



The Centre for Persons with Autism Andreas
Autistické centrum Andreas, nezisková organizácia

Galandova 7, 811 03 Bratislava, SR

<http://www.autizmus.sk>



Zvládanie ťažkostí: Návod na prežitie pre ľudí s Aspergerovým syndrómom. /Coping: A Survival Guide for People with Asperger Syndrome/

Marc Segar /1974-1997/

/Marc Segar zomrel tragicky pri dopravnej nehode na M1 v Anglicku ku koncu r.1997. Jeho krátky život bol silne inšpiratívny, a táto knižička je jeho pamätníkom./

Predslov / od Elisabeth Newson /

Obsah:

Úvod
Ako dostať to najlepšie z tejto knihy
Trápenie sa, sužovanie sa
Optimistický pohľad
Reč tela /hranice, kontakt očí, tónina hlasu, zmysel pre oblečenie/
Prekrúcanie pravdy /Prípadná falošná mienka iných ľudí o vás/
Konverzácia /obecné znalosti, mená/
Humor a konflikty
Problémy súvisiace so sexom a postrehy o "chodení" do spoločnosti
/nočné "výlety", pokenie si, pozvania, osobná bezpečnosť, nebezpečie znásilnenia/
Nájdenie si správnych priateľov
Zachovanie si čistého štítu
Priznanie choroby
Vzdelanie
Bývanie, život mimo domova /používanie telefónu, hostia/
Práca a uchádzanie sa o zamestnanie
Šoférovanie
Cesty do zahraničia /jednanie sa o cenu/
Príležitosti na zoznámenie
Osobná hĺbková analýza problému

Pokiaľ viem, táto knižka je unikátna. Bezpočet ľudí, ktorí trpia na Aspergerov syndróm /AS/, menovite Temple Grandin, Donna Williams, David Miedzianik, Therese Jolliffe, Kathy Lissner a "Darren White" nam dali nazrieť do ich skúseností, avšak silne z osobného alebo niekedy z idiosynkratického pohľadu. Ale Marc zašiel o krok ďalej tým, že napísal veľmi praktickú a "zemitú" príručku pre svojich AS spolutrpiteľov, ako zvládnuť bežné každodenné životné situácie.

Marc vie - z tej vnútornej strany - čomu ľudia s AS potrebujú rozumieť, a veľa svojich znalostí získal vďaka vlastným skúsenostiam. Vyjadril želanie, že iní by sa už nemali učiť takým strastiplným spôsobom, a že aspoň časť jeho vlastného krátkodobého trápenia by ostatní, ktorí prídu po ňom, už nemuseli zažiť.

Marc má svoje vlastné teórie, ako by mali byť chápané problémy autizmu, a tie by mohli byť zaujímavé pre každého, kto sa pokúša porozumieť tejto "záhade", či už z vonku alebo z vnútra. Každému človeku s AS môže byť nápomocný Marcov názor, že "Autistickí ľudia musia porozumieť vedecky, čo neautistickí už dávno porozumeli inštinktívne".

Jeho pohľad na vec nie je však založený iba na osobných skúsenostiach, a jeho návrhy, ako zvládnuť ťažkosti, sú založené aj na skúsenostiach iných ľudí.

Táto knižka je doslova nabitá užitočnými radami a pokynmi, ktoré by profesionáli len ťažko poskytlí, pretože by netušili, aké by mohli vlastne byť, a sú pritom relevantné. Marc môže potvrdiť ich relevanciu, a to už samo o sebe poskytuje dôveryhodnú hodnotu týchto rád pre každého mladého človeka boriaceho sa s Aspergerovým syndrómom, a je tiež nanajvýš inšpirujúcou aj pre rodiny a profesionálov, ktorí chcú byť nápomocní, ale necítia sa byť schopní to zvládnuť.

A Marc nám pripomína skutočnosti, na ktoré sme náchylní zabúdať, a to, že "aj malý pokrok je pokrok". Ako niekto, kto je ako poradca v styku s ľuďmi s Aspergerovým syndrómom a ich rodinami, viem, že by som mala používať a aj používam túto knižku ako moju najdôležitejšiu pomôcku.

Verím, že enormne zmierni frustrácie a depresie, ktorými trpí tak veľa mladých ľudí pri ich snahe o integráciu do tohoto nie príliš sympatického sveta. Všetci môžeme byť vďační Marcovi za to, čo týmto dosiahol. Sme veľmi hrdí môcť publikovať túto knižku.

Úvod

Čo ako ďaleko dozadu si spomínam, vždy som mal neobyčajné myšlienky a nápady, ktoré ma robili výnimočným. Ako malé dieťa v základnej škole som trávil väčšinu svojho času robiac si svoje veci a moc som nevnímal ľudí okolo seba. Moje vždy nezvyčajné myšlienky a nápady boli uzavreté v mojej hlave a ja som ich nedokázal tlmočiť iným.

Keď som mal 7 rokov, bol som diagnostikovaný ako autista vo forme, ktorá je dnes známa ako Aspergerov syndróm. Krátko nato som bol umiestnený do špeciálnej školy Whitefields vo Walhamstow, Londýn, kde som nasledujúcich 8 rokov dostával pomoc od odborníkov a najviac od príjemnej a veselej ženy menom Jenny. Zanedlho po nastúpení do tejto školy sme ja a moji rodičia boli začlenení do rodinného podporného programu do skupiny zvanej Kith a Kids, kde som aj v súčasnosti ešte stále aktívnym a tvorivým dobrovoľníkom. Ako 14 ročný som prešiel do školy zvanej West Lea v Edmontone blízko Londýna, kde som ukončil moje GCSE. Že som bol uznaný za vhodného kandidáta na GCSE, bola zásluha môjho učiteľa francúzštiny, pána Cola, ktorému som veľmi povďačný.

V sedemnástich som bol schopný ísť do šesť semestrálky vo Winchmore, kde som tvrdo pracoval na získaní A-levels, avšak stal som sa terčom posmechu a týrania od ostatných študentov; a zároveň po prvýkrát som sa začal učiť, ako sa sám seba obrániť a zistil som, že existuje veľa nepísaných pravidiel o chovaní sa a správaní, ktorým každý iný rozumel, iba ja nie. Potom som bol prijatý na Univerzitu v Manchestri do kurzu na získanie titulu BSc /bakalár/ v biochémií, ktorý som úspešne ukončil. Začal som štúdium na univerzite s tou istou celoživotnou ilúziou, že nový štart bude znamenať koniec posmechu a uťahovania si zo mňa. Avšak moje spoločenské postavenie bolo v prvom ročníku viac ako mizerné a strávil som celý rok v byte s ďalšími siedmimi chalanmi, pričom som bol úplne odizolovaný.

Druhý ročník som ukončil bývajúc vo Fallowfield, kde so mnou bývali traja a ďalšie dve miesta boli neobsadené. Ocitol som sa tu úplne náhodne a dostal som za spolubývajúceho Nicka. Je to rebelant škrz naskrz a začal ma učiť množstvu trikov a fint, ktoré sú potrebné na "prežitie" v tomto príliš drsnom až sem tam nepriateľskom svete ulice a nočných klubov v Manchestri. Medzi tretím a štvrtým ročníkom som si úplne bez prípravy kúpil miesto v expedícii do Východnej Afriky, na moje vlastné riziko, strávil som väčšinu času mimo skupiny ostatných /ktorí ma odmietli prijať medzi seba/, učiac sa všetko o spôsobe života a zvykoch miestneho obyvateľstva. Nikdy predtým nemala moja matka o mňa taký strach. Po promovaní som robil a robím rôzne druhy činností s autistickými deťmi v Anglicku aj v zahraničí. Momentálne pracujem ako "zabávač" detí a úprimne si myslím, že to bol výborný nápad a krok.

Teraz som sa rozhodol napísať knižku s jediným účelom. Moje skúsenosti /ako človeka trpiaceho na AS/ s prežitím vo svete, kde každá situácia je mierne odlišná, chcem takto dať k dispozícii iným ľuďom trpiacim na ten istý syndróm. Chcem načrtnúť set pravidiel a "vodítok", v podobnom štýle ako sú pravidlá cestnej premávky, vo formáte, ktorý sa nemení a teda nespôsobí zbytočné rozrušenie.

Jednotlivé body sú formulované / aspoň taký bol úmysel/ jednoduchou nekomplikovanou formou, čiže by nemali ľudí mystifikovať a byť aplikované mimo kontextu.

Pravdepodobne budem mať čitateľov, ktorí budú autistami a aj neautistov. Chcel by som zdôrazniť, že veľa bodov bude mnohým ľuďom viac ako zrejmych a iným budú úplne cudzie a chcem podotknúť, že nemám úmysel byť puntičkárskym alebo mravokárnym.

Rozhodol som sa napísať túto knihu teraz a nie neskoršie, pretože cítim, že relevantné chyby a lekcie môjho života mám ešte jasne v hlave. Poniakým ľuďom sa môže zdať táto knižka príliš drsná, ale myslím si, že to posledné, čo ľudia z hranice autistického spektra potrebujú, aby mohli nezávisle vykročiť do tohoto dosť nepriateľského sveta, je, aby bola nad nimi držaná ochranná ruka. Veľmi by som si priať, keby títo ľudia boli vyzbrojení trikmi a vedomosťami, ktoré sú potrebné na to, aby sa vedeli sami brániť, ale nechcem im moje skúsenosti vnucovať alebo byť pokrytecky, niečo predstierať. Ťažil som samozrejme pri písaní tejto knižky tiež z konštruktívnej spätnej väzby od rodičov iných autistických ľudí. Pre začiatok stačí jednoducho nechať túto knižku ležať niekde v spálni, aby vzbudila ich pozornosť a stimulovala zdravý záujem.

Cieľom napísania tejto knižky bolo, aby poslúžila jedinému účelu a to zlepšeniu kvality ľudského života a rád by som striktnie pripomenul môjmu autistickému publiku, aby nebolo príliš stresované snahou čo najrychlejšie aplikovať túto knižku a pamätalo na to, že ani Rím nebol postavený za jeden deň. Dokonca ja sám mám ešte stále ťažkosti pri uvádzaní všetkých týchto pravidiel do praxe, ale určite je dobré, ak je si ich človek vedomý.

Ako dostať to najlepšie z tejto knihy

* Nie každý porozumie všetkému v tejto knihe na prvýkrát, ale ak čosi bude zo začiatku nejasné, je rozumnejšie to preskočiť a vrátiť sa k tomu neskôr.

* Toto je knižka napísaná pre to, aby ste si uvedomili rôzne nepísané pravidlá, ktoré väčšina ľudí inštinktívne pozná a považuje ich za platné.

* Ak sa ľudia neriadia týmito nepísanými pravidlami, niekedy im to prejde bez ujmy, ale zvyčajne tí, ktorí ich porušujú, musia rátať s neformálnym postihom. Tento postih môže byť vo forme výsmechu, že s Vami bude zaobchádzané ako s menejcennou osobou alebo sa dostanete do spoločenskej izolácie.

* Tou najhoršou vecou na tom, ak ste autistom alebo máte Aspergerov syndróm, je to, že väčšina ľudí predpokladá, že ovládáte tieto nepísané pravidlá a správate sa podľa nich tak ako oni, aj keď Vám nik nepovedal, o aké pravidlá sa vlastne jedná. Je jasné, že je to maximálne unfair, ale žiaľ, väčšina ľudí to takto nevidí, lebo nerozumejú, o aký problém sa tu jedná.

* Ak Vy sám máte problém akceptovať to, že ste autista alebo máte Aspergerov syndróm, tak si to len sám o to viac sťažíte. Ak to ale vnútorne

akceptujete, nielenže Vám to pomôže vyťažiť z tejto knižky maximum pre Vaše dobro, ale dovoľí Vám to prepáčiť sebe samému niektoré chyby, ktorých sa možno dopustíte a zbavíte sa časti bolesti, ktorá by Vás mohla iba brzdiť.

* Síce existuje jedno nepísané pravidlo, nehovorí o nepísaných pravidlách na verejnosti, ale je to normálne, ak o nich budete hovoriť s rodičmi, učiteľmi, psychológmi alebo opravdivými priateľmi.

* Mnohé z týchto pravidiel by ste privítali, ak by Vám ich niekto vysvetlil. Nanešťastie, nie všetky sa dajú vysvetliť bez toho, že by sa odklonilo od pôvodného zámeru o štýle tejto knižky. Taktiež veľa ľudí je schopných perfektne sa chovať podľa pravidiel bez toho, že by si ich vedome uvedomovalo.

* Ak budete "pochybovať" o správnosti pravidiel a myslieť si, že ich nemôžete /nedokážete/ z nejakého dôvodu dostať do praxe, pravdepodobne nedokážete dostať z tejto knižky maximum. Samozrejme že neuškodí stráviť trochu času ich "preskúmaním".

* Niektoré nepísané pravidlá som nebol schopný uviesť, buď preto, že sú príliš neurčité a príliš závisia od situácie, alebo som ich asi ani sám doposiaľ neobjavil.

* Ak si prečítate túto knižku, možno si pomyslíte, že sú to pravidlá k pekne hlúpej hre, ale touto hrou je život a tu sa pravidlá nedajú meniť.

* Problém v hre život je, že každá situácia je mierne odlišná. Niektoré veci môžu byť vhodné v určitých situáciách, ale nie vhodné v iných. Táto knižka Vám nemôže povedať, ako sa presne chovať v každej situácii, ale Vám môže "napovedať", ako by sa asi malo.

* Autistickí ľudia majú tendenciu pamätať si detaily, neautistickí celok /priebeh, dej, osnovu, schému/. Osnova úzko sprevádza detektívnu prácu, ktorá väčšine ľudí umožňuje naučiť sa nepísaným spoločenským pravidlám, ktoré sú zahrnuté v tejto knižke.

