Indice

Premessa

1. **L’autismo spiegato senza panico**
    - *Cos’è il Disturbo dello Spettro Autistico secondo il DSM-5*
    - *Perché si chiama “spettro”*
    - *Neurodiversità: moda o rivoluzione culturale?*
    - *Miti duri a morire*

2. **Il cervello autistico, un pianeta speciale**
    - *Differenze nella connettività neurale*
    - *Iper- e ipo-sensibilità sensoriale*
    - *Funzionamento predittivo e bisogno di prevedibilità*
    - *Executive functions: quando la flessibilità è un lusso*

3. **Che lingua parli?**
    - *Comunicazione verbale e non verbale*
    - *Linguaggio letterale e difficoltà pragmatiche*
    - *Teoria della mente: cosa significa davvero*
    - *Masking e camuffamento sociale*

4. Come un’antenna molto sensibile

- *Regolazione emotiva, routine*
- *Meltdown vs capriccio (non sono la stessa cosa)*
- *Shutdown: quando il sistema si spegne*
- *Ansia e sovraccarico, ipersensorialità, impulsività*

5. Una realtà ad altissimo volume

- *Rumori, luci, odori, texture… sinestesia.*
- *Sovraccarico sensoriale e crisi*
- *Come creare ambienti più tollerabili*
- *Il corpo come amplificatore*

6. Routine, rigidità e bisogno di controllo

- *Perché il cambiamento può essere destabilizzante*
- *Routine come strategia di autoregolazione*
- *Interessi ristretti: rifugio o superpotere?*

- *Difficoltà legate al contatto fisico*

7. Autismo nelle diverse età

- *Prima infanzia*
- *Adolescenza (territorio ad alta intensità)*
- *Età adulta (quando la diagnosi arriva tardi)*
- *Donne e autismo: il grande invisibile*

8. L’importanza della tribù

- *Il lutto dell’aspettativa*
- *Sensi di colpa inutili*
- *Fratelli e sorelle*
- *Nonni, zii e vicini benintenzionati*

9. Strategie pratiche utili

- *Comunicazione chiara e concreta*
- *Anticipazioni e supporti visivi*
- *Gestione delle crisi*
- *Rinforzo positivo senza infantilizzare*
- *Quando chiedere aiuto professionale*

10. Autismo e trauma

- *Stress cronico e iperattivazione*
- *Masking prolungato e burnout autistico*
- *Differenziare PTSD e meltdown*
- *Interventi trauma-informed*

11. Inclusione reale e rispettosa

- *Scuola*
- *Lavoro*
- *Relazioni affettive*

- *Autonomia possibile*

12. Domande che i familiari non osano

- *“Guarirà?”*
- *“È colpa mia?”*
- *“Avrà una vita felice?”*
- *“Devo proteggerlo o spingerlo?”*

Glossario

Bibliografia

Premessa

Quando una famiglia incontra per la prima volta la parola autismo, raramente lo fa in modo sereno. Di solito quella parola arriva dopo mesi, a volte anni, di domande silenziose, di osservazioni fatte di nascosto, di confronti sussurrati tra adulti, di frasi lasciate a metà come "forse è solo un periodo" oppure "ognuno ha i suoi tempi". Arriva dopo che qualcuno, prima o poi, ha pronunciato un "secondo me dovreste farlo vedere" che suona insieme come un consiglio e come una condanna.

L'autismo non entra mai in una famiglia come una semplice informazione clinica. Entra come un terremoto emotivo. Non perché la persona cambi improvvisamente, ma perché cambia lo sguardo con cui viene guardata. All'improvviso, ogni comportamento, ogni silenzio, ogni reazione viene riletto alla luce di quella parola. E spesso, in questa fase, più che comprensione nasce paura.

La paura nasce dall'ignoto. Nasce dal fatto che, nella maggior parte dei casi, l'immaginario collettivo sull'autismo è costruito su stereotipi, film, racconti estremi, notizie sensazionalistiche. C'è chi pensa subito all'isolamento totale, chi a una vita senza autonomia, chi a una genialità misteriosa, chi a una sofferenza continua. Raramente si pensa alla normalità complessa e imperfetta delle vite reali.

