durante unos años, mi compañero y yo vivíamos en una esquina concurrida donde el tráfico se alimentaba en la carretera. Las bocinas ruidosas, las voces que gritaban y las ambulancias me molestaban todo el día y la noche. Me dejaba constantemente al borde. Gritaba por mi ventana, a nadie en particular, para drenar parte de mi frustración y rabia. Caminaba por la casa, cabreada, queriendo golpearme con un cepillo de pelo para calmarme. Me encerraba en el armario y apagaba todas las luces, pero no ayudaba mucho.

Actualmente, vivimos en una calle lateral más tranquila y estoy mucho más relajada. Sin embargo, todavía me inquieta fácilmente el ruido sordo del bajo de nuestros vecinos de arriba o los gritos al azar de los hombres en el patio. En público, los niños que lloran y se ríen, las conversaciones ruidosas y las alarmas de los automóviles son demasiado ruidosas, me estimulan en exceso. Cuando trabajo en cafeterías, necesito audífonos y ritmos relajantes. Tengo problemas para filtrar sonidos en fiestas y en espacios concurridos.

Viviendo en una ciudad, anhele un silencio que es imposible de encontrar. Los cementerios y los paseos a altas horas de la noche me dan algo de soledad, pero por lo demás es difícil encontrarlos. La gente está tan cerca la una de la otra, y cada una de ellas está haciendo ruido. El nivel de ruido, supongo, es apropiado para los estándares neurotípicos. A menudo quiero gritar a mis vecinos por tocar música que creo que es demasiado fuerte, sólo para descubrir que mi pareja encuentra el volumen absolutamente normal y tolerable.

Puedo volver a funcionar, porque tengo el privilegio de poder trabajar desde casa en mis propios términos. Seleccione mis cafeterías con mucho cuidado, sólo las relativamente pacíficas se convierten en mis preferidas. Tengo mucho cuidado con la carga de mis auriculares. Si tengo un calendario social ocupado, tengo que programar el tiempo a solas en mi semana, para asegurarme de obtener el silencio que necesito. Cuando estoy demasiado agitada en un bar o una fiesta, sé que necesito tomar descansos o irme.

Higiene y apariencia.

Mi novio una vez me preguntó cómo puede mantener mi ropa tan nueva. Le dije que casi nunca la lavaba. Lavar la ropa hace que la tela y los colores se desvanezcan. Pero si todo lo que haces es golpear tu montón de ropa con un spray de Febreze cada dos días, seguirán luciendo nuevos por años.

No es por eso que evito lavar ropa, por supuesto. Lo evito porque tengo mejores cosas a que dedicarle mi energía.

Tomo un enfoque de mantenimiento muy bajo para el aseo personal y la higiene. No hago algo a menos que sea necesario, o realmente agradable. Afortunadamente, soy capaz de lograr esto. Me lavo la ropa interior y los calcetines después de cada uso y mis camisetas después de dos usos, porque tengo que hacerlo, pero rara vez me lavo pantalones, suéteres o camisas con botones. Solo limpio mis pisos cuando la arena y el polvo se pegan a mis pies. Lanzo cosas cuando el departamento parece desordenado. Dejé pasar muchas otras cosas.

Nunca me ha gustado dedicar tiempo a mi apariencia, como muchos autistas. Nunca vi el atractivo de ser especialmente consciente de la imagen, y nunca tuve la energía mental u organización para participar en elaborados rituales de preparación. Se siente irracional y molesto, y me vuelve cohibida.

Nunca me gustó maquillarme o peinarme de manera complicada. Nunca, en mi vida, me hice una manicure, me depilé las cejas, me hice un tratamiento facial, me puse maquillaje o me tomé más de cinco minutos para prepararme para un evento.

Muchos de mis hábitos de aseo y estilo reflejan mis necesidades sensoriales. Muchos tipos de ropa me causan tal incomodidad sensorial que ni siquiera puedo considerar usarlos: los sujetadores son incómodos, los cinturones son confinados, los aglutinantes son tan apretados que no puedo pensar ni respirar, y las prendas estructuradas hacen que mi cabeza esté tensa y frustrada. Tener el pelo largo a menudo era doloroso y molesto, cada mechón parecía pesado, como si arrastrara mis folículos todo el día. El cepillado de los enredos era doloroso y desagradable. Cuando me ponía maquillaje, odiaba cómo se sentía en mi piel.