* Možno, že už poznáte niektoré alebo mnohé z pravidiel uvedených v tejto knihe. Napriek tomu musia tu byť uvedené pre ľudí, ktorí by ich ešte nemuseli poznať.

* Môže sa stať, že Vám niekedy niekto dá radu alebo Vás bude kritizovať, čo sa Vám bude zdať miernemravokárne, puntičkárske alebo nedôležité. Môžete dostať chuť sa proti tomu vzoprieť, ale v skutočnosti môžete rebelovať proti veciam, ktoré budú vlastne pre Vás nanajvyššie osožné.

* Pamätajte, že táto knižka bola napísaná väčšinou na základe mojich osobných skúseností a že čo bolo správne pre mňa, nemusí byť vždy vhodné pre niekoho iného.

Trápenie sa, sužovanie sa

* Jednou vecou, v ktorej sú autistickí ľudia naozaj dobrí, je trápenie sa, sužovanie, úzkosť.

* Veľa z vášho úsilia vyjde nazmar, zostane bez úžitku a Vy možno zistíte, že každý okolo Vás sa baví uvoľnene s druhými o veciach, ktoré sa Vám zdajú hlúpe, nezmyselné.

* Ak sa pokúsite zapojiť sa do rozhovoru podobným štýlom, ľudia zostanú z toho otrávení.

* Ak iní ľudia budú hovoriť, že hovoríte hlúposti, prečo sa tiež Vy nemôžete takto vyjadriť o ich nezmysloch! Je to jednoducho nie fair. Ste otrávený! Ak áno, máte plné právo byť. Ale nemôžete vec zmeniť, je to tak, ako to je. Táto knižka Vám však môže pomôcť lepšie porozumieť "duchaplnostiam" iných ľudí.

* Problém so sužovaním sa je v tom, že Vám to zabráni sa plne koncentrovať na vec, ktorú musíte urobiť, ak chcete vyriešiť nejaký problém.

* Pri určitých problémoch, ak sa dívame na ne z tej veselšej stránky, môže nám to vec uľahčiť. Ak sa naučíte zasmiať sa sám na sebe, zavtipkovať si o sebe, uľahčí Vám to mnohé "trápenia".

* Veľa ľudí drží všetky svoje problémy "pod pokrievkou", nehovoria o nich a navonok vystupujú ako "majstri sveta", mnoho ľudí ale sa potrebuje vyhovoriť, vyventilovať svoje problémy. Vtip je v tom, že môžete o nich hovoriť, ale tým správnym ľuďom a nie nesprávnym, proste treba vedieť komu.

* Nehovorte o svojich problémoch na verejnosti alebo ľuďom, ktorých nepoznáte /z výnimkou psychológov/. Ak tak urobíte, tak "nahlas roztrúbite" svoje slabosti všetkým okolo. Nemyslíte si, že Vás nebudú počúvať a nezapamätajú si to.

* Hovorením o svojich problémoch pravdepodobne získate krátkodobé sympatie, ale v dlhšom časovom horizonte Vás to môže izolovať.

* Môžete hovoriť o svojich problémoch s rodičmi, učiteľmi, blízkymi príbuznými a niekedy aj s priateľmi, ak máte takých, čo sú na Vašej strane.

* Niekedy, ale nie vždy, je to v poriadku, ak hovoríte o svojich problémoch s malou skupinou svojich priateľov, ale musí to byť relevantné ku konverzácii /ak dôjde na problémy niekoho reč/.

* Ak už ale hovoríte o svojich problémoch, tak potom sa pokúste neprezentovať sa ako úplne na dne. Negatívne reči spôsobia, že sa budete cítiť negatívne a vtedy sa nebudete vedieť v prípade potreby dobre brániť. Predsa nechcete dostať sám seba do začarovaného kruhu.

* S ohľadom na povedané v predchádzajúcom bode, pokúste sa dostať do pozitívneho kruhu, ak je to trochu možné. Tomu sa hovorí PMP /pozitívny mentálny prístup/, pričom ak myslíte na svoje kladné vlastnosti, začnete celkovo o sebe myslieť pozitívne a ste lepšie vyzbrojený proti tomu, aby ste sa dostali "na dno".

* Niekedy Vás Vaše okolie môže označiť za "nehodiaceho sa na nič" a ignoranta /nafúkanca/. To sa môže stať, ak ste nedostali príležitosť ukázať Vašu inteligenciu a nie preto, že by to bola pravda.

* Hrozný pocit je pocit viny. Ak si myslíte, že ste vinný za voľačo, musíte sa sám seba opýtať, či ste si vedomý, že ste spravili nejakú vec zle alebo niečo zlé. Ak ste si ničoho zlého nie vedomý, alebo máte o tom len nejasný pocit, tak sa neobviňujte dokonca ani vtedy, ak by Vás obviňovali iní. Jediné, čo môžete urobiť, ak si poviete, že sa v budúcnosti pokúsite podobnú "vec" viac nespraviť.

* Často pomôže uľahčiť pocit viny, ak sa niekomu ospravedlníte. Ale jedenkrát stačí. Ak sa budete ospravedľňovať príliš, môžete vypadáť až priveľmi plachý a zraniteľný.

* Ak si namýšľate, že sa voči Vám spojil dohromady celý svet, je to klam. Každý môže mať ale niekedy taký pocit.

* Majte na mysli trpezlivosť, ak sa budete riadiť touto knižkou. Osobný vývin môže byť zdĺhavý a ťažký proces.

* Inou vecou je, ak si myslíte, že je to len taká polovičná robota, že sa Vám to nedarí, a nenaplnia Vás to uspokojivým pocitom. Možno ste osobou typu "všetko alebo nič", ale pamätajte, možno práve vtedy hovorí za vás váš autizmus.

* Pamätajte, že kľúčovým slovom je "byť presvedčený, rozhodnutý" a ak v srdci cítite, že niečo dokážete urobiť, tak potom za tým musíte ísť stoj čo stoj.

Optimistický pohľad

* Je veľa vecí, ktoré sú pre autistických ľudí ľahšie ako pre neautistov

* Autisti sú mimoriadne dobrí v učení sa faktov, vedia byť zruční a majú nadanie A/ ak chcú a B/ ak majú k dispozícii správne zdroje. Toto im môže zaručiť dostatočnú perspektívu pre zamestnanie a niekedy to môže vyvážiť ich handicap.

* Medzi užitočné vlastnosti možno zahrnúť fotografickú pamäť, hudobné nadanie, zvýšenú úroveň vizuálnej logiky a výnimočný potenciál pre počítačové programovanie.

* Ak preukážete na pracovisku dôslednú dochvilnosť a budete štandardne produkovať priam puntičkársky presnú, vysoko kvalitnú prácu a pritom dodržiavať termíny, tak Vám to určite získa extra rešpekt zo strany nadriadených.

* Niektorí ľudia tvrdia síce, že úprimnosť nie je vždy tou najlepšou politikou, ale ak dokážete reprodukovať pravdu presne a tým správnym ľuďom a navyiac pomlčať, ak je vyžadovaná diskretnosť, vaša neprekonateľná poctivosť Vám môže získať veľký rešpekt.

* Ak ste od prírody tichá osoba a hovoríte iba vtedy, ak to stojí za to, môže to byť niekedy na pracovisku veľmi vítané.

* Tým, že ste neboli a nie ste po celý život viazaný spoločenskými nepísanými pravidlami, môže to z Vás spraviť originálneho mysliteľa.

- * Vo veľa situáciách, kde by sa neautistickí ľudia cítili ohrození alebo provokovaní, s autistami to nepohne a zachovávajú si chladnú hlavu. Môžete byť akoby mysľou úplne inde a imúnny voči napätej atmosfére a zlým "vibráciám", pri ktorých ostatní trpia. Problém s týmto je však v tom, že Vy ste rovnako imúnny aj voči varovným signálom, ale táto knižka Vám pomôže ich rozpoznať.
- * Ak by ste chceli, máte právo na zákonnú sociálnu podporu pre postihnutých. Nepokúšajte sa to brať ako podvod voči Vám. Ak ste mali a máte ťažký život, tak si tú podporu asi aj zaslúžite. Tiež Vám to môže prísť niekedy vhod, ak by ste sa náhodou niekedy potrebovali prezentovať na súde. V takom prípade to môže byť dobrý nápad, mať podporu dobrého psychológa, ktorý rozumie problematike.

Reč tela /hranice, kontakt očí, tónina hlasu, zmysel pre oblečenie/

- * Reč tela nezahŕňa iba gestá, ale aj výrazy tváre, kontakt očí a tón hlasu a niekedy ju ovplyvňuje aj to, čo máte oblečené.
- * Niektorí ľudia majú reč tela až "umelecky" prepracovanú, ale je veľa takých, čo to považujú za obtiažne.
- * Je veľa ľudí, ktorí sústavne pociťujú paranoju, čo sa týka reči tela, včítane aj takých, ktorí sú v tom dobrí.
- * Ak ukážete nevhodné emócie alebo sa zasmejete v nesprávny okamih, môže to spôsobiť rozpaky. Môže sa to stať hlavne vtedy, ak sa ostatní ľudia zhovávajú o niečom úplne inom ako na čo ste práve mysleli Vy. Ak na to niekto zareaguje, jednoducho odpovedzte, že ste boli mysľou niekde inde.
- * Ak Vám hovorí niekto niečo, o čom si myslí, že je to emocionálne, a Vy nereagujete na jeho reč tela svojou vlastnou, môže si myslieť, že Vám chýba empatia alebo že sa vôbec o to nezaujímate.
- * Ak Vám niekto povie, že používate málo reči tela, môže sa stať, že to s ňou začnete preháňať /za účelom zdôraznenia toho, čo hovoríte/, a bude to pôsobiť spočiatku umelo.
- * Súčasťou reči tela sú aj zdvorilostné frázy, veci ako "prepáčte mi", "prosím", "ďakujem", "dovi" alebo byť prvý, kto povie "nazdar". Niekedy to padne dosť ťažko a dá to hodne úsilia, ale potom možno celá zdvorilosť je vecou úsilia. Uviedol som tu bežné neformálne zdvorilostné frázy /nie príliš účtív/, ale stupeň účtivosti u zdvorilostných fráz, ktoré použijete, by mal závisieť od ľudí, ktorým sú určené.
- * Všetci by sme mali byť opatrní, ak stojíme za niekým, kto nás nevidí, pretože ak sa ten dotýčny otočí, môže sa zlaknúť. To je zvlášť dôležité, ak ste vysoký alebo silný. Samozrejme v preľudnených priestoroch ako napr. v autobuse a podobne si asi v tomto nepomôžete.
- * Niekedy to môže byť možno problematické dať si sprchu alebo kúpeľ trikrát do týždňa alebo použiť dezodorant, ale bude sa vám rozprávať s ľuďmi oveľa uvoľnenejšie, ak sa budete cítiť čistý a ak nebudete zapáchať. Pamätajte, že ak smrdíte, sami sa už nemusíte cítiť.
- * Ak ste príliš dobrý v reči tela, alebo naopak pôsobíte príliš chladne, ľudia sú menej náchylní urobiť nejakú výnimku kvôli Vám, ak niečo urobíte zle bez toho, že by ste o tom vedeli.
- * Ak ste dospelý, a zvlášť ak ste urastený, je lepšie po ulici nebežať, pokiaľ ulica nie je prakticky prázdna.. Samozrejme, je to niečo iné, ak máte dobehnúť na autobus, lebo ináč budete na ďalší čakať ďalšiu pol hodinu alebo sa niekde ponáhľate. Iný prípad je, ak chcete pestovať jogging, potom sa treba športovo obliecť, aby každý hneď videl, že bežíte za účelom športovania. Ináč by sa mohol niekto cítiť ohrozený.
- * Ak vidíte niekoho známeho na ulici, môže to byť niekedy trápne, ale vymeniť si letný pohľad, mierny úsmev a podvihnúť obočie obyčajne postačuje.

Hranice

- * Hranice je o tom nebyť príliš ďaleko ani príliš blízko k niekomu.
- * Správne hranice závisia od osoby, s ktorou hovoríte a od času a miesta.
- * Ak Vás nejaká osoba fyzicky priťahuje, budete musieť vysielat a správne čítať signály. Jednoduchým pravidlom pre to je, že otvorené gestá a gestá smerom k niekomu znamenajú priťažlivosť zatiaľ čo uzavreté gestá a gestá obrátené smerom od niekoho znamenajú odmietnutie.
- * Existuje niečo, čoho si treba byť vedomý a čomu sa hovorí prístupovo - vyhýbajúca pasca. Veľmi často sa potrebujeme rozhodnúť, či k niekomu pristúpime bližšie alebo sa mu vyhneme alebo neurobíme ani jedno ani druhé.
- * Tiež je tu problém rozpoznať teritórium iných ľudí. Ak niekedy nevedomky vstúpite na územie, ktoré niekto považuje za svoje, môžete sa dostať do veľkých problémov. Napr. svojho času som robil "búťľavý strom" pre jednu ženu žijúcu v dome plnom detí. Bola na dne kvôli svojmu príliš vlastníckemu a práve z väzenia sa vrátenému priateľovi, ktorý znovu raz bez príčiny vybuchol hnevom a odišiel z domu. Ja som si vôbec neuvedomil, že z jeho pohľadu jeho priateľka bola "jeho územie". Našťastie moja osobná bezpečnosť nebola ohrozená, lebo on sa vrátil až na druhý deň. Ak urobíte po tomto podobnú chybu, nechajte si to niekým vysvetliť, všetko to môže totiž spočiatku vyzerat tak zrejme.