Dal punto di vista scientifico, il Disturbo dello Spettro Autistico è una condizione del neurosviluppo descritta nel DSM-5 come caratterizzata da difficoltà nella comunicazione sociale e da modalità ripetitive e rigide di comportamento e interesse. Questa definizione, però, dice poco se viene letta senza contesto. Non racconta la persona, ma solo alcune aree di funzionamento. Non parla di emozioni, di desideri, di paure, di sogni, di legami. Parla di criteri diagnostici, che servono ai clinici, non alle famiglie per capire davvero.

Essere nello spettro autistico non significa essere privi di affetto, di empatia o di capacità relazionali. Significa, più spesso, avere un modo diverso di entrare in relazione. Molte persone autistiche provano emozioni intense, a volte travolgenti, ma faticano a tradurle nei codici sociali condivisi. Possono sembrare distaccate mentre stanno vivendo un coinvolgimento profondo. Possono evitare lo sguardo non per disinteresse, ma perché lo sguardo diretto è sensorialmente invadente. Possono parlare molto senza riuscire a sostenere un dialogo reciproco, oppure parlare poco e comprendere moltissimo.

Allo stesso modo, i comportamenti ripetitivi e le routine rigide non sono capricci né ostinazioni. Sono strategie di autoregolazione. Servono al cervello per creare ordine in un mondo percepito come caotico, imprevedibile, eccessivamente stimolante. Dondolarsi, allineare oggetti, ripetere frasi, seguire rituali precisi non è un modo per provocare gli altri. È un modo per calmarsi.

Il termine "spettro" indica proprio questa enorme varietà di funzionamenti. Non esiste un solo tipo di autismo. Esistono combinazioni diverse di caratteristiche, distribuite su più dimensioni:

linguaggio, autonomia, sensibilità sensoriale, flessibilità mentale, regolazione emotiva, capacità sociali. Due persone con la stessa diagnosi possono essere completamente diverse. Pensare allo spettro come a una scala di gravità è un errore. È più simile a una mappa complessa, con percorsi differenti.

Negli ultimi anni si è diffuso il concetto di neurodiversità, che propone di considerare le differenze neurologiche come parte della variabilità umana naturale. Non come difetti da cancellare, ma come modalità diverse di funzionamento. Questo non significa negare le difficoltà, né romanticizzarle. Significa smettere di leggere ogni differenza come una patologia. Significa riconoscere che molte sofferenze nascono non solo dal funzionamento interno, ma anche dall'ambiente poco adattato.

Un ambiente rumoroso, imprevedibile, pieno di richieste implicite e di pressioni sociali può essere faticoso per chiunque. Per una persona autistica può diventare insostenibile. In un contesto più strutturato, prevedibile e rispettoso, molte difficoltà si riducono spontaneamente.

Intorno all'autismo continuano però a circolare miti duri a morire. Il più famoso è quello dei vaccini, nato da uno studio fraudolento degli anni Novanta e smentito da decine di ricerche successive. Eppure continua a riemergere, alimentando paura e disinformazione. Un altro mito è quello della responsabilità genitoriale, eredità di vecchie teorie che parlavano di "madri fredde" e che oggi non hanno alcun fondamento scientifico. L'autismo ha una forte base genetica e neurobiologica. I genitori non lo causano.

C'è poi il mito della genialità universale, che trasforma alcune eccezioni in regola. Alcune persone nello spettro hanno abilità straordinarie, molte altre no. La maggior parte vive una normalità complessa, fatta di punti di forza e fragilità, come tutti. Questo mito, paradossalmente, può essere altrettanto dannoso quanto quello della disabilità assoluta, perché crea aspettative irrealistiche.

Un altro errore frequente è pensare che l'autismo scompaia con la crescita. Non è così. L'autismo non si guarisce. Si impara a conoscerlo, a gestirlo, a integrarlo nella propria identità. Molte persone sviluppano strategie, competenze, adattamenti che migliorano enormemente la qualità della vita. Ma non smettono di essere autistiche. Smettono, semmai, di soffrire inutilmente.

La diagnosi, in questo senso, non è una sentenza. È uno strumento. Serve ad accedere ai servizi, a ottenere supporti adeguati, a smettere di colpevolizzarsi, a comprendere ciò che prima sembrava inspiegabile. Molte persone adulte, diagnosticate tardi, raccontano che la diagnosi è stata liberatoria: ha dato un nome a una fatica che portavano da sempre.