Yo no me preocupa la presentación de una forma de afirmación de género, y me gusta usar ropa que es linda y cómoda. Uso ropa con lindos estampados y colores porque mirarlos me alegra. Me afeito la mayor parte de la cabeza porque me gusta cómo se ve y se siente, y porque estoy aliviada por la sensación de la afeitadora contra mi cuero cabelludo, es una actividad terapéutica, más que una molestia.

No adorno ni modifico mi apariencia en absoluto. No tengo un régimen de cuidado facial. No veo a un estilista. Mi rutina matutina toma menos de dos minutos: me lavo los dientes, me humedezco la cara, me pongo la ropa y me voy. Me preocupo muy poco. Cuanto menos tiempo paso mirándome en el espejo, más feliz estoy.

Si tuviera que trabajar en un trabajo convencional, se podría esperar que me viera más profesionalmente, en ropa que me cause incomodidad sensorial o que no afirme mi género. Se podría esperar que ocultara mis círculos debajo de los ojos y el acné usando el encubrimiento. La gente puede verme como "poco profesional" por usar zapatos cómodos y prácticos y telas elásticas. Me vería obligada a elegir entre mi propia comodidad y las expectativas de otras personas, y probablemente termine teniendo que sacrificar mucho tiempo y felicidad para no cumplir con un ideal sin sentido.

Prefiero ser un poco más descuidada y estar mucho más cómoda.

Organización.

Muchas personas neuroatípicas prosperan en los sistemas organizacionales. Carpetas, cuadernos, listas y aplicaciones como Todoist ayudan a muchos de nosotros a funcionar. Sin embargo, encuentro que establecer un sistema de organización y mantenerlo es muy agotador en sí mismo. Por lo tanto, me apego principalmente a sistemas organizacionales que son intuitivos y sumamente fáciles.

Por ejemplo, he mantenido Inbox Zero durante los últimos seis o siete años. Doy clases en cuatro universidades diferentes y tengo, en promedio, 3 o 4 clientes activos de consultoría a la vez, pero logro terminar cada día de trabajo con una bandeja de entrada vacía. Estoy ridículamente orgullosa de ese hecho. Cuando veo que la bandeja de entrada de Gmail es alentadora y no llegan mensajes al cabo de un largo día, siento la paz.

Uso mi bandeja de entrada como mi lista de tareas profesionales, y abordo cada elemento de la misma de la manera más rápida y eficiente posible. Si un estudiante pregunta, por correo electrónico o por una carta de recomendación, me siento y lo escribo, y luego lo presento, casi de inmediato. Si un cliente o un estudiante tiene una pregunta, la abordo tan pronto como la vea. Todos los correos electrónicos entrantes son tratados o eliminados en una ráfaga de actividad al comienzo del día.

Para mí, mantener una bandeja de entrada vacía me mantiene motivada y efectiva. No dejo el trabajo, lo hago de inmediato, así que no tengo que preocuparme por eso. Esto se siente inmensamente gratificante y me impide tener que priorizar y programar tareas pequeñas. Para mí, simplemente tiene más sentido sentarse y escribir una Carta de Rec inmediatamente que ver la fecha de vencimiento para decidir cuándo quiero completar la carta, y poner "Escribir Carta de Rec" en una lista de tareas.

Soy una trabajadora muy rápida. Sólo tengo algunas horas de hiper-foco disponibles para mí todos los días, pero utilizo esas horas muy muy bien. Califico los trabajos tan pronto como entran. Respondo a las inquietudes de los clientes dentro de las 24 horas en casi todos los casos. Si tengo que completar un proyecto grande, planifico dos o tres horas de tiempo de "eliminación" cada día, hasta que la tarea finalice.