Kontakt očí

- * Kontakt očí sa ťažko odhaduje správne, nakoľko je ťažké povedať, či sa niekomu, s kým sa rozprávate, dívate do očí priveľa alebo príliš málo.
- * Ak ľudia nehovoria, a ak Vy na nich nehovoríte, je často lepšie, ak sa na nich nedívate. To preto, lebo ľudia zvyčajne kútikom oka vidia, že sa na nich dívate, a môže im to byť nepríjemné. V takom prípade Vás môžu potom začať ohovárať.
- * Kontrolovať Váš pohľad sa Vám môže zdať obtiažne, ale nie je v žiadnom prípade nemožné.
- * Tiež ukazovanie na ľudí prstom ich môže spraviť voči Vám podozrievavými a mali by ste sa tomu vyhnúť alebo aspoň to robiť diskkrétne.
- * Ak na niekoho hovoríte alebo niekto hovorí na Vás, tak sa od Vás očakáva, že sa budete na dotýčného pozerat, pričom majte na pamäti nasledovné:
- * Dívat sa na niekoho menej ako tretinu času rozhovoru môže signalizovať, že buď ste plachý /ak sa dívate smerom dolu/ alebo ste neslušný /ak sa dívate bokom/.
- * Ak sa dívate na niekoho viac ako dve tretiny času môže znamenať, že buď ho máte rád /ak sa mu dívate do tváre ako takej/ alebo že ste agresívny /ak sa dívate priamo do očí/.
- * Ak sa dívate na niekoho celú dobu rozhovoru, pozerajúc mu stále a nepretržite do očí, môže znamenať dve veci: Buď ho vyzývate /agresívny pohľad/, alebo ste mu naklonený /intímny pohľad/. Avšak v niektorých kultúrach, napr. stredozemnej, to môže symbolizovať kamarátstvo, partnerstvo. Pre niekoho s autizmom to môže byť veľmi obtiažne, nakoľko: za prvé, musíme si byť istí, že je to primerané a za druhé, fixovaný pohľad do očí môže zapríčiniť, že budeme násilne vyvedený z rovnováhy, ak sa pritom pokúšame hovoriť.

Tónina hlasu

- * Môžete byť jedným z tých ľudí, čo hovoria monotónne bez toho, že by si to uvedomovali. Spýtajte sa dôveryhodnej osoby, či je to pravda, a ak áno, mali by ste prehnať intonáciu vášho hlasu za účelom zdôraznenia toho, čo chcete povedať, ale zase nie príliš. Asi to spočiatku bude znieť umelo.
- * Ak čítate rozprávkovú knižku dieťaťu, čím viac intonácie, tým lepšie.
- * Intonácia nášho hlasu je nesmierne dôležitá pri určovaní, či sme o niečom entuziastický alebo sarkastický. Je tiež dôležitá tým, že vyjadruje, či niečo myslíme vážne alebo iba žartujeme.
- * Ak hovoríte v jednej tónine, potom to vyzerá, akoby ste boli v depresii. Ak rozprávate o niečom dobrom alebo vzrušujúcom, mali by ste tiež vyzerat vzrušený, ináč si budú ľudia myslieť, že to znie akosi divne.
- * Ak ste mladý muž, ktorý mutuje /preskakuje mu hlas/, tak ak sa vám to zdá pohodlnejšie, hovorte všetko vašim novým hlasom. Spočiatku to môže znieť trochu čudne, ale zato oveľa prirodzenejšie neskoršie. Ak si budete robiť starosti, čo si budú o tom myslieť Vaši priatelia, čo tak či tak bude problémom iba nejaký krátky čas, môže byť užitočným využiť príležitosť a zmeniť školu, keď budete mutovať.
- * Záverom, pamätajte, aby ste nehovorili príliš nahlas alebo príliš potichu. To závisí od vzdialenosti medzi vami a tou druhou osobou a hlas by sa mal

stíšiť, ak sa vyžaduje trochu diskretnosti. Šepkajte, ak niekto iný šepká, alebo ak niekto v blízkosti spí. Ak potrebujete hovoriť zvlášť nahlas a zreteľne, napr. na javisku, budete asi musieť hovoriť teatrálne. Na to je treba postaviť sa pekne vzpriamene, uvoľnene a predstaviť si, že Váš hlas vychádza priamo zo žalúdka, akokoľvek čudne sa to bude zdať.

Zmysel pre oblečenie

* Ako ste oblečený, veľa tým o sebe vypovedáte.

* Ak nosíte jasné, bijúce sa pestrofarebné oblečenie, možno s úmyslom vypadáť dôveryhodne, hodne ľudí pravdepodobne stratí o Vás záujem.

* Ak nosíte kovbojské čizmy, roztrhané džínsy, tričká heavy metal a koženú vestu s gombíkmi, ľudia budú možno príliš vystrašení, aby prišli do Vašej blízkosti alebo si budú myslieť, že s Vami nebude iná reč iba ak o hudobných formáciách, živote na ulici a rôznych nočných kluboch. To je dosť špatný výzor na to, aby ste mali úspech. Ak však nosíte šaty v prirodzených farbách ako modrá, šedá, tmavo zelená, čierna alebo biela, ktorým sa ľudia nebudú môcť smiať, ale pritom budete vypadáť stále módne, ľudia Vás budú posudzovať podľa toho, čo dokážete a čo sa od vás očakáva a nie podľa vášho oblečenia - a to Vy vlastne potrebujete.

Prekrúcanie pravdy

Sarkazmus je, keď niekto povie jedno a mieni pravý opak. Napr. niekto si odgrgne a iný na to zareaguje a povie "aké slušné". Najľahšou cestou ako zistiť, či sa jedná o sarkazmus je načúvať tónu hlasu. Často sa asi budete musieť brániť voči sarkazmu a to bude náplňou nasledovných kapitol.

* Neznalosť pravdy je väčšinou hlavným dôvodom jej prekrútenia.

* Zvlášť osklivou formou prekrucovania pravdy je "obetný baránok". Je to, ak je niekomu pripísaná vina za niečo, čo neurobil. Čo je ešte horšie, je nechať niekoho úmyselne urobiť niečo zle za jediným účelom, aby sa mohol potom z toho obviniť. Ak sa také niečo stane, musíte najprv zistiť, či je to iba žart, alebo vážna vec. Ak je to vážne, a obvinenie padne na Vás, budete musieť nejako dokázať, že sa to nestalo úmyselne a v takom prípade musíte povedať príslušným ľuďom, že to na Vás "nahrali" a budete musieť trvať na svojom.

* Na druhej strane, niekto môže "vymyslieť" v celku nevinnú falošnú pravdu za jediným účelom nejakej rozprávkovej hry. To sa bežne stáva deťom ak predstierajú, že sú nejakou postavou z komiksov a pod., dospeli sa môžu preobliecť napr. za Mikuláša alebo herci hrajú v nejakej hre.

* Ak sa Vás niekto na niečo opýta a ak by ste im povedali pravdu, mohlo by ich to rozrušiť, priviesť do pomykova alebo spôsobiť nezaslúžené problémy iným ľuďom, môžete sa rozhodnúť povedať im "milosrdnú lož", ktorá má okolie ochrániť pred nepríjemnosťami. Ak nechcete luhať, stále sa môžete rozhodnúť, že pravdu zamľčíte. Budete mať pred niekým tajomstvo alebo sa pokúsite nejako inak chrániť seba alebo iných pred problémami. V takom prípade bude asi rozumnejšie vyhýbať sa určitým témam konverzácie lebo ináč budete nútení predstierať, že o tom nič neviete a budete musieť používať dvojsečné /lahko sa môžete popliesť/ diverzné taktiky na odvrátenie pozornosti /ktoré často zahrňujú humor/, alebo dokonca luhať. Tiež sa môže od Vás očakávať, že budete automaticky vedieť, ak sa má niečo udržať v tajnosti.

* Ak vám chce niekto niečo nepríjemného povedať a zároveň Vás tým nechce raniť, môže Vám to oznámiť nejakou skrytou narážkou. Najlepším príkladom je, ak nejaký muž nahovára nejakú ženu, aby s ním išla na rande, ona nechce, ale namiesto toho, aby mu priamo povedala "Nemám záujem, choďte preč" len tak mimochodom v rozhovore spomenie svojho "dobrého priateľa".

* Niekedy budete možno zmätený nejakým slovným zvratom, tzv. metaforou. Napr. "som v siedmom nebi" znamená, že som veľmi šťastný. Ak máte s metaforami problém, dá sa kúpiť ich knižná zbierka, alebo vás ich niekto naučí.

* Niekedy Vám niekto bude úmyselne klamať, hlavne ak po Vás niečo chce. Príkladom sú podomoví obchodníci, ktorí chcú vaše peniaze. Ak vám predá televízor, ktorý je nefunkčný, tak vás oklamal, podviedol.

* Počas rozhovorov niektorí ľudia, a nie je to nič nezvyčajného, zvyknú preháňať. Ak niekto povie, že si dal včera večer 10 pív, mohlo to byť v skutočnosti iba päť. Ľudia, ktorí príliš preháňajú, môžu byť veľmi ľahko zle interpretovaní /iní si to zle vysvetlia/.

* Ak niekto povie niečo, čo znie v doslovnom zmysle ofenzívne, ako napr. "Ja ti tú hlavu asi odtrhnem" ale povie to s úsmevom, tak to myslí ako žart. Často to potrebujete rozoznať pomerne rýchlo.

* Možno najtrápnejším druhom lži je, ak Vám niekto klame, lebo si z Vás chce uťahovať /urobiť si z Vás dobrý deň/, len aby zistil, či tomu veríte alebo nie. Ak to, čo povedal, je nanajvýš nepravdepodobné, a ľudia okolo sa pokúšajú potlačiť smiech, asi si Vás doberajú. Správnu odpoveďou na to je s úsmevom im povedať, "aby sa išli vypchať, že to na Vás neplatí, kludne s tým môžu prestať". Ak ukážete pochybnosti, či si Vás doberajú, alebo nie, môžu to chápať ako príznak zraniteľnosti. Zapamätajte si, že pravdepodobne nikdy sa Vám nepriznajú, že si z Vás uťahujú, akokoľvek vážne sa ich na to budete pýtať.

* Niekedy sa Vám môže stať, že sa Vás budú snažiť presvedčiť, naviesť na nejaké predvedenie sa, napr. niečo zaspievať, alebo zatancovať. Dokonca ak by ste na tom aj nevideli nič zlé pre Vás, dôležité je nepodľahnúť ich presvedčovaniu, akokoľvek naliehavé by bolo. Správna reakcia je tá istá ako pri lži za účelom uťahovania si z niekoho, možno s malým náznakom hnevu. Ak podľahnete takýmto požiadavkám, stanete sa asi obecným terčom pre doberanie. Ak ste už v minulosti podľahli, žiaden problém, iba v tom už nepokračujte.

Ak sa zúčastníte hier ako "strip poker" /kartová hra, kde ten, kto prehrá, musí si vyzliecť časť odevu/, môžete sa dostať pod ešte väčšiu tlak čosi urobiť, predviesť. V tomto prípade je to obyčajne v poriadku, je to hra, ale ak budete požiadany urobiť niečo "úplne nenormálne", a budú na tom veľmi nástojití, radšej zvolte alternatívu, že opustíte miestnosť. Ak sú to opravdiví priatelia, budú Vám to mať za zlé tak nanajvýš 1 deň.

* Treba pamätať, že nie každý je lojálny pravde. Taktiež veľa ľudí pripúšťa len časť pravdy, inú časť odmieta, obyčajne podľa potreby a vo svoj prospech /napr. na súde/. Ak potrebujete zistiť, či niekto klame alebo nie, a máte ozaj dôvod to zistiť, potom im treba klásť otázky, možno objavíte chyby v ich logike.

Prípadná falošná mienka iných ľudí o vás.

* Ak máte problém s pohľadom z očí do očí alebo rečou tela, niektorí ľudia to môžu chápať, že ste nečestný alebo nepoctivý. Ak si to myslia, asi sa mylia.

* Ak nereagujete na reč tela iných ľudí svojou vlastnou, môžu Vás mylne považovať za nesympatickeho.

* Mnoho ľudí spraví tú chybu, že Vás budú považovať za neinteligentného. Ak je to tým, že ste im nedali často možnosť vidieť známky Vašej inteligencie, tak potom ťažko s tým môžete čosi urobiť, ibaže by ste im náhodne ukázali niečo, v čom ste dobrý, bez ohľadu na to, či sa im to bude páčiť alebo nie. Navyše sa môžu rozhodnúť to nekomentovať aj napriek tomu, že videli Váš talent.

* Ak sa pokúsite vypadáť rozvážnejší, vtipnejší, šikovnejší a dôveryhodnejší ako iní ľudia, tak potom kedykoľvek, keď akokoľvek porušíte nepísané spoločenské pravidlo, ľudia si to môžu mylne vysvetliť ako špinavosť, podraz. V takom prípade by malo byť vo Vašom vlastnom záujme čo najskôr prestať s takým predstieraním.

Konverzácia

* Asi Vám je známe, že konverzácia /jej spôsob/ sa uskutočňuje v rámci určitého súboru "povinných" pravidiel. Ak sa ľudia zúčastňujú konverzácie, čo povedia, normálne by malo naväzovať na to, čo bolo povedané v predchádzajúcom. Držíme sa relevantného, takže konverzácia plynie plynulo.

* Dajte si pozor, aby ste nevyhlasovali zjrejmé veci. Tiež zbytočne nekladte otázky, ak si na ne viete odpovedať aj sám. Takto potom konverzácia užitočnejšie plní svoju funkciu.

* Pokúste sa sám seba neopakovať, ak Vás už porozumeli. Toto môže byť dosť problém, nakoľko pre autizmus je opakovanie myšlienok

fundamentálnym znakom. Ja osobne používam taktiku stále hľadať nové veci, na ktoré potom myslím. Ukázalo sa to byť vcelku dobrým krokom.

* Niektorí ľudia môžu tiež reagovať na to, čo hovoríte, dokonca skôr, než stihnete dokončiť vetu. Ak správne predvídali, vytušili, čo ste chceli povedať, nie je potrebné, aby ste nedopovedanú vetu dokončili.