Il primo vero lavoro che una famiglia è chiamata a fare non è terapeutico, ma percettivo. È imparare a guardare con una lente diversa. Passare dalla domanda "perché non fa come gli altri?" alla domanda "come funziona lui?". Questo spostamento sembra piccolo, ma è rivoluzionario. Cambia il modo di interpretare ogni comportamento. Cambia il modo di rispondere. Cambia il clima emotivo.

L'autismo non è un nemico da combattere né un mistero da decifrare. È una modalità di essere al mondo che chiede di essere compresa. Quando la paura lascia spazio alla conoscenza, nasce qualcosa di nuovo: una relazione più autentica, meno basata sulle aspettative e più sull'incontro reale con la persona.

Dopo i primi mesi successivi alla diagnosi, molte famiglie attraversano una fase silenziosa e faticosa. È una fase in cui le informazioni cominciano ad accumularsi, ma non sempre si organizzano in un senso chiaro. Si leggono articoli, si ascoltano pareri, si frequentano specialisti, si confrontano esperienze nei gruppi online. Più si cerca di capire, più spesso sembra di perdersi in un labirinto di opinioni contrastanti.

C'è chi dice che bisogna intervenire subito in modo intensivo. Chi sostiene che bisogna lasciar fare alla natura. Chi propone terapie miracolose. Chi predica l'accettazione totale senza alcun intervento. In mezzo a tutto questo, i familiari si sentono spesso responsabili di ogni scelta. Ogni decisione sembra carica di conseguenze future. Ogni errore appare irreparabile. Questo clima di pressione costante è uno dei fattori che alimentano maggiormente il panico.

In realtà, la ricerca scientifica degli ultimi decenni mostra una verità più sobria e meno drammatica: non esiste un'unica strada valida per tutti. Esistono percorsi personalizzati, che funzionano quando tengono conto delle caratteristiche individuali, del contesto familiare, delle risorse disponibili, dei tempi della persona.

Uno degli aspetti più difficili da accettare per molti genitori è che l'autismo non segue una traiettoria lineare. Non esiste un "prima" problematico e un "dopo" risolto. Lo sviluppo è irregolare, fatto di progressi, regressioni, pause, accelerazioni improvvise. A volte un'abilità sembra consolidata e poi scompare per mesi. A volte compare all'improvviso senza spiegazioni evidenti. Questo andamento non indica fallimento. È parte del funzionamento.

Dal punto di vista neuroscientifico, oggi sappiamo che il cervello autistico presenta differenze nei circuiti di integrazione sensoriale, nella connettività tra aree, nei sistemi di previsione e regolazione. Queste differenze non sono statiche. Il cervello resta plastico per tutta la vita. Cambia, si adatta, costruisce nuove reti. L'apprendimento è sempre possibile, anche se segue strade meno convenzionali.

Per questo motivo, parlare di "limiti definitivi" è scientificamente scorretto. È più corretto parlare di profili dinamici, che evolvono nel tempo in base alle esperienze, alle relazioni, agli ambienti.

Molte difficoltà che vengono attribuite all'autismo in sé sono in realtà il risultato dell'incontro tra un funzionamento particolare e un contesto poco adatto. Un bambino che fatica a stare in una classe rumorosa non è necessariamente incapace di apprendere. È spesso un bambino che sta cercando di imparare in condizioni sensorialmente ostili. Un adolescente che si isola non è automaticamente disinteressato agli altri. Può essere stanco di sforzarsi continuamente per adattarsi.

In questo senso, la sofferenza non nasce solo dall'interno. Nasce dall'interazione.

Un aspetto poco raccontato riguarda il peso dello sguardo sociale. Le famiglie di persone autistiche vivono spesso una doppia fatica: quella legata alle difficoltà reali e quella legata al giudizio esterno. Commenti come "ai miei tempi certe cose non esistevano", "basterebbe essere più severi", "lo vizi troppo", "deve imparare a stare al mondo" feriscono più di quanto si immagini. Alimentano il senso di inadeguatezza e isolano.

Questo isolamento è uno dei fattori di rischio principali per il burnout genitoriale. Prendersi cura di una persona con bisogni specifici richiede energie emotive, organizzative e mentali enormi. Farlo sentendosi giudicati rende tutto più pesante. Anche per questo motivo, comprendere davvero cos'è l'autismo è un atto di tutela non solo verso la persona nello spettro, ma verso l'intero sistema familiare. La conoscenza riduce il peso della colpa. Restituisce margine di scelta. Permette di distinguere ciò che è modificabile da ciò che va accettato.