Siempre hago las cosas antes de que vengán. Uno de mis mantras personales es que si algo no es temprano, es tarde. Este enfoque provocaría estrés innecesario en muchas personas, pero para mí significa que no tengo que preocuparme demasiado por programar fechas límite o planificar mis días. Mi tiempo es tenido en cuenta, y siempre estoy adelantada.

La única herramienta de organización que uso, en realidad, es Google Calendar. Lo uso para realizar un seguimiento de eventos sociales, conferencias telefónicas planificadas con estudiantes, vacaciones, cumpleaños, reuniones y otras obligaciones. El calendario se sincroniza con mi teléfono y recibo recordatorios por correo electrónico uno o dos días antes. Como me dedico a mantener mi buzón de correo limpio, siempre noto estos recordatorios y los abordo.

Carrera.

Tengo un doctorado en psicología social y varias publicaciones de alto nivel, incluida una publicación de primer autor en el Journal of Experimental and Social Psychology. Tuve un post-

doctorado exitoso directamente de la escuela de posgrado, y siempre he recibido evaluaciones de enseñanza brillantes. A pesar de todo esto, no tengo una carrera académica estándar. Cuando me gradué, solicité exactamente dos trabajos de seguimiento de carpas, y no tomé esas aplicaciones en serio. Sabía que la forma de trabajo de la pista de tenencia no era adecuado para mi neurotipo.

Obtener un trabajo académico de tenencia de la carrera requiere postular a docenas, incluso cientos de puestos, participar en múltiples rondas de entrevistas por teléfono y video chat, visitar campus, dar charlas laborales, reunirse con profesores y administradores, y pasar el rato con el personal, la facultad y estudiantes en el transcurso de un viaje de un día. Un solicitante debe parecer afable y normal a lo largo de todo el proceso. Una vez que un profesor obtiene un trabajo de tenencia, debe seguir siendo afable, productivo y de apariencia normal durante varios años, publicando artículos y participando en el servicio en todo el departamento y luego completando una larga e intimidante solicitud de tenencia.

No soy buena en ninguna de estas cosas. Al igual que muchas personas autistas, no soy buena para poner esfuerzo en algo que no veo el objetivo. Tengo problemas para hacer un trabajo que no me da ni placer ni dinero. Y publicar artículos, postularse para trabajos, hacer entrevistas telefónicas y visitar campus no es divertido ni lucrativo. Es difícil imaginarme postular a más de 100 puestos de trabajo, como lo hizo uno de mis colegas, y sólo obtuvo 2 entrevistas en respuesta. La tasa de aciertos es irracional. No puedo soportarlo.

También soy muy, muy mala en ser afable y parecer normal. Los trabajos académicos requieren mucho más que una entrevista de trabajo estándar: por lo general, el posible empleado debe pasar horas y horas socializando con personas del departamento, incluidos múltiples almuerzos y cenas. El posible empleado debe ser agradable, apropiado y profesional todo el tiempo.

Puedo ser socialmente aceptable, hasta cierto punto, pero es agotador. Y es difícil para mí ser apropiada y extrovertida. Al igual que muchas personas autistas, he luchado con el mensaje cultural de que se supone que debo "ser yo misma", cuando gran parte de mi ser natural se ve como extraño o incómodo. En mundos profesionales de alto estrés y alto contexto, mis intentos de ser agradable tienden a fracasar. Una vez fallé una entrevista de trabajo al mencionar casualmente, durante el almuerzo, que había estado en Special Ed Gym cuando era niña. Podía sentir que el comité de contratación decidía que era demasiado rara y demasiado dañada para pertenecer.

Como adulta joven, estaba interesada en la academia porque pensé que era un lugar donde los pensadores excéntricos eran bienvenidos, pero eso está lejos del caso en estos días. Para que un académico obtenga uno de un escaso número de trabajos académicos, debe estar bien vestido, conformarse con el género, ser apropiado, extrovertido, parecer neurótico y altamente productivo, hasta un grado de autosacrificio. No puedo hacer, o ser, todas esas cosas a la vez. Tampoco quiero serlo.