* Ak povieť niečo, čo nedáva ľuďom naokolo zmysel, môžu mať pocit, že ich to obťažuje, ale pravdepodobne Vám prepáčia. Koniec koncov, stáva sa to občas každému. Len sa Vám to nesmie stať často.

* Ak potrebujete povedať niečo, čo síce nie je relevantné, ale je dôležité, ako napr. "Róbert Vám dnes volal" alebo "Rád by som Vám povedal niečo, čo ma znepokojuje", najlepšie je vyhľadať príslušnú osobu vtedy, ak práve nekonverzuje. Pokúste sa nájsť správny moment, správne načasovanie. Ak potrebujete odovzdať telefónny odkaz a myslíte si, že by ste na to mohli zabudnúť, než sa k dotýčnej osobe dostanete, tak si to poznamenajte na papier a nechajte ho jednoducho pri telefóne.

* Ak sa však jedná o životne dôležitú záležitosť, ktorú im potrebujete povedať, napr. "Róberta kopli do hlavy a leží v bezvedomí", tak MUSÍTE prerušiť ich konverzáciu.

* Ak sa chcete zapojiť do konverzácie, v prvom rade jej musíte načúvať. Počúvanie môže byť extrémne náročné, zvlášť ak musíte mať uši nastražené 24 hodín denne, ale ono sa to praxou zlepšuje. Najdôležitejšou vecou je zachytiť tému /o čom sa hovorí/ rozhovoru.

* Snažte sa byť mimo zorného poľa diskutujúceho, nakoľko často to môže znamenať, že by rád počul Váš názor na vec. Je ľahšie počúvať, ak nemáte žiadne predpojaté názory na to, čo sa niekto chystá povedať, alebo nič o tom vopred nepredpokladáte.

* Niektoré témy sú tabu pre určitú konverzáciu, a ak ste na pochybách, je lepšie to nechať tak.

* Ak sa konverzácia stáva emocionálnou, ľudia často povedia frázy ako "len do toho!", "to bude dobré", "to je nádherné!", "dobrá práca!". Ak sa o to pokúsíte aj Vy, môže to znieť spočiatku formálne a sentimentálne, ale tie frázy slúžia vlastne tomu istému cieľu ako keď sa niekomu pripomenie, že má kúpiť pohľadnicu k narodeninám. Slúžia na otvorenie konverzácie a vyzvú druhú osobu, aby prejavila, ako sa cíti.

Obecné znalosti

* Hoci je to väčšinou pravda, že autistickí ľudia sú lepší v postrehnutí detailov, platí to iba vtedy, ak sa vedome o to snažia, ale môže byť pre nich veľkým problémom zachytiť tie správne detaily.

* Tiež tým, že bývajú často zabratí do vlastného myšlienkového sveta, každý iný moment pre nich extrémne sťažuje "učenie sa niečoho za pochodu", čo je spôsob, ktorý sú neautisti navyknutí bežne robiť.

* Ak nemáte potrebné obecné znalosti, môže to byť niekedy ťažké zapojiť sa do konverzácie. Problém je v tom, že neexistuje jediný zdroj pre obecné znalosti, z ktorého by ste mohli čerpať, ale tu je niekoľko typov:

* Obecné znalosti pre konverzáciu sú obvyčajne potrebné o športe / vo Veľkej Británii zvyčajne futbal/, pop hudbe, filmoch, politike, médiách, televízii, osobných počítačoch, móde, koníčkoch a spoločenskom živote. Je samozrejme zriedkavosťou nájsť niekoho, kto je expertom vo všetkých uvedených oblastiach.

* Veľa mladých ľudí, ktorí sú akože "doma" v hudbe, kladú väčší dôraz na pop hviezdy ako na hudbu, ktorú produkujú. Niekedy si dokonca vyberajú partnera, ktorý sa podobá na nejakú hviezdu zo sveta hudby alebo športu. Niekedy ale jednoducho musíte akceptovať, že s takýmto typom partnera nemusíte byť už potom prijateľný pre inú spoločnosť, iných priateľov.

* V súvislosti s posledne uvedeným, šport /napr. futbal/ môže byť tiež dosť selektujúcim. Zvyčajne fanúšikovia sú priateľskí k ľuďom, ktorí fandí rovnakému tímu, ale argumentujú a konfrontujú tých, ktorí fandí súperovi.

* Televízia, rádio, časopisy, knižnice, video požičovňa a noviny Vám môžu pomôcť naučiť sa niečo o týchto oblastiach. Taktiež mnoho letáčikov, ktoré sú niekedy v časopisoch, udáva poradie /tzv. top xx/ najpopulárnejších albumov, CD-čok, filmov a pod. Donútiť sa sám seba učiť sa veci, ktoré vás nezaujímajú, môže byť plytvaním času, lebo Vy sa v skutočnosti nechcete zúčastňovať debatami na tieto témy.

* Ak sa rozhodnete učiť sa obecným znalostiam, ktoré sú potrebné pri určitých konverzáciách, je dôležité, ak sa pokúsíte učiť sa počúvaním pri samotných debatách, venujúc konverzácii obzvlášť pozornosť vtedy, ak sa hovorí o známych osobnostiach. Toto môže podstatne urýchliť proces učenia sa.

Mená

* Zapamätať si mená môže byť problémom, ale je to veľmi dôležité pri konverzáciách o známych osobnostiach, alebo pri sledovaní deja filmov, kníh a zvlášť detektívnych príbehov.

* Zapamätať si mená ľudí, ktorých osobne poznáte, býva niekedy taktiež obtiažne, ale nie je to až tak podstatné, ako by ste si mohli myslieť. Ak si zapamätáte, že sa nemáte niekoho pýtať na meno viac ako dva krát, a že ak ste si stále ešte nezapamätali jeho meno, treba načúvať, ako dotýčného niekto nabudúce osloví, tak to obvyčajne postačuje na riešenie vášho problému so "zlou pamäťou" na mená.

* Na pamätanie si mien pomáha, ak si ich mentálne spojíte s tvármi, napr. "Sára je tá, ktorá má krúžok v nose, Róbert nosí briadku" a pod.

Humor a konflikty

* Autistickí ľudia majú často zmysel pre taký humor, ktorý súvisí s vecami, ktoré naznačujú hlúposť /slabomyseľnosť/, sú smiešne alebo sa javia mierne bláznivé.

* Je dôležité, aby ste zadržali svoj smiech, ak je niečo, čo sa javí ako smiešne Vám, ale nie až tak zábavné iným ľuďom. Smiech je jedným z najlepších pocitov aké vo svete sú a preto zadržavať ho je otravné, ale je tiež pravdou, že smiať sa v nevhodnú chvíľu môže otravovať iných ľudí.

* Zmysel pre humor neautistov má často do činenia s nájdením vtipných spôsobov, ako poukázať na nedostatky /chyby/ druhej osoby a tým ju zahanbiť, blamovať. Každý sa niekedy stane obeťou humoru niekoho iného alebo nejako inakšie, ale niektorí ľudia sú proste ako stvorení byť v tomto smere obeťami viac ako iní. Niekedy sú neautisti s ich humorom priam nelútostní. To je zvlášť obvyklé medzi mladými, ktorí pravdepodobne majú väčšiu tendenciu brať menej ohľad ako starší ľudia.

* V očiach mnohých zoológov je humor ľudskou náhradou za násilnosť voči iným, ktorou si zvieratá utvárajú dominanciu a tým hierarchiu v spoločenstve /skupine/.

* Obvyčajne sa nehovorí o spoločenskej hierarchii a svojom postavení v nej.

* Veľa skupín a gangov nie je moc otvorená a priateľská voči nečlenom /niektoré však viac ako iné/.

* Dôvodom, prečo sa dvaja alebo viac ľudí grupujú do skupín, je pocit spolupatričnosti. Z takéhoto dôvodu /ak máte pocit, že patríte k nim, sú na vašej strane/ sa potom často ľahšie hovorí vážne /seriózne/ s inými.

* Ak povieť alebo urobíte niečo, čo sa dá prekrútiť a interpretovať v sexuálnom kontexte, je to obvyčajne mienené ako žart, často na váš účet.

* Ak ste obeťou niekoho humoru, dá sa to obvyčajne /vo Vašej mysli/ pretlmočiť do konštruktívnej sebakritiky a potom to môže napomôcť Vášmu osobnému rastu.

* Ak je žart, ktorý je namierený proti vám nie príliš drsný, môže to byť dobrou príležitosťou sa zasmiať na sebe samom.

* Ak je však žart alebo sarkazmus voči Vám príliš drsný, môžete sa ohradiť "čo tým myslíte!", "prečo ste to povedali!", "čo to má znamenať?" alebo "to nebolo moc milé od Vás". Samozrejme závisí len na Vás, ako primeranú odpoveď použijete, ale celkom dobrou obranou býva tiež si z niekoho nejako "vystreliť" /zosmiešniť ho/.

* Ak je žart alebo sarkazmus voči vám až priam ponižujúci, máte iba jednu možnosť, ako sa zachovať. Kludne povedzte, že si myslíte, že to bol hlúpy

žart a že Vás to uráža a priamo sa pýtajte, či to bolo myslené ako urážka. Ak dotýčny odpovie "Že či nepoznáte žarty !", alebo si z Vás naďalej nejakú inak ufahuje, držte sa svojej taktiky a znovu sa ho /ich/ kludne pýtajte, či to myslel/i/ ako urážku. Ak je potom odpoveď "nie", dosiahli ste, čo ste potrebovali. Ak je odpoveď "áno" potom bez slova odíďte preč a v budúcnosti, pokiaľ sa Vám dotýčnaná osoba /alebo hlavný aktér/ sama od seba neospravedlní, tak s ňou, pokiaľ to nie je absolútne nutné, nerozprávajte.

* Otázky bývajú často oveľa účinnejšou formou obrany ako nejaké prehlásenia /stanoviská, uisťovania/.

* Zapamätajte si, že ľudia, ktorí Vás nejakú unfair a bez dôvodu ponížia, sú obyčajne zakomplexovaní a takto si liečia svoje pocity menejcennosti /odreagúvajú sa na Vás/.

* Ak sa chcete pripojiť k ostatným a chcete si z niekoho ufahovať /zabaviť sa na niekoho účet/, majte pritom na pamäti nasledovné:

* Neponížujte tým dotýčného, ak by to aj ostatní robili. Kto tak čini, obyčajne nerobí správne.

* Nepokúšajte sa vziať si na mušku /zamerať svoj humor/ na osobu, ktorá je vtipnejšia a zábavnejšia ako Vy, pretože sa Vám to pokúsi odplatiť a urobí to pravdepodobne lepšie ako Vy, čím stratíte svoju tvár. Je to verbálny ekvivalent provokovania do bitky niekoho, kto je väčší a silnejší ako Vy.

* Takisto, nerobte si srandu z ľudí, ktorí sú plachší a hanblivejší ako Vy. Je to verbálny ekvivalent šikanovania alebo násilníctva voči slabším.

* Nerobte si žarty z niekoho matky alebo otca, pokiaľ si nerobí niekto iný. Takéto žarty a v nesprávnej chvíli môžu spôsobiť použitie násilnia voči Vám.

* Pokúste sa nesmiať na vlastných žartoch.

* Humor /sranda/, to nie je len žartovná konfrontácia, je to tiež veľmi dôvtipný spôsob, ako ľudia dokážu prijať životné tragédie bez toho, aby ich to príliš deprimovalo. "Ak by sme sa nesmiali, tak by sme plakali."

Problémy súvisiace so sexom a postrehy o "chodení" do spoločnosti

* Medzi mladými sa oveľa viac hovorí a žartuje o sexe ako je to medzi ľuďmi bežné.

* Pravidlá pre mužov a ženy sú rôzne.

* Ak chlapec /muž/ mal a má veľa dievčat /priateľiek/, tak sa o ňom obyčajne hovorí ako o býkovi alebo žrebčovi. Je to kompliment.

* Veľa mužov má tendenciu /snahu/ páčiť sa pekným, slušným a inteligentným ženám, môže to však byť u rôznych mužov rôzne.

* Ak má dievča /žena/ veľa chlapcov /priateľov/, tak sa o nej obyčajne nazve ako "flandra", "k....", "lahká ženská". Akokoľvek nespravodlivé sa môže zdať toto pravidlo, je to jednoducho urážka. Preto ak niekto nazve takto zo žartu nejakú ženu, musí si byť istý, že to ozaj vyznie iba ako žart a malo byť to byť na správnom mieste a v správny čas. Ak ste si tým nie istý, je lepšie to nepovedať vôbec.

* Veľa žien sa chce páčiť mužom, ktorí dosť dobre vyzerajú, sú galantní, schopní čítať ich signály o hraniciach /pozri reč tela/, zdvorilí, čistí, úprimní, ktorí sa nepokúšajú stoj čo stoj zapôsobiť, sú prispôsobiví, pozitívne pôsobiaci, o ktorých sa dá oprieť /je na nich spoľahnutie/, vyžaruje z nich niečo, /majú charizmu/, je s nimi zábava, je cítiť z ich hlasu charakter, nie sú slabochmi ale ani machovia, a ktorí majú záujem o ich pocity. Je to zriedkavé nájsť niekoho, kto by spĺňal všetky uvedené kvality, ale na druhej strane väčšina žien ani neočakáva, že by bol niekto perfektný.

* Určite tak isto, ako sa líšia pravidlá, ktoré panujú medzi mužmi a ženami, sa líšia aj pravidlá medzi homosexuálne orientovanými mužmi a lesbickými ženami.

* Poznať všetky tie slovné hračky a slangové výrazy, ktoré mladí dnes používajú, je dôležité, ak chcete porozumieť väčšine ich humoru a temperamentu. Radšej ich ale nepoužívajte, lebo to nie je nutné potrebné, asi to tak bude lepšie. Avšak, skúste si ich vyhľadať v slovníku, ak je dosť veľký a dostatočne moderný.