Un altro tema delicato riguarda il confronto con gli altri bambini e ragazzi. È naturale, quasi inevitabile. Si guardano i coetanei, i compagni di classe, i cugini. Si notano le differenze. Si fanno paragoni. A volte si prova dolore. A volte invidia. A volte rabbia. Sono emozioni umane, legittime, di cui si parla troppo poco. Accettare l'autismo non significa negare queste emozioni. Significa attraversarle senza vergognarsene.

Molti genitori raccontano che il momento di svolta arriva quando smettono di inseguire un'idea astratta di normalità e cominciano a costruire un'idea concreta di benessere per quella persona specifica. Non per "i bambini in generale". Non per "come dovrebbe essere". Per lui. Per lei. Questo passaggio è fondamentale. Segna il passaggio dalla lotta all'alleanza.

L'alleanza non è rassegnazione. È collaborazione. È lavorare insieme alla persona, non contro di essa. È riconoscere i limiti senza trasformarli in gabbie. È valorizzare le risorse senza trasformarle in obblighi. In questa prospettiva, l'autismo smette di essere un'etichetta e diventa una chiave di lettura. Una lente che aiuta a interpretare comportamenti, bisogni, reazioni. Una lente che permette di rispondere in modo più adeguato.

Molte crisi familiari nascono proprio dalla mancanza di questa lente. Quando un comportamento viene interpretato come provocazione, pigrizia, disinteresse o maleducazione, la risposta sarà punitiva. Quando viene compreso come segnale di sovraccarico, ansia o confusione, la risposta sarà di supporto. Questo non significa giustificare tutto. Significa contestualizzare.

Educare una persona autistica non vuol dire rinunciare alle regole. Vuol dire costruire regole comprensibili, sostenibili, coerenti con il suo funzionamento. Alla fine, spiegare l'autismo senza panico significa proprio questo: sostituire l'interpretazione emotiva con l'interpretazione informata. Smettere di reagire sulla base della paura. Cominciare a rispondere sulla base della comprensione. È un percorso. Non avviene in un giorno. Non è lineare. Ha ricadute, dubbi, momenti di stanchezza. Ma è il fondamento su cui si costruisce tutto il resto.

Dottoressa Grifoni Joy

1. L’autismo spiegato senza panico

Cos’è il Disturbo dello Spettro Autistico secondo il DSM-5

Il Disturbo dello Spettro Autistico (ASD, dall’inglese Autism Spectrum Disorder) è una condizione del neurosviluppo definita nel DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, quinta edizione), il principale manuale diagnostico utilizzato a livello internazionale da psicologi e psichiatri. Parlare di autismo in questi termini significa partire da una definizione condivisa, ma non per questo semplice o riduttiva.

Una delle prime cose da chiarire è che l’autismo non è una malattia nel senso tradizionale del termine. Non è un’infezione, non è qualcosa che si “contrae” e non è qualcosa da cui si “guarisce”. È piuttosto una modalità diversa di funzionamento del cervello, che accompagna la persona per tutta la vita. Questo punto è fondamentale, perché cambia completamente il modo in cui ci si avvicina al tema: non si tratta di eliminare qualcosa, ma di comprendere e sostenere.

Il DSM-5 individua due grandi aree in cui si manifestano le caratteristiche dell’autismo. La prima riguarda la comunicazione sociale e l’interazione con gli altri. La seconda riguarda comportamenti, interessi e attività che tendono a essere ripetitivi o ristretti. Queste due dimensioni non sono separate rigidamente, ma si intrecciano continuamente nella vita quotidiana.

Quando si parla di difficoltà nella comunicazione sociale, non si intende semplicemente “non saper parlare”. Molte persone autistiche parlano, e anche molto bene. Le difficoltà riguardano spesso aspetti più sottili e impliciti della comunicazione: comprendere il tono di voce, cogliere l’ironia, intuire quando è il momento di intervenire in una conversazione o quando è meglio fermarsi. Ad esempio, una persona autistica può avere difficoltà a interpretare segnali non verbali come espressioni facciali o gesti. Oppure può prendere le parole in modo molto letterale, faticando a comprendere metafore o doppi sensi. Questo non significa mancanza di intelligenza, ma un diverso modo di elaborare le informazioni.