En su lugar, me he embarcado en una carrera que es poco convencional, cómoda y gratuita. Mi trabajo me permite establecer mi propio horario y dedicarme a actividades que me hacen ganar dinero en lugar de créditos de publicación. Puedo vestirme como me gusta, y presentarme como mi ser genuino y sexista. Puedo centrarme en los elementos del trabajo académico que me fascinan: preparar cursos, debatir sobre metodología e ignorar las tareas que son muy formalizadas y poco gratificantes (dar charlas en la conferencia, establecer contactos). No tengo que responder a nadie ni someterme al juicio de un comité de tenencia. Si bien muchos de mis compañeros no entienden mi carrera profesional, y mi antiguo asesor cree que he saboteado mi carrera, estoy contenta con mi elección.

Una vida así de fácil es difícil de conseguir.

Soy una persona Autista inmensamente privilegiada. Pude ir a la escuela de posgrado con financiación total, lo que me permitió desarrollar habilidades comercializables. Mientras estaba en la escuela, encontré oportunidades para enseñar clases en línea y hacer trabajo de consultoría, y desarrollé esas actividades en una carrera que me permite trabajar desde casa. Aunque lucho con

reuniones y llamadas telefónicas, puedo comunicarme de manera fácil y rápida por mensaje de texto y correo electrónico. Puedo hiper-enfocarme en tareas de trabajo por horas a la vez. Tengo clientes que valoran mi experiencia y me pagan de manera justa.

También soy una persona blanca a la que se le asignó ser mujer al nacer y que parece no discapacitada para el ojo no entrenado. Todos estos factores hacen que sea mucho más fácil para mí ocupar el espacio público como persona autista. Puedo pasar horas en una cafetería sin ser acosada por los propietarios. Puedo caminar por mi vecindario a cualquier hora de la noche y no ser vista como "sospechosa". Puedo usar todo lo que quiero sin ser vista como depredadora o pervertida (una libertad que las personas trans no tienen). Puedo dedicarme a actividades calmantes y autoestimulantes (como jugar con joyas o escuchar música) sin que la gente me mire. Las personas discapacitadas que no son blancas no tienen tales ventajas.

Puedo pagar la vida en una gran ciudad. Vivo en un pequeño apartamento de una habitación con mi novio, y soy juiciosa en mis gastos, pero también tengo mucha, mucha suerte. Mi capacidad para hacer y ahorrar dinero está influenciada por todos los privilegios que tengo.

Incluso con todas las ventajas inmensas e injustas que la vida me ha dado, la vida como persona neuroatípica es difícil. Hay muchas trayectorias profesionales que nunca podría seguir con éxito, y lugares de trabajo en los que nunca podría habitar. De manera frustrante, esto no se debe a falta de interés, motivación o habilidad, sino porque no soy buena para existir en un entorno donde abundan las charlas, las reuniones, el ruido ambiental y las políticas sociales.

Al igual que muchas personas discapacitadas, estoy alejada de ciertos aspectos de la vida porque no satisfacen mis necesidades sensoriales, físicas, sociales y emocionales. A diferencia de muchas personas discapacitadas, he podido crear una vida que se adapta a esas necesidades. Soy una miembro productiva, feliz y conectada de la sociedad porque he podido adaptar mi vida a mi discapacidad. Pero ha llegado a expensas de muchas cosas que las personas neurotípicas dan por sentado.

Una nota para los lectores.

A todas las personas no discapacitadas que lean esto, espero que mis palabras te hagan consciente de algunas de las ventajas injustas que disfrutas. Si puedes trabajar, cocinar, limpiar, dedicarte a pasatiempos y viajar a reuniones, fiestas y eventos de activistas, espero que sepa cuán privilegiado es eso. Te animo a que pienses en los sacrificios que han tenido que hacer tus amigos discapacitados "funcionales" para crear vidas que sean duraderas. Y les imploro que consideren, respeten y se identifiquen con las personas discapacitadas que no tienen esa opción.

Si eres una persona con discapacidad leyendo esto, no tienes que hacer nada. Date un respiro. Pedir comida para llevar. Cancelar planes. Usar Febreze en tu ropa en lugar de lavarla. Lo estás haciendo genial. Estoy orgullosa de ti.