* Ak sa niekedy dostanete do prílišnej blízkosti niekoho, môže Vám to spôsobiť dosť problémov, pokiaľ už samozrejme neudržiavate intímne priateľstvo s dotýčnou osobou. Na druhej strane ale nechcete postaviť bariéru medzi Vami. Ak ste muž, tak ak dovoľíte iným, aby sa Vám priblížili a flirtovali s Vami, ale Vy to isté nespravíte, tak ste si pravdepodobne vybrali tú bezproblémovú variantu a asi to bude takto lepšie. /Pozri hranice/.

* Ak ste ženou, tak si dobre vyberte, s kým budete flirtovať. Ak flirtujete s mužom, ktorému evidentne chýba rešpekt pred hranicami, môže sa stať veľmi rýchlo otravným a obťažujúcim Vás.

* Ak príde medzi Vami a inými ľuďmi k fyzickému kontaktu, pokúste sa vypestovať v sebe zmysel, čo je a čo nie je "primerané", ináč sa môže stať, že niektorí ľudia sa stanú voči Vám záhadne nepriateľskí bez toho, že by vám čo len naznačili prečo.

* Ak sa Vám niekto páči /ste do neho - nej "buchnutý"/, nedávajte to každému na známosť. Ľudia si môžu začať z toho robiť žarty a vaše šance u dotýčnej osoby budú asi nulové. Môžete diskrétno povedať priateľovi, ktorého dobre poznáte a dôverujete mu a ak si myslíte, že by to mohlo pomôcť. Rady, ako sa pýtať ľudí, budú uvedené v tejto kapitole ďalej.

* Ak ste ešte nemali sexuálny styk, nepovedzte to nikomu a vyhýbajte sa debatám na túto tému, zvlášť ak ste muž. Je veľa panien a panicov, aj tridsaťročných, ale len veľmi málo z nich sa k tomu priznáva. Ak ste to už niekomu povedali, nevádi, ale nehovorte to už ďalej nikomu.

* Ak si Vás ľudia doberajú preto, že ste panica alebo panica, nedajte im znať, že sa Vás to dotýka a trápi Vás to, nenechajte sa v manévrať do pozície kohosi, kto má na myslí len to, pretože Vám to spôsobí veľa súženia.

* Taktiež sa netrápte, ako s tým začať, len aby ste mohli povedať, že ste to už robili. Okrem toho, ak sa vás niekto pýta "mali ste už niekoho ?", je zvyčajne obdivuhodnejšie povedať niečo ako "A čo ťa /Vás/ do toho !", "To je čisto moja záležitosť" alebo "Staraj/te/ sa o seba". Toto môže ľahko tú druhú osobu pomýliť a priviesť k domnienke, že už ste to skúsili. A koniec koncov, ak sa Vám niekto s tým zdôverí, čo Vás má viesť k tomu, aby ste mu verili !

* Ak ste boli v poslednej dobe na rande s niekým alebo v posteli, Vaši priatelia alebo vrstovníci môžu byť dosť dotieraví, aby zistili čo možno najviac o Vašej známosti /vzťahu/. Toto môže byť maximálne nepríjemné. V takýchto situáciách sa môžete rozhodnúť neprezradiť absolútne nič, dúfajúc, že stratia záujem. Alebo to jednoducho NEZOBERIETE vážne a s úsmevom im podáte prehnané "zábavné informácie" o tom, čo sa "stalo".

* Niektorí muži len ťažko dokážu pochopiť, že už len samotný nápad dvíhania si vlastného sebavedomia pomocou vytvárania si zbierky sexuálnych trofejí čo možno najväčšieho počtu rôznych /koľko sa len dá/ žien je urážkou a degradáciou ženskosti ako takej.

* Veľa ľudí, pri plnej účte, považuje svoju prvú sexuálnu skúsenosť za sklamanie.

Nočné "výlety" .

* Najlepší dôvod, prečo si ísť večer von "povyraziť" /do pivárne alebo nočného klubu/ je zabaviť sa a pohovoriť si s ľuďmi.

* Asi sa zabavíte lepšie, ak vyrazíte von s priateľmi ako keď pôjdete sám.

* Pri takýchto "nočných výletoch" stávajú sa pravidlá týkajúce sa reči tela oveľa viac dôležitými.

* Dávajte si pozor nezízať na niekoho /pokiaľ, samozrejme, s ním nehovoríte/. Ak sa na niekoho dívate príliš dlho, pravdepodobne to kútikom oka zbadá. Môže sa začať cítiť nepríjemne. Môžu to povedať svojim priateľom a títo potajomky môžu niečo proti Vám podniknúť. Toto je obzvlášť možné, ak muž zíza na ženu.

* Niektorí ľudia vedia byť do očí veľmi zdvorilí, ale za Vaším chrbtom vás ohovoria. Ak chcete návod, ako zistiť, či Vás majú skutočne radi alebo nie, pozri pravidlá o kontakte očí.

* Ak ste boli pozvaný na party, najvhodnejšie je prísť tam tak aspoň pol hodinu neskoršie.

* Je dobre sa okúpať alebo osprchovať skôr než tam pôjdete.

* Najlepšie je nebyť prvým na tanečnom parkete, ak aj na tom sám nevidíte nič zlého. To však neznamená, že by ste mali skúšať a presvedčať niekoho iného, aby šiel ako prvý.

* Ak ste na v nočnom klube a ťažko sa vám zapája do diskusie, pretože hudba je moc hlasná, asi patríte k typu ľudí, ktorí radšej chodia do pivárne alebo na súkromné party.

- * Ak si rád dáte nejaký alkohol, lebo ste potom uvoľnenejší, jedno dve pívá asi postačia. Pokúste sa nepiť až do takej miery, aby ostatní mali z Vás divadlo, lebo veľmi ľahko sa môže stať, že sa o Vás ľudia prestanú zaujímať alebo zneužijú výhodu, že ste opitý a oni nie.
- * Väčšina ľudí si nemyslí, že fajčenie robí chlapa, takže nepokúšajte sa začať s tým z tohoto dôvodu.
- * Ak ste na party u niekoho doma, môže kolovať "tráva" /marihuana/. Je obvyčajne zmiešaná spolu s tabakom. Ak cítite potrebu zapojiť sa do takéhoto spôsobu života, majte na pamäti mnohé riziká z toho vyplývajúce, a vedzte, že ak to budete fajčiť, budete ešte menej spoločensky prijateľný. Taktiež drogy môžu mať na Vás iný vplyv ako na ostatných ľudí, nakoľko Vaša mozgová biochémia je mierne odlišná.
- * Buďte veľmi opatrný, kde a kedy hovoríte o omamných látkach, nakoľko SU nezákonné.
- * NIKDY nekupuj omamné látky na ulici, takmer vždy sa jedná o podvrh a ľudia, čo to predávajú, to môžu zle pochopiť a stať sa násilníkmi, ak sa budete snažiť byť k nim priateľský.

Pokecanie si

- * Ak sa rozhodnete vyraziť si von s myšlienkou niekoho vytiahnuť alebo požiadať, aby išiel s Vami, potom Vám môžu pomôcť nasledovné tipy, ale je podstatné, aby ste si najprv prečítali kapitoly o reči tela /obzvlášť hranice, kontakt očí a zmysel pre oblečenie/, prekrúcanie pravdy, konverzácia, humor a konflikty a problémy súvisiaci so sexom. Najlepšie by bolo mať najprv prečítané všetky body tejto knižky, ktoré s týmto súvisia.
- * "Nahovorí si niekoho" bolo už tradične mužskou úlohou, ale v tejto dobe nie je to nič nezvyčajné pre ženu, ak preberie aktívnu rolu.
- * Ak si chcete nahovoríť /zbalíť/ novú známosť, najlepšie je jednoducho iba rozprávať a spočiatku NÍE ísť príliš na doraz.
- * Primerané hranice sú u každého človeka iné /pozri reč tela/.
- * Je dôležité nevyvádzať príliš nedečkavý.
- * Ak ste muž, oholte sa, aby ste nemali strnisko.
- * Nenahovárajte si hociakoho, buďte si istý, že je to niekto, kto Vám je milý.
- * Ak muž presvedčí a navedie na sexuálny styk ženu, ktorá je opitá, potom v očiach každého iného ju zneužil.
- * Ak ste muž, nedávajte najavo, ako veľmi ste zamilovaný, ani náznakom. To iba zníži vaše šance. Ak chcete vôbec niečo dať najavo, tak najlepšie je naznačenie úprimného obdivu.
- * Ak ste ženou a naznačíte mužovi /ako v predchádzajúcom bode/, ten môže začať očakávať viac ako ste mienili ponúknuť.
- * Ak žena nechce ísť s mužom na rande, dá mu to vedieť tak, že vsunie do konverzácie zmienku o jej "dôvernom priateľovi". To niekedy môže byť lož, ale väčšina ľudí to považuje za najslušnejší spôsob, ako dať mužovi najavo svoj nezaujem oň.
- * "Baliť" niekoho sa v skutočnosti veľmi podobá na neformálny rozhovor. Nezabudnite pritom, keď hovoríte alebo načúvate, dívajte sa do tváre dotyčnej osoby viac ako dve tretiny času /možno aj viac/ a usmievajte sa trochu. Ak dotyčná osoba robí to isté, znamená to, že sa jej tiež páčite.
- * Ak niekoho žiadate o rande, robte to akoby náhodou a úprimne a ak to nik iný nemôže počuť.
- * Doba, ktorá uplynie medzi prvým stretnutím a než sa stanete dvojicou, môže trvať rôzne: niekoľko minút, hodín, dní, týždňov, mesiacov ba aj rokov. Ak to trvá iba niekoľko sekúnd, je asi niekde chyba.
- * Môžete niekoho nájsť, kto je ochotný ísť s Vami na rande HOCIKEDY; môže sa to stať, fažko predpovedať.
- * Môžete stráviť večer, dva alebo aj tri s osobou, ktorú máte naozaj rád a ktorá vzbudzuje vo Vás nádeje a nakoniec skončíte so zistením, že Vás sklamala. To sa môže stať hociakomu a najťažšie sa s tým vyrovnáva, zvlášť ak ste ohladne "randenia" začiatovník.
- * Mnoho ľudí spolu chodí potajomky, trávi spolu hodne času, ale nikdy nepriznajú, že spolu chodia. To je často princíp tzv. otvoreného vzťahu /možnosť hociakedy ukončiť vzťah bez poškodenia povesti/.
- * Najšť ten správny moment na urobenie prvého kroku je pravdepodobne tou najťažšou vecou zo všetkých a možno budete niekedy musieť porušiť niektoré pravidlá, ktoré som Vám dal /trochu zaklamať/. Požiadať niekoho o rande je tak trochu ako vsadiť celú Vašu sebaúctu do hry a len čakať na šťastnú výhru. Ak Vás aj odmietnu, neznamená to, že to bola hlúposť sa o to pokúsiť.
- * Buďte vždy zodpovedný a pamätajte na dôležitosť bezpečného sexu.

Pozvania

- * Ak sa u niekoho objavíte nepozvané /pokiaľ Vám nepovedali, že môžete prísť hociakedy, ak idete okolo/, je to znakom Vašich zlých spôsobov. Aj tak tým "hociakedy" mohli myslieť tak raz do mesiaca alebo hociaktorý iný deň v závislosti od veľa iných vecí.
- * Na druhej strane je niekedy ťažko vedieť, čo vlastne tvorí pozvanie /kedy ste boli vskutku pozvaný alebo to bola iba zdvorilosť/.
- * Najlepšie je vopred, skôr než ku niekomu idete, mu zatelefonovať.
- * V určitých zoskupeniach ľudí, napr. študentské internáty, sú pravidlá trochu odlišné, pretože tam sa tak či tak po jednotlivých obytných izbách stále premáva hore dole hromada ľudí. Aj tak však treba brať ohľad.
- * Pozvanie na party NEZNAMENÁ, že tam musíte ísť, ak sa Vám nechce.
- * Ak "vtrhnete" na nejakú party /kde ste neboli pozvaný/, kde je viac ako 20 ľudí, a budete sa držať v ústraní, nikto asi nebude nič namietat.
- * Niekedy je ťažké odhadnúť, či už nie ste u niekoho príliš dlho a teda na obtiaž, alebo by boli radi, ak by ste ešte zostali. Ak povedia, že sa už cítia unavení, môže to byť zdvorilé vyzvanie, že by ste už mali odísť. Ak sa usmievajú, venujú Vám dostatok kontaktu očami a prejavujú záujem o konverzáciu, pravdepodobne chcú, aby ste ešte zostali.

Osobná bezpečnosť

- * Je lepšie pre každého, muža či ženu, ak sa vyhne chodeniu neskoro v noci po prázdných a zle osvetlených uliciach, ale tu je niekoľko rád, ako sa chrániť:
- * Vždy sa ubezpečte, aby ste mali peňaženku dobre ukrytú.
- * Radšej sa obzerajte dozadu viac ako menej často.
- * Neďívajte sa dolu, ale priamo pred seba.
- * Robte dojem, ako že viete, kam idete a neukazujte strach.
- * Dodržiavaním týchto pravidiel budete vypadáť menej zraniteľným a viac schopným sa brániť.
- * Ak Vás niekto ohrozí a vy začnete utekať, tak potom len utekajte ďalej.
- * Ak je príliš pozde alebo nie ste schopný utekať, dajte im vašu peňaženku, ak ju budú chcieť. To je len malá cena, ktorú zaplatíte za Vašu osobnú bezpečnosť.
- * Ak Vám zoberú peňaženku, zrušte čo možno najskôr vaše kreditné karty a nechajte si vystaviť nové.
- * Nikdy sa nepokúšajte vyjednávať alebo dôvodíť, presviedčať toho/tých/, kto/ri/ Vás napadol /napadli/.
- * Záverom, VŽDY zatelefonojte mame alebo otcovi a dajte im vedieť, že ste sa rozhodli zostať cez noc u niekoho, lebo určite sa budú o Vás báť a môžu zavolať na políciu, aby po Vás pátrali.