Anche il contatto visivo, spesso citato quando si parla di autismo, non è un indicatore assoluto. Alcune persone autistiche evitano il contatto visivo perché lo trovano invasivo o distraente, altre lo mantengono ma con modalità diverse. Generalizzare può portare a fraintendimenti.

La seconda area descritta dal DSM-5 riguarda i comportamenti e gli interessi. Qui rientrano i cosiddetti comportamenti ripetitivi, come dondolarsi, battere le mani o ripetere determinate azioni. Questi comportamenti, spesso chiamati “stimming”, non sono necessariamente negativi: possono avere una funzione di autoregolazione, aiutando la persona a gestire emozioni o stimoli sensoriali.

Un altro aspetto tipico è la presenza di interessi molto specifici e intensi. Una persona autistica può sviluppare una conoscenza estremamente approfondita su un argomento, dedicandovi molto tempo ed energia. Questo può essere visto come una limitazione, ma anche come una risorsa, a seconda del contesto.

Le routine rappresentano un ulteriore elemento importante. Molte persone autistiche traggono sicurezza dalla prevedibilità: sapere cosa succederà, in quale ordine e con quali modalità. I cambiamenti improvvisi possono generare ansia o disorientamento, non per rigidità caratteriale, ma per la difficoltà nel gestire l'imprevedibilità.

Un capitolo a parte merita la sensibilità sensoriale. Il DSM-5 include infatti tra i criteri diagnostici anche le differenze nella risposta agli stimoli sensoriali. Alcune persone autistiche possono essere ipersensibili a suoni, luci, odori o consistenze, mentre altre possono essere ipo-sensibili, cioè percepire meno intensamente certi stimoli. Questo significa che ciò che per una persona è neutro può essere estremamente fastidioso o addirittura doloroso per un'altra. Un ambiente rumoroso, una luce al neon, un tessuto ruvido: tutti elementi che possono influenzare profondamente il benessere quotidiano.

Il DSM-5 specifica inoltre che queste caratteristiche devono essere presenti fin dall'infanzia, anche se non sempre vengono riconosciute subito. In molti casi, soprattutto quando le difficoltà sono meno evidenti, la diagnosi arriva più tardi, magari durante l'adolescenza o l'età adulta, quando le richieste sociali diventano più complesse.

Un altro criterio fondamentale è l'impatto sulla vita quotidiana. Non basta avere alcune caratteristiche associate all'autismo: queste devono influenzare in modo significativo il funzionamento della persona in ambito sociale, scolastico, lavorativo o in altre aree importanti. Tuttavia, parlare di "impatto" non significa automaticamente parlare di deficit in senso assoluto. Una difficoltà può emergere in un contesto e non in un altro. Una persona può trovarsi in difficoltà in un ambiente caotico e non strutturato, ma funzionare molto bene in un contesto prevedibile e organizzato.

Per questo motivo, il DSM-5 introduce il concetto di livelli di supporto. Invece di classificare l'autismo come "lieve" o "grave", si parla di quanta assistenza una persona necessita per affrontare la vita quotidiana. Questo sposta l'attenzione dalla persona al contesto: non "quanto è compromessa", ma "di cosa ha bisogno". Questo cambiamento di prospettiva è importante anche dal punto di vista etico. Evita di ridurre la persona a un'etichetta e invita a considerare la complessità individuale. Due persone con la stessa diagnosi possono avere bisogni completamente diversi.

Perché si chiama “spettro”

Il termine “spettro” è stato introdotto proprio per rendere conto di questa variabilità. Non esiste un solo modo di essere autistici, ma una moltitudine di combinazioni possibili. Immaginare lo spettro come una linea che va da “poco” a “tanto” autistico è fuorviante. È più corretto pensarlo come uno spazio multidimensionale, dove ogni persona occupa una posizione unica. Alcuni avranno maggiori difficoltà nella comunicazione, altri nella gestione sensoriale, altri ancora nella flessibilità comportamentale.

Questa visione aiuta a superare categorie ormai superate come “alto funzionamento” e “basso funzionamento”. Queste etichette, oltre a essere imprecise, possono essere dannose. Possono far pensare che una persona “ad alto funzionamento” non abbia bisogno di supporto, oppure che una persona “a basso funzionamento” non abbia competenze o potenzialità. In realtà, il funzionamento può variare nel tempo e nei diversi contesti. Una persona può essere perfettamente autonoma in alcune situazioni e avere grandi difficoltà in altre. Lo spettro tiene conto di questa fluidità.