Nebezpečie znásilnenia

- * Ak budete mať tú smolu, že sa ocitnete na atakovanom konci sexuálneho útoku, je asi dobrou myšlienkou kričať čo najhlasnejšie ešte skôr, ako bude mať útočník možnosť Vás tak ohroziť, že Vás umlčí.
- * Polícia doporučuje ženám nosiť pri sebe v taške sirény, ktoré pri aktivovaní ohlasujú pokus o znásilnenie.

- * Veľa obetí znásilnenia pozná útočníkov. Ba čo viac, väčšina znásilnení sa neudeje na ulici.
- * Ak sa Vám to už stalo, tak NIE ste jedinou, NIE je to Vaša vina a ak to poviete tým správnym ľuďom, tí Vám UVERIA.
- Nájdenie si správnych priateľov.
- * Je často obtiažne rozoznať pravých priateľov od takzvaných, a pre autistických ľudí je to oveľa viac krát ťažšie. Tu je tabuľka, ktorá Vám pomôže rozpoznať rozdiely:

Skutoční priatelia	Falošní priatelia	Nepriatelia
Jednajú s Vami rovnako ako jednajú s ostatnými svojimi priateľmi.	Môžu s Vami jednať inak ako jednajú s inými.	Môžu Vás väčšinu času ignorovať.
	Môžu Vám pociťovať, že ste vítaný či už v dlhom časovom horizonte alebo krátkodobu.	Môžu Vám dať pocit, že ste vítaný krátkodobu a potom Vás odvrhnú.
	Dajú Vám pocítiť, že nie ste vítaný a zapamätajú si všetky Vaše chyby a omyly a dajú ich na verejnosti na známosť	
Ak Vám zložia pochvalu, tak to nie je pretváрка, ale je to úprimné.	Môžu Vám zložiť veľa poklôn, ale NEBUDE to úprimné.	Môžu k Vám byť buď sarkastickí, alebo Vás ponížia, rozčúlia alebo Vás budú prehliadať.
Pomôžu Vám odhaliť pravdu za pretvárkou iných ľudí, ak je to vhodné.	Môžu Vás často zneužívať.	
Môžu Vás chcieť zosmiešniť.		
Môžu Vám pohroziť, že už nebudú Vašimi priateľmi alebo Vás obvinia, ak im to bude nejako prospešné.	Môžu k Vám byť buď sarkastickí, alebo Vás ponížia, rozčúlia alebo Vás budú prehliadať.	
Často s Vami budú zaobchádzať ako s menejcennou osobou.		

Čo robiť, ako sa zachovať: Čo robiť, ako sa zachovať: Čo robiť, ako sa zachovať:

Odplaťte sa im takým istým správaním ako sa oni správajú ku Vám a dajte na ich rady.

Postavte sa im zoči voči a nebojte sa im povedať, aby boli ticho, ak povedali niečo, čo je zjavne unfair.

Ási ste im niekedy niečo urobili, čo ich obťažovalo, alebo sú jednoducho žiarliví na niečo, čo oni nevedia a Vy viete.

Žiarlivosť
si ale nikdy nepripustia.

Prijmite akýkoľvek kompliment, ktorý Vám zložia a síce tak, že jednoducho poviete ďakujem, a nechcete predsa, aby sa cítili nejako hlúpo preto, že Vás pochválili.

Pokúste sa im ukázať, že ich máte rád použijúc pravidlá pre kontakt očí.
/pozri kapitolu reč tela/

Môžu byť typom ľudí, ktorým robí radosť, ak môžu ubližovať niekomu viac zraniteľnejšiemu než sú oni, pretože vnútorne sú zakomplexovanými slabochmi.

Ak sa Vám niekedy podarí byť s nimi osamote, môžu zmlknúť a zostať plachí a možno budete schopný položiť im nepríjemné

otázky ako napr. prečo sa ku Vám správajú inak ako ku iným ľuďom. Ak Vám uvedú nejaký rozumný dôvod, môžete sa im prípadne ospravedlniť, ak ste ich niekedy nejak obťažovali a povedať im, že sa v budúcnosti pokúsíte viac ich neobťažovať.

* Pravdepodobne stretnete veľa ľudí, ktorí nebudú pasovať presne ani do jednej kategórie v tejto tabuľke, v takom prípade budete sa musieť riadiť vlastným úsudkom.

* Nežítv v domnienke, že každý, koho poznáte, má o Vás starosť, lebo to tak nie je. Ľudia, ktorým nie ste ľahostajní, spadajú do kategórie skutoční priatelia alebo sú Vám nejaká rodina.

* Nikdy nepodceňujte cenu skutočného priateľstva.

Zachovanie si čistého štítu

* Kedykoľvek sa dostaneme do úplne nového prostredia a ešte nás nikto nepozná, začíname s neporušenou reputáciou, t.j. s čistým štítom, kreditom.

* Ľudia si svoj čistý štít poškodia hlavne porušením nepísaných spoločenských pravidiel.

* Ak sa Vám podarí dodržiavať to, čo ste prečítali v tejto knižke, malo by to postačovať k tomu, aby ste si udržali svoj štít dostatočne čistý, ale neočakávajte, že bude čistejší ako štít kohokoľvek iného.

* Každý sa snaží si viesť akýsi svoj súkromný mentálny záznam o štítoch ľudí, s ktorými je v svojom okolí v styku. Ten zahrňuje veci ako čo ľudia povedali, čo spravili, veci, ktoré vedia alebo nevedia urobiť, ako sa javia obecné, ako fungujú.

* Je to hlavne na základe Vášho štítu, kreditu, či si ľudia z Vás ufahujú alebo či si Vás vážia.

* Ak je Váš štít už poškodený, nezúfajte, býva to často vratný proces a ak ste trpezlivý a ak prestanete nejaké tie veci robiť zle, malo by sa to pomaly vylepšiť.

* Nehovorte niekomu, s kým sa dobre nepoznáte, príliš veľa o sebe a svojich slabostiach, pretože znalosť je sila. To však neznamená, že by ste mali všetko dusiť v sebe, držať pod pokrievkou /pozri kapitolu Trápenie sa, sužovanie sa/.

* Ak máte o to záujem, potom ak budete mať oči aj uši otvorené, môžete sa čosi dozvedieť o kreditoch iných ľudí.

* Sú ľudia, ktorí sa radi vystavujú na obdiv iným, sú radi stredobodom pozornosti. Takíto ľudia, ak popri tom nedokážu dodržiavať nepísané spoločenské pravidlá, môžu sa veľmi ľahko stať terčom posmechu alebo sú bojkotovaní, opomínaní.

* Ak ste moc nápadný /vytrčate, pre ostatných ste divadlom/, je ľahké stať sa terčom pozornosti, ale ak máte AS, potom je často veľmi obtiažne vedieť, čo to vlastne presne znamená.

* Byť pre ostatných divadlom znamená robiť na verejnosti veci, ktorými sa budete odlišovať od ostatných /budete pre nich čudákom/.

* Ľudia, ktorí sú stredobodom pozornosti a zároveň sú populárni, majú tzv. charizmu. To je dar, ktorí niektorí ľudia majú a iní nie a často to môže zahrňovať veľmi presné pochopenie toho, čo sa momentálne okolo Vás deje. Panuje všeobecná mienka, že charizma môže byť iba vrodená, ale v prípade AS to nie je aplikovateľné.

* Obyčajne je lepšie vytrčať z vnútornej strany ako z vonkajšej.

Priznanie choroby

* V určitej skupine ľudí sa môžete rozhodnúť, že priznáte farbu a poviete im, že ste autistický. Je to jedine na Vás, ako sa rozhodnete.

* Môžete sa, samozrejme, chcieť s tým zdieľať iba jednej osobe /prednostne tomu, kto je voči Vám najpriateľskejší/, v takom prípade však môže byť dobrou voľbou, ak ho požiadate, aby to udržal v tajnosti, lebo ináč by sa to mohlo za Vaším chrbtom rozšíriť, a vy nebudete vedieť, či sa o tom vie a alebo nevie.

- * Ak sa máte s tým, že máte AS, zdôveriť po prvýkrát vo svojom živote, môže to byť dosť ťažké rozhodnutie, ale ak to ľudia budú vedieť, môžu sa stať trochu menej nepriateľskými a trochu tolerantnejšími.
- * Na druhej strane, môžete to už hovoriť toľký raz a toľkým rôznym ľuďom, že môžete byť z toho už unavený.
- * Hlásenie sa k AS sa vám možno s pribúdajúcim vekom bude zdať celkom efektívnou taktikou. Ľudia, ktorí sú starostliví a duševne zrelí, Vás možno upozornia na rôzne veci, ktoré budú pre Vás konštruktívne. Každopádne ale bude lepšie, ak to budú robiť, ak budete v miestnosti iba vy dvaja.
- * Ak sa prihlásite k AS, pre mnohých ľudí sa možno stanete veľmi zaujímavým a budú chcieť o tom s Vami hovoriť.
- * Ak sa správa o tom, že ste autistický, dostane k niekomu, kto vám prípadne robil ťažkosti, môže sa potom cítiť vinný a snažiť sa to nejakým spôsobom odčiniť, ale nemusí to platiť vždy.
- * Najhoršie, čo sa môže prihodiť, je, ak by boli ľudia voči Vám ešte viac nepriateľskí, keď to budú o Vás vedieť. To je skoro vždy vtedy, ak tí ľudia už predtým neboli radi, že musia s Vami začať spolupracovať alebo ak majú nedostatočné alebo žiadne vedomosti o autizme.
- * Jedna s ľuďmi, ktorí vám nebudú veriť, ak im povie, že ste autistický, môže byť ťažké, ale dobrá znalosť problému môže veľmi nápomocná pri rozbižaní mýtov /napr. ak Vám ľudia budú tvrdiť, že Vy asi nemôžete byť autistický, nakoľko sa až príliš dívate do očí./
- * Medzi deťmi alebo dospievajúcimi je asi lepšie sa nepriznať, aspoň pokiaľ ich veľmi dobre nepoznate.

Vzdelanie

- * Môžete mať učiteľov, ktorí Vás nebudú chcieť pustiť ďalej, lebo si budú myslieť, že nie ste dostatočne inteligentný, aby ste spravili skúšky. Ak ale vnútorne viete, že ste, to potom môže byť extrémne frustrujúce. Pokúste sa získať pomoc niektorého učiteľa, o ktorom si myslíte, že ste s ním zadobre.
- * Ak ste prepadli, pretože ste nespravili u skúšok z materského jazyka všetko tak dobre ako treba, môže to byť tým, že ste písali o situáciách, ktoré sú zvláštne a nerealistické, v takom prípade by Vám mohlo pomôcť, ak ste čítali túto knižku. Pamätajte, všetko v nej je viac o pocitoch ako o slovách.
- * Počúvajte každú radu alebo inštrukciu, ktorú vám učiteľ dá, dokonca ak sa Vám to aj nezdá sprvoti dôležité.
- * Ak Vám ľudia niečo vysvetľujú, čo vyzdá byť zaujímavé, alebo ak ste na vyučovacej hodine, je dôležité vypadať, že Vás to zaujíma, lebo inak sa ľudia môžu ľahko domnievať, že Vás to nudí.
- * Berte vážne výsledky vašich skúšok v škole, pretože sú vlastne Vašou konštruktívnou kritikou.
- * Jedným z problémov, z ktorými sa môžete stretnúť v triede alebo na prednáškach, je koncentrácia, je koncentrácia. Nikto nie je schopný sa koncentrovať na 100% počas celej hodiny, ale normálne sa očakáva robiť si poznámky, ku ktorým sa neskôr budete môcť vrátiť.
- * Ak prednášajúci alebo učiteľ položí nejakú otázku a nikto sa neprihlási, nie je to preto, že by NIK nepoznal odpoveď, ale preto, že nikto nechce byť stredobodom pozornosti.
- * Niekedy je obtiažne rozlíšiť, ktorú informáciu si máte uložiť do pamäti a ktorú nie.
- * Ak sa pokúšate preukázať veľa ohurujúcich a málo zrozumiteľných akademických vedomostí, aby ste získali verejné uznanie, nerobíte správne, aj keď hovoríte s akokoľvek inteligentnými ľuďmi.
- * Zapamätajte si, že veľa ľudí preháňa o tom, ako málo pracujú.
- * Nepokúšajte sa príliš porovnávať sám seba s inými ľuďmi.
- * Môže sa stať, že sa budete veľmi strachovať, či urobíte skúšky, ale pamätajte si, že vždy, aj bez akejkoľvek kvalifikácie, môžete viesť šťastný a zmysluplný život, a veľa ľudí ho aj vedie.
- * Môže sa Vám stať, že matematiku, vedu a cudzie jazyky budete, na rozdiel od väčšiny ľudí, považovať za ľahšie veci ako dejepis a vlastný materský jazyk.
- * Pamätajte, že existuje určitý súbor pravidiel a konvencií o akademických metódach a prezentáciách. Byť v súlade s týmito pravidlami a držať sa osvedčených hlavných bodov /osnovy/ môže byť veľmi dôležité pre Vaše študijné výsledky a zisk titulu.
- * Jednou z čŕt autizmu je, že sa cítite nesvoj, ak sa nejakým spôsobom naruší váš denný alebo týždenný cyklus, rytmus. Mali by ste byť schopným rozdeliť si svoj čas tak, aby ste mali čas na prácu aj na také veci ako pozeranie televízie, filmov, počúvanie hudby, alebo ísť na vychádzku. Ak Vás niekto pozve niekam si vyraziť, príliš sa netrápajte kvôli veľa práce, pokúste sa byť flexibilný. Ešte budete mať dosť času /robotu nie je zajac, neutečie/

Bývanie, život mimo domova

- * Žiť mimo domova môžete začať z veľa rôznych dôvodov, buď že chcete byť nezávislý alebo že idete študovať na univerzitu alebo dokonca zostanete na týždeň, dva v mládežníckom hoteli, aby ste stretli ľudí.
- * Začnete s čistým štítom. Aby ste si ho udržali čistým, viď príslušnú kapitolu.
- * Musíte byť dostatočne flexibilný vo Vašich návykoch, ak chcete využiť príležitosti na "vypadnutie" z domu. Aby ste rozumeli, možno budete musieť čakať v rade, aby ste mohli použiť kuchyňu, ak tam bude príliš veľa ľudí alebo budete musieť sem tam oželiť Váš obľúbený TV program, ak sa ostatní budú chcieť pozeráť na čosi iné /a bude tam len jeden TV prijímač/.
- * Váš denný režim môže byť dosť zložitý a ťažko zvládnuteľný - počas semestra alebo ak máte na stres náročné zamestnanie - v takom prípade môže byť mimoriadne užitočným naplánovať si dopredu rozvrh na každý týždeň /čo nezaberie každú nedeľu viac ako 20 minút, ale v konečnom dôsledku ušetríte viac času/.
- * Je rovnako dôležité mať všetko, čo budete na druhý deň potrebovať, už večer pred tým pohromade nachystané, takže to nebudete musieť potom v tom raňajšom zhone, skôr než odídete do práce, zháňať.
- * Zakaždým zaklopte na dvere a počkajte na odozvu, skôr než vstúpite do niekoho iného /alebo úradnej/ miestnosti, lebo ináč budete pravdepodobne vykázaný naspäť.
- * Zakaždým, ak plánujete zostať mimo na viac ako 24 hodín, oznámte to Vaším spolubývajúcim, lebo ináč sa BUDÚ o Vás obávať, dokonca aj vtedy, ak s nimi nevychádzate práve najlepšie. Ak ste to z nejakého dôvodu nespravili, zatelefonujte im.
- * Bude sa od Vás očakávať, že budete nápomocný pri udržiavaní poriadku a čistoty v byte. Hovorí sa tomu prispieť svojim dielom a očakáva sa, že upratovanie bude rozdelené rovnakým dielom a že by malo byť kolektívnym úsilím udržať byt v čistote a poriadku. Niektorým ľuďom nevaďí, ak majú okolo seba úplný "bordel". Niektorým ľuďom to nevaďí, pokiaľ je to ešte hygienické, ale niektorí nemajú radi neporiadok ako taký a myslia si, že každý by mal pravidelne prispieť svojim podielom pri upratovaní. Ak budete mať šťastie, možno budete bývať s ľuďmi rovnakého zmysľania ako máte Vy. Ale ľudia, čo nemajú radi neporiadok, Vám asi najskôr povedia, že majú pocit, že sa asi nekúpete alebo nespchujete moc pravidelne.
- * Možno máte celú škálu odlišných kuchynských a stolovacích spôsobov ako hocikto iný. V očiach niektorých ľudí to bude všetko O.K., pokiaľ nebudete po sebe zanechávať úplný "bordel" a vaše stolovacie spôsoby budú v poriadku ale niektorí možno budú mať pripomienky a budú chcieť po Vás, aby ste robili veci podľa nich. Je na Vás, ako sa rozhodnete, či zostanete originálny alebo sa prispôbíte, ale porozmýšľajte nad obidvomi možnosťami.
- * Ak si budete dobre všimáť a pamätať spôsoby, akými iní ľudia varia, perú, upratujú svoj byt alebo nakupujú, naučíte sa možno rýchlejšim a efektívnejším spôsobom, ako si tieto veci môžete potom sám spraviť. Vy to možno robievate nejakým "rýchlejšim" spôsobom, ktorý Vám ale spôsobí o to viacej práce neskôr.
- * Ak máte chvíľu voľného času, mohli by ste si vyraziť do obchodov, nakúpiť nejaké potraviny a uvariť si skutočne dobré jedlo. Ak máte prístup k receptu alebo súboru inštrukcií na boku hrnca na varenie, pokúste sa ich použiť a nie proti nim protestovať. Tiež je to trochu lacnejšie, ak si dopredu naplánujete, ktoré potraviny na varenie budete potrebovať a kúpite ich všetky naraz spolu s inými nákupmi v obchodnom dome a nie v najbližšom obchode.

- * Neautistickí ľudia si celkom dobre pamätajú, ktoré taniere, poháre, riady a podnosy komu patria. Veci ako tieto im umožňujú vykonávať "detektívnu prácu" a zaznamenávať veci.
- * Ak vaši spolubývatelia berú marihuanu alebo iné zakázané omamné látky, nehovorte o tom nikomu, ak ste mimo domu / pozri "nočné výlety" pre ďalšie informácie/.
- * Ak dodržiavate body, ktoré sú v kapitole /reč tela/, môžete byť v celku bezproblémovou osobou, s ktorou sa dá spolu vyžiť. Pamätajte, že tiež môže medzi Vašími spolubývajúcimi panovať určitá hierarchia, o ktorej nikto nehovorí, ale ktorú si každý veľmi dobre uvedomuje.
- * Môžete bývať v byte, kde je každý naladený proti Vám, v takom prípade je asi najlepšie, ak sa presťahujete a začnete znovu s novými ľuďmi a s čistým štítom.
- * Ak máte možnosť, skôr než "zmluvu" podpíšete a presťahujete sa na nové miesto, dajte si ju profesionálne skontrolovať.

Používanie telefónu

- * Vždy odpovedajte do telefónu jasne, zdvorilo a uvoľnene.
- * Ak telefonujete, tak to môže byť vcelku polahoba vedieť, že reč tela a kontakt očí nie sú teraz dôležité, ale tón hlasu a zreteľnosť reči sa stávajú o to viac dôležitými.
- * Ak si volajúci pýta k telefónu niekoho iného, zdvorilo sa opýtajte "kto volá ?", aby ste zistili jeho meno a potom povedzte "áno, pohľadám ho". To dá volanému šancu sa opýtať, kto ho volá a v prípade, že nechce s volajúcim hovoriť, Vám povie, aby ste mu povedali, že "nie je tu, je niekde vonku".
- * Ak ten volaný nie je doma, potom môžete byť volajúcim požiadaný odovzdať volanému odkaz a v takom prípade ak si myslíte, že si to nezapamätáte, poznačte si to na papier a zanechajte ho niekde blízko telefónu.
- * Ak chcete telefonovať niekomu, nemali by ste volať príliš zavčasu zrána alebo neskoro večer. To znamená, že musíte zostať veľmi trpezlivým. Ak chcete zavolať niekomu, koho ste stretli na večierku a páči sa Vám, je dôležité nevolať mu príliš skoro po vašom stretnutí. Najlepšie tak za deň.

Hostia

- * Ak máte na návšteve priateľa alebo ak Vás niekto pozval a idete k nemu na návštevu, alebo ak dokonca bývate s priateľom/kou/, je hodne bodov, ktoré je užitočné vedieť.
- * Je zvyčajne na hosťiteľovi, aby ponúkol hosťovi niečo na pitie. Nemalo by sa stať, aby si musel hosť pýtať.
- * Niekedy budete musieť vyvinúť aj trochu úsilia, aby sa hosť cítil príjemne.
- * Pokúste sa vyhnúť situáciám, kde by sa iná osoba mohla cítiť akoby "zahnaná do kúta", či už fyzicky alebo slovnou pravdou, ak sa dobre poznáte, je to možné.
- * Pokúste sa vyhnúť situáciám, že neočakávane opustíte priateľa alebo návštevu a necháte ich, nech sa starajú sami o seba.
- * Vedieť, kedy povedať zbohom /dovidenia/, je dosť ťažkým procesom, ktorý môže niekedy obsahovať narážky alebo žartovné poznámky majúce ten účel, aby sa tá druhá osoba zdvihla a išla preč. Ak nezaregistrujete tieto signály dostatočne zavčasu, môže to niekedy spôsobiť napätie. Samozrejme, smiech a úsmev môžu väčšinou spraviť z lúčenia oveľa elegantnejší proces.

Práca a uchádzanie sa o zamestnanie

- * Ak sa uchádzate o zamestnanie, reč tela je pri pohovore zvlášť dôležitá, musíte pôsobiť dôveryhodne a uvoľnene. Očakáva sa tiež od Vás, že budete sedieť pekne vzpriamene, stále s rukami pri tele alebo na stehnách a toto všetko môže od Vás vyžadovať dosť úsilia. Očakáva sa, že budete hovoriť zreteľne a profesionálne k veci.
- * Prvé dojmy sú mimoriadne dôležité.
- * Pripravte si odpovede na čo možno najviac možných otázok, ktoré by mohli padnúť, ale nepreháňajte to s ich učením sa naspamäť, bude to pôsobiť strnulo. Je dobré nechať si v tomto bode poradiť.
- * Majte na mysli, čo všetko viete a aké máte vlohy.
- * Ten, kto s Vami robí pohovor, ku koncu pohovoru zvyčajne nejakou naznačí / použijúc hlavne reč tela /, či máte alebo nemáte šancu dostať tú prácu.
- * Existujú kurzy a školenia, ktoré učia technikám uchádzania sa o zamestnanie.
- * Na pracovisku platia tie isté pravidlá ako všade inde, ale jeden rozdiel tu je, a síce, že tu je niečo v stávke - Vaše zamestnanie. To znamená, že je mimoriadne dôležité zachovať si čistý štít, ináč sa môžete ľahko stať "obetným baránkom", čo je sakramentsky vážna hrozba pre Vaše zamestnanie / pozri prekrúcanie pravdy /.
- * Ak máte pochybnosti, zachovajte klud. To je často v zamestnaní hodnotené ako dobrá vlastnosť.
- * Ak ste autista alebo osoba s AS, či sa Vám to pozdáva alebo nie, niektoré povolania sú pre Vás vhodnejšie ako iné. Niektoré príklady:

Vhodné povolania	Nevhodné povolania
Grafický návrhár	Obchodník
Počítačový programátor	Manažér
Počítačový technik alebo operátor	Advokát alebo právnik
Vedec výskumník	Policiajný dôstojník
Vedec medicínsky výskumník	Lekár, dentista alebo zdravotník
Architekt	Učiteľ na strednej škole

Pilot aerolínií

(To sú vážene povolania, ktoré vo všeobecnosti sústredia na jedno miesto ľudí, ktorí majú tendenciu akceptovať snád o trochu viac ako iní ľudia z iného prostredia potreby tých, ktorí majú nejaké trápenie. Všimnite si, že som schválne vybral povolania, ktoré nie sú ľahké, je hodne povolaní, na ktoré sa človek ľahšie kvalifikuje.)

(Všetko to sú stresové povolania, kde je rivalita

alebo kde sa musia robiť vážne rozhodnutia a kompromisy pod intenzívnym tlakom iných ľudí.)

- * Na pracovisku sa zvyčajne každý stále snaží, aby si udržal svoje zamestnanie. To znamená byť stále mentálne v pohotovosti a disponovaný, aby sa predišlo nejasným situáciám spôsobujúcim nedorozumenia. Dobrá komunikácia je veľmi dôležitá.
- * Je to smutné, ale na pracovisku sa môžu vyskytnúť rôzne zákulisné ťahy a niekedy to môže postihnúť neprávom niekoho, kto je Vám veľmi sympatický a pravdepodobne ten človek príde o svoje zamestnanie. Avšak postavením sa na jeho obranu riskujete, že prídete o prácu aj Vy. Ak niekoho chcete obhajovať voči vyššej autorite, opýtajte sa najprv sám seba, či to stojí za to tak riskovať.

* Dávajte si pozor na "autoritatívne osoby". To sú ľudia, ktorí majú tendenciu tvrdošijne sa držať predpisov, majú veľký rešpekt pred vyššími autoritami, ku mladším kolegom sa správajú šéfovsky a ťažko sa im argumentuje. Čo ale treba naozaj rešpektovať, je fakt, že takíto ľudia môžu často byť oveľa zákernejší ako by sa mohlo zdať.

* Ak robíte svoj vlastný výskum, môžete sa dostať do situácie, že budete chcieť niečo patentovať, ochrániť pred neoprávneným kopírovaním, alebo mať dôkaz o Vašom autorstve Vášho produktu. Najjednoduchší spôsob je urobiť kópiu, dať to do obálky a zablombovanú obálku poslať poštou na Vašu domácu adresu. Keď Vám táto dátumom na pošte opečiatkovaná obálka príde domov, neatvárajte ju, ale ju odložte na bezpečnom mieste. Doporučená zásielka je istejšia a legálne nespochybniteľná. Taktiež si odložte každú poznámku, ktorú ste si poznačili počas práce na Vašom produkte. Máte takto legálny dôkaz, že je to Vaše dielo a nemusíte sa priveľmi obávať, že autorstvo padne do nesprávnych rúk.

* Asi stretnete v živote tri rôzne typy ľudí: slabošské, rozhodné a agresívne. Pokúste sa byť tým rozhodným typom.

Slabošský typ

Rozhodný typ

Agresívny typ

Hľadá nadol.

Drží päsť zovreté /znak utiahnutosti/.

Často hovorí príliš potichu.

Ustúpi späť, ak sa na neho hovorí.

Je ľahkým súperom pre iných.

Často sa hnevá sám na seba za to, že dovoľí iným, aby ho vyžívali.

Je plachý a v spoločnosti utiahnutý.

Nevie prijať komplimenty.

Príliš často hovorí "Môj drahý!" a "prepáčte".

Má vzpriamený ale uvoľnený postoj.

Udrzuje kontakt očí, ak hovorí alebo počúva /viac ako dve tretiny doby/, dívajúc sa pritom do tváre ako takej.

Má pevný stisk ruky, ale nie príliš tuhý.

Je schopný povedať "nie" ak treba.

Vie dať najavo, čo si skutočne myslí.