Un altro aspetto importante è che molte caratteristiche dell’autismo non sono immediatamente visibili. Esiste una dimensione “invisibile” fatta di sforzo cognitivo, affaticamento sociale e strategie di adattamento. Alcune persone imparano a mascherare le proprie difficoltà, un processo noto come masking.

Il masking può permettere di adattarsi meglio alle aspettative sociali, ma ha un costo elevato in termini di energia e benessere psicologico. Può portare a stress cronico o a quello che viene definito burnout autistico.

Capire lo spettro significa quindi riconoscere sia ciò che è visibile sia ciò che non lo è. Significa accettare che non esistono due esperienze identiche e che ogni persona ha una propria storia.

Neurodiversità: moda o rivoluzione culturale?

Il concetto di neurodiversità nasce come risposta a una visione esclusivamente patologizzante dell’autismo e di altre condizioni del neurosviluppo. Propone di considerare queste differenze come parte della variabilità naturale dell’essere umano. Secondo questa prospettiva, non esiste un unico modo “normale” di funzionare. Esistono molteplici modi, alcuni più diffusi, altri meno. L’autismo rientra in questa diversità.

Questo non significa negare le difficoltà. Le difficoltà esistono e possono essere anche molto significative. Ma la neurodiversità invita a chiedersi quanto queste difficoltà dipendano

dall'individuo e quanto dall'ambiente. Un esempio semplice: una persona sensibile ai rumori può trovarsi in difficoltà in una classe affollata e rumorosa. In un ambiente più tranquillo, la stessa persona può concentrarsi e apprendere senza problemi. In questo caso, il contesto gioca un ruolo decisivo. La neurodiversità ha quindi implicazioni pratiche importanti. Invita a ripensare gli spazi, i tempi e le modalità di interazione. Nella scuola, significa adottare metodi didattici più flessibili. Nel lavoro, significa valorizzare competenze diverse e creare ambienti più inclusivi.

Allo stesso tempo, questo approccio è oggetto di dibattito. Alcuni ritengono che rischi di minimizzare le difficoltà più gravi. Altri sottolineano che viene talvolta semplificato o usato come slogan. In realtà, la sfida è trovare un equilibrio. Riconoscere la neurodiversità non significa ignorare i bisogni di supporto, ma integrarli in una visione più ampia, che tenga conto sia delle difficoltà sia delle risorse.

Miti duri a morire

Nonostante i progressi scientifici, molti miti sull'autismo continuano a circolare. Questi miti non sono solo imprecisi: possono influenzare negativamente il modo in cui le persone autistiche vengono percepite e trattate. Uno dei più diffusi è l'idea che le persone autistiche non provino emozioni. In realtà, le emozioni ci sono eccome, e spesso sono intense. La difficoltà può riguardare l'espressione o la condivisione, non l'esperienza emotiva in sé.

Un altro mito è che non desiderino relazioni sociali. Molte persone autistiche vogliono amicizie e connessioni, ma possono avere bisogno di modalità diverse per costruirle. Particolarmente dannoso è il mito che collega l'autismo ai vaccini. Questa idea è stata ampiamente smentita dalla ricerca scientifica, ma continua a circolare, alimentando paure infondate.

C'è poi lo stereotipo del "genio autistico". Sebbene alcune persone abbiano abilità eccezionali, non è una caratteristica universale. Questo mito può creare aspettative irrealistiche e invisibilizzare chi ha difficoltà importanti.

Un altro equivoco è pensare che l'autismo sia sempre evidente. In realtà, molte persone, soprattutto donne, ricevono una diagnosi tardiva proprio perché hanno imparato a mascherare le proprie difficoltà.

Infine, l'idea che si possa "guarire" dall'autismo è fuorviante. Non si tratta di eliminare l'autismo, ma di migliorare la qualità della vita attraverso supporti adeguati e ambienti più inclusivi.

Comprendere l'autismo secondo il DSM-5 è un primo passo importante, ma non sufficiente. La definizione diagnostica fornisce una cornice, ma la realtà è sempre più complessa e sfumata. Parlare di autismo senza panico significa uscire da narrazioni estreme, che lo dipingono come una tragedia o, al contrario, lo idealizzano. Significa riconoscere le difficoltà senza negare le

possibilità. Significa soprattutto spostare lo sguardo: dalla domanda “cosa non va?” alla domanda “cosa serve?”. È in questo cambio di prospettiva che si gioca la differenza tra esclusione e inclusione.