Berie do úvahy mienku ostatných tak ako aj vlastnú.

Pokúša sa s každým jednať ako so seberovným.

Stále stojí v tuhom, strnulom postoji.

Ramená si drží prekrížené.

Kričí a ukazuje prstom.

Búcha päťou do stola.

Díva sa priamo do očí celú dobu, čo hovorí.

Radšej rozpráva ako načúva.

Rád hovorí iným, čo robíť.

Myslí si, že jeho názor je vždy ten najsprávnejší.

Rád hovorí iným ľuďom, že sú k ničomu, neuzitoční.

Akosi sám od seba sa vylúči zo spoločnosti, je vcelku osamelý, lebo ľudia cítia, že si musia dať pred ním pozor.

Prevzaté z knihy od Ursula Markham: "How to deal with difficult people" /Ako vychádzať s problémovými ľuďmi/.

Šoférovanie

* Šoférovanie je popravde povedané bizarným fortielom. Ako rýchlo sa naučíte šoférovať, nemá absolútne nič do činenia s Vašou inteligenciou a šikovnosťou v iných oblastiach. Niektorí ozaj stupídni, takmer slabomyseľní blbci sa naučia šoférovať za päť lekcií, zatiaľ čo niektorí ozaj inteligentní ľudia ani za päťdesiat.

* Ja sám som zažil hotové peklo, keď som sa učil šoférovať. Najťažšou vecou pre mňa bolo myslieť v predstihu a vopred predvídať. Jeden inštruktor mi zopár krát ozaj riadne vynadal.

* Pokúste sa nájsť si citlivého inštruktora, ak sa to dá. Niektorí inštruktori bývajú predpojatí, náladoví, impulzívni a netrepezlívi.

* Ako už bolo spomenuté, nepokúšajte sa porovnávať s inými ľuďmi. Iní ľudia môžu preháňať v tom, ako málo lekcií potrebovali, a môžu klamať, ak budú tvrdiť, že vodičské skúšky zložili na prvý krát.

* Aj malý pokrok je pokrok.

Cesty do zahraničia

* Ak cestujete z akéhokoľvek dôvodu do zahraničia, zistíte, že sa asi budete musieť prispôsobiť dosť odlišnému životnému štýlu. To môže byť celkom zábavné, alebo to môže byť pre Vás dosť ťažké a nepríjemné /kultúrny šok, stret kultúr/.

* Nech ste v ktorejkoľvek krajine, dávajte si zvlášť dobrý pozor, ak budete prechádzať cez cestu, pretože v niektorých krajinách býva dosť bezohľadných vodičov, opitých vodičov, prekračovanie povolených rýchlostí, rezanie zatáčok, vykrikovanie na iných vodičov a rôznych posunkov.

* Ak cestujete na vlastnú päsť /nie s cestovnou kanceláriou/, buďte opatrný pri výbere cieľa svojej cesty, zistíte si, z akých dôvodov tam väčšina ľudí chodí a NEPRENÁHLITE sa, keď sa budete rozhodovať.

* Ak sa chcete zúčastniť na nejakej expedícii, pamätajte, že budete musieť cestovať a žiť s tou istou skupinou ľudí 24 hodín denne a že pravidlá uvedené v kapitole Bývanie, život mimo domova budú platiť dvojnásobne. Pravdepodobne budete musieť žiť spôsobom a v podmienkach, ktoré môžu byť čiastočne nepohodlné a nepríjemné.

* Ak to dopadne tak, že nebudete vychádzať s ostatnými členmi skupiny podľa Vašich predstáv, môžete sa rozhodnúť, že skupinu opustíte a pôjdete si ďalej po svojom a skontaktujete sa s miestnymi ľuďmi, ktorí Vás môžu privítať s otvoreným náručím a zaobchádzať s Vami ako s váženým hosťom v ich dome, kde tempo života môže byť oveľa pomalšie a kludnejšie než na aké ste navyknutý.

* Ak skončíte spolu s Vašou batožinou a všetkým cenným, čo máte so sebou u niekoho ako jeho /ich/ hosť, poznačte si pokiaľ možno čo najskôr a ak je to možné, tak potajomky, jeho /ich/ adresu a telefónne číslo, aby ste definitívne nestratili na neho /nich/ kontakt, ak by ste sa niekde, napr. v meste stratili. Ak ste človek trpiaci na AS, až priveľmi ľahko môžete dôverovať ľuďom, ktorí sa Vám javia mimoriadne priateľskými a na začiatku si vôbec nemyslite, že by mohol nastať nejaký problém.

* Na druhej strane v niektorých krajinách majú ľudia tendenciu byť skôr chladnejšími a zaujímajú sa o Vás menej ako je to na západe bežné a môže to byť pomerne trápne až nebezpečné rozprávať sa s nimi. Môže nastať napätá situácia a na povrch sa dostanú ťažké predsudky a rasizmus, takže ak ste iného náboženského vyznania, bude najlepšie, ak si to necháte pre seba.

* V krajinách tretieho sveta nebeží všetko tak hladko ako to býva na západe a budete žiť v dosť riskantných existenčných podmienkach. Aj keď sa javia ľudia niekedy dokonca až prehnane priateľskými, obratom sa môžu zmeniť na dosť nepriateľsky naladených, ak sú nejakým vyprovokovaní alebo urazení. Cena ľudského života môže byť oveľa nižšia ako je to na západe.

* V krajinách tretieho sveta môžu byť ľudia sto krát i viac chudobnejší ako na západe, avšak to neznamená, že by ste im mali pomáhať tak, že začnete rozdávať svoje peniaze. V chudobných skorumpovaných krajinách majú peniaze vždy tú vlastnosť, že si vždy nájdu svoju cestu k tým najbohatším a najbezohľadnejším, ktorí vykorisťujú tých chudobnejších. Špeciálne charitatívne organizácie sú vysoko trénované a skúsené v tom, ako dostať peniaze a prostriedky tým správnym ľuďom na správnych miestach.

* V mnohých krajinách tretieho sveta polícia, právny systém a zákonodarstvo môže byť extrémne kruté a skorumpované, takže držte sa bokom od problémov a pokúste sa byť nenápadným. Polícia môže byť schopná Vás nastrčiť ako obetného baránka a chcieť získať hromadu peňazí na úplatkoch takým spôsobom, že Vás bude držať ako svojho rukojemníka v jednej zo svojich zavšívavených, preplnených a nanajvýš nepohodlných policajných ciel.

* Ak cestujete do cudziny na vlastnú päsť po prvýkrát, takmer jednoznačne najlepšie je zostať na západe a cestovať do štátov ako sú Franciia , Holandsko, Kanada, Španielsko, Škótsko alebo Švajčiarsko, ktoré môžu byť vcelku nádherné a zaujímavé.

Jednanie sa o cenu

* Vo veľa krajinách /všade v krajinách tretieho sveta a vo väčšine stredomorských štátov/ sa od Vás konštantne očakáva, že sa budete na trhoviskách jednať o cenu, prípadne budú chcieť po Vás, aby ste spravili s nimi nejaký výmenný obchod. Takto dohodnuté zjednané ceny budú kolísaf v rozpätí jednej osminy až jednej poloviny ceny, ktorú by ste normálne očakávali zaplatiť v obchodoch alebo na západe. Jednajte sa s úsmevom a v dobrej nálade, ale pamätajte, že je to vždy len na Vás, ako sa rozhodnete a aby ste sa nenechali "ošklbať", aby ste nekúpili draho. Takisto jediným cieľom predávajúceho je nepredať pod cenu, so stratou. Takže ak ste spravili pre Vás dobrú kúpu, môžu sa pokúsiť zahrať Vám pri odchode na city tým, že budú nariekať nejako tak, že "zobrali ste ich deťom aj to posledné od úst".

* Pamätajte, že ak sa necháte dobehnúť a ošklbať, asi sa budete hnevať sám na seba.

* Títo ľudia nepredávajú so stratou, niektorí majú za sebou desiatky rokov skúseností v predávaní.

* Ak sa Vás niekto pokúša oklamať pri jednaní a zdá sa Vám to celé nedôveryhodné, jednoducho povedzte "nie, ďakujem" a kľudne choďte preč.

* Lahko sa Vám môže stať, že Vás dobehnú, keď dobre nepoznáte ich peniaze.

* Ak s niekým dojednávate nejaký neformálny obchod u Vás doma, nebuďte ani príliš veľkodušný, ani príliš lakomý. Najšf správnu mieru môže byť ťažké.

Príležitosti na zoznámenie

* Prvým krokom, aby ste si našli spoločenské rozptýlenie, začali spoločensky žiť, býva často prezrieť si inzeráty vo vašich miestnych novinách a zodvihnúť telefón. Prítom najťažším krokom môže byť práva to zodvihnutie toho telefónu.

* Kluby a spolky môžu byť dobrým spôsobom, ako stretávať s ľuďmi, ale často to vyžaduje mať nejakého konička a byť v tom dobrý, ak chcete, aby si Vás vážili ako člena skupiny. Na druhej strane pre slobodných existujú kluby a miesta jednoducho iba za účelom stretávania sa.

* Práca pre dobrovoľníkov býva inzerovaná v novinách a snáď tiež v miestnej knižnici.

* Taktiež môže byť veľmi dobrým krokom zapísať sa do večernej školy. Poradenské kurzy správania a psychológie Vám môžu obzvlášť rozšíriť obzor vo veciach týkajúcich sa spoločenskej interakcie. Dokonca aj keby ste náhodou neurobili skúšky, môže to práve Vám priniesť viac úžitku a osuhu ako ktorémukolvek inému študentovi.

Osobná hĺbková analýza problému

Osobne verím, že najlepším spôsobom, ako "zdolať" problém autizmu, je mu porozumieť. Autizmus je spôsobený rôznymi biochemickými procesmi, ktoré majú vplyv na spôsob, ako sa vyvíja mozog. Nejaký čas som si myslel, že mozgy autistických ľudí majú trochu odlišnú štruktúru a teda neurónové impulzy, /vzruchy/ majú väčšiu tendenciu kmitať v zvislom smere hore dolu /literálne, doslovné, suchopárne myslenie bez fantázie/ a menšiu tendenciu prenášať sa v bočnom smere /laterálne myslenie, berúce v úvahu aj postranné, bočné súvislosti, kontext/. Tento fenomén by mal byť platný po celom mozgu a nie iba lokálne v jeho určitých častiach. Počítačové emulácie neurónových sietí s dôrazom na prenos informácií v zvislom smere hore a dolu /ako v autistickom mozgu/ dávali vynikajúce výsledky ohľadne pamäti na detaily, ale poukazovali na menšiu schopnosť rozlišovať veci.

V oveľa väčšej a komplexnejšej škále reálneho mozgu to znamená, že neautistickí ľudia si viac uvedomujú kontext /súvislosti/ a autisti si uvedomujú viac detaily. Autistickí ľudia sú lepší v logických problémoch a horší v intuícii. To však nutne neznamená, že autistickí ľudia by mali mať vynikajúcu pamäť, práve naopak, nemusia mať o niektorých veciach ani poňatia. Zvýšená senzorová citlivosť a stále pripomínanie si detailov, z ktorých mnohé sú nepodstatné, môžu byť nikdy sa nekončiacim zdrojom roztržitosťi, neschopnosti sa koncentrovať a efektívne "získavať a vstrebávať informácie"- vzdelávať sa. Koniec koncov, niekedy môže byť získavanie informácií v kultúre, v ktorej žijete - a zvlášť v dnešnej západnej kultúre, ktorá podľa mňa trpí kultúrnou preťaženosťou - obzvlášť ťažké /pozri obecné znalosti /.

Dnes cítim, že pravdepodobne hlavnou príčinou autizmu je zvýšený sklon k prehodnocovaniu predchádzajúcich myšlienok /preto opakovania a rituály/. Následne kapacita pre intuíciu a uvedomovanie si súvislostí je redukovaná.

Aby človek zhodnotil spoločenskú situáciu, potrebuje zozbierať čo možno najviac signálov, faktov, postrehov, poskladať ich rýchlo dohromady a zhodnotiť podľa toho situáciu. Finálna dedukcia má často väčšiu cenu ako súčet jednotlivých faktov.

Pre autistu je taktiež ťažké "nájsť rovnováhu, primeranosť" v reagovaní, správaní sa a pri vytváraní si úsudkov a záverov /čo je vlastne v podstate schopnosť adaptácie na "sled udalostí" a prispôsobenie sa okolitému svetu a danej situácii - inak prastará to stratégia na prežitie, zvlášť dôležitá v spoločenskej oblasti života/.

Veľa problémov, s ktorými sa človek s Aspergerovým syndrómom stretne, môže potom chápať ako nevysvetliteľný nekonečný sled nešťastných náhod. Jediný spôsob, ako môžete tento frustrujúci pocit čiastočne potlačiť je, že budete považovať Vaše problémy za výzvy a nie za prekážky.

Skutočne nechcem, aby si ľudia mysleli, že jedna definícia autizmu alebo Aspergerovho syndrómu postačuje, ale ak sa to dá vôbec vysvetliť jednou vetou, tak by mohla znieť:

Autistickí ľudia musia vedecky pochopiť to, čo neautisti už dávno pochopili inštinktívne.

Sme veľmi povďační Marcovým rodičom za ich pomoc a podporu pri uverejnení jeho diela, ktoré je takto prístupné širokej verejnosti. Zaslúži si to.

Marc Segar spáchal v r. 1997 ako 23 ročný samovraždu a naplnil všetkých, ktorí ho a jeho dielo poznali, hlbokým smútkom a rozčarováním. Cítili sme, že jeho smrť nás okradla o inšpiráciu, ktorú sme mohli očakávať. Napriek jeho krátkej kariére Marcove myšlienky začínali hrať dôležitú úlohu vo vývoji našej inteligencie. Veľmi nám chýba

(Preklad: rodič, ktorý nechce byť menovaný)