L’autismo non è un problema da risolvere, ma una realtà da comprendere. E comprenderla richiede tempo, ascolto e disponibilità a mettere in discussione le proprie idee. Solo così è possibile costruire un mondo capace di accogliere davvero la diversità, in tutte le sue forme.

2. Il cervello autistico, un pianeta speciale

Descrivere il cervello autistico come un “pianeta speciale” non è una metafora casuale. Serve a spostare immediatamente lo sguardo: non siamo di fronte a un errore da correggere, ma a un ecosistema diverso, con proprie regole, equilibri e logiche interne.

Chi osserva da fuori può vedere comportamenti che sembrano strani, rigidi o incomprensibili. Ma, come accadrebbe esplorando un pianeta sconosciuto, ciò che appare caotico o bizzarro può avere una coerenza precisa, semplicemente diversa da quella a cui siamo abituati. Per comprendere questo “pianeta”, è necessario abbandonare l’idea di un cervello standard e iniziare a pensare in termini di variabilità. Il cervello umano non è una macchina identica per tutti: è un sistema plastico, dinamico, influenzato da genetica, ambiente ed esperienza. Nel caso dell’autismo, alcune differenze emergono in modo più evidente. Non sono difetti isolati, ma configurazioni alternative che influenzano il modo di percepire, elaborare e reagire al mondo.

Differenze nella connettività neurale

Uno degli aspetti più studiati riguarda la connettività neurale, cioè il modo in cui diverse aree del cervello comunicano tra loro. Non si tratta solo di “quanto” il cervello funziona, ma di “come” le informazioni viaggiano.

Numerosi studi suggeriscono che nel cervello autistico possano esserci differenze nella connettività: in alcune aree si osserva una maggiore connessione locale (iperconnettività), mentre tra regioni distanti può esserci una minore integrazione (ipoconnettività). Questo significa, in termini semplificati, che alcune parti del cervello “parlano molto tra loro” a livello locale, ma fanno più fatica a coordinarsi con altre aree più lontane. È come avere quartieri di una città molto efficienti internamente, ma collegamenti meno fluidi tra un quartiere e l’altro. Questa configurazione può spiegare alcune caratteristiche tipiche. Ad esempio, una forte attenzione ai dettagli: se i circuiti locali sono molto attivi, è più facile concentrarsi su elementi specifici piuttosto che sulla visione globale.

Allo stesso tempo, integrare informazioni complesse – come segnali sociali, contesto, tono emotivo – può richiedere più sforzo, perché coinvolge reti distribuite su più aree cerebrali. È importante sottolineare che queste non sono regole assolute. Non esiste un unico “cervello autistico”, ma pattern ricorrenti con molte variazioni individuali. Inoltre, il cervello è altamente plastico: cambia nel tempo, si adatta, sviluppa strategie alternative.

Un altro elemento interessante è che queste differenze non sono necessariamente svantaggiose in tutti i contesti. Una maggiore specializzazione locale può favorire precisione, analisi dettagliata e capacità di concentrarsi intensamente su compiti specifici. In ambienti che

valorizzano queste competenze, ciò che altrove viene visto come difficoltà può diventare un punto di forza.

Iper- e ipo-sensibilità sensoriale

Uno degli aspetti più concreti e spesso più impattanti nella vita quotidiana riguarda la percezione sensoriale. Il cervello autistico può elaborare gli stimoli sensoriali in modo diverso, portando a esperienze di ipersensibilità o ipo-sensibilità. L'ipersensibilità implica una reazione amplificata agli stimoli. Suoni che per altri sono normali possono risultare assordanti. Luci fluorescenti possono essere percepite come fastidiose o dolorose. Alcune texture possono risultare insopportabili al tatto.

Questo non è "esagerare": è una reale differenza nella percezione. Il cervello riceve e interpreta gli stimoli con un'intensità diversa. Al contrario, l'ipo-sensibilità comporta una ridotta percezione degli stimoli. Una persona può non accorgersi del freddo, del dolore o di segnali corporei come fame o stanchezza. Questo può portare a cercare stimoli più intensi per compensare. Molte persone autistiche presentano una combinazione di entrambe: ipersensibilità in alcuni ambiti e ipo-sensibilità in altri. Ad esempio, possono essere molto sensibili ai suoni ma poco reattive al dolore fisico.

Queste differenze sensoriali influenzano profondamente il comportamento. Evitare certi ambienti, cercare routine prevedibili o utilizzare comportamenti ripetitivi può essere un modo per gestire un mondo sensoriale difficile. Un supermercato affollato, una classe rumorosa, un ufficio open space: tutti ambienti che possono risultare estremamente stressanti. Non per mancanza di volontà, ma per sovraccarico sensoriale.

Comprendere questo aspetto è fondamentale per evitare giudizi superficiali. Quello che appare come evitamento o rigidità può essere, in realtà, una strategia di sopravvivenza.

Funzionamento predittivo e bisogno di prevedibilità

Il cervello umano funziona in gran parte come una macchina predittiva. Anticipa ciò che sta per accadere, costruisce aspettative, riduce l'incertezza. Questo processo è fondamentale per muoversi nel mondo in modo efficiente.

Nel cervello autistico, questo sistema predittivo può funzionare in modo diverso. Alcune teorie suggeriscono che le previsioni siano meno stabili o meno affidabili, rendendo il mondo più imprevedibile. Se il cervello fatica a prevedere cosa succederà dopo, ogni cambiamento può

diventare una fonte di stress. Anche piccole variazioni – un cambio di programma, un imprevisto, una modifica nell'ambiente – possono richiedere un grande sforzo di adattamento. Da qui nasce il bisogno di prevedibilità. Routine, rituali e schemi ripetitivi non sono semplicemente abitudini rigide, ma strumenti per rendere il mondo più comprensibile. Sapere cosa aspettarsi riduce l'ansia e permette di funzionare meglio. In questo senso, la prevedibilità non limita la persona: la sostiene.

È interessante notare che questo bisogno non è esclusivo dell'autismo. Tutti gli esseri umani cercano un certo grado di stabilità. La differenza sta nell'intensità e nella flessibilità con cui si gestisce l'imprevisto. Quando il sistema predittivo è meno efficiente, l'imprevisto pesa di più. E ciò che per altri è una piccola variazione può diventare un evento destabilizzante.

Executive functions: quando la flessibilità è un lusso

Le funzioni esecutive sono un insieme di processi cognitivi che permettono di pianificare, organizzare, inibire risposte automatiche e adattarsi ai cambiamenti. Sono essenziali per gestire la complessità della vita quotidiana.

Nel cervello autistico, queste funzioni possono funzionare in modo diverso. Non necessariamente peggio, ma con caratteristiche specifiche. La pianificazione può richiedere più tempo. Passare da un'attività all'altra può essere difficile. Interrompere un compito per iniziarne un altro può generare frustrazione. La flessibilità cognitiva, cioè la capacità di adattarsi a nuove situazioni o cambiare strategia, può essere ridotta. Questo non significa rigidità assoluta, ma maggiore fatica nel gestire il cambiamento.

Anche la gestione del tempo può essere complessa. Stimare quanto durerà un'attività, organizzare una sequenza di azioni, rispettare scadenze: tutte abilità che dipendono dalle funzioni esecutive. È importante distinguere tra "non voler fare" e "non riuscire a fare". Una difficoltà esecutiva può essere interpretata come pigrizia o opposizione, quando in realtà è una reale difficoltà neurocognitiva.

Allo stesso tempo, molte persone autistiche sviluppano strategie efficaci per compensare. Liste, routine, strumenti visivi, pianificazioni dettagliate: tutti modi per supportare le funzioni esecutive. In questo contesto, la flessibilità diventa quasi un lusso. Non perché sia impossibile, ma perché ha un costo energetico più alto.

Integrazione: un sistema coerente

Questi aspetti – connettività neurale, percezione sensoriale, funzionamento predittivo e funzioni esecutive – non sono separati. Formano un sistema integrato.Una maggiore sensibilità sensoriale può aumentare il bisogno di prevedibilità. Difficoltà nelle funzioni esecutive possono rendere più complesso adattarsi a cambiamenti imprevisti. Differenze nella connettività possono influenzare sia la percezione sia la cognizione.

Tutto è collegato.

Comprendere il cervello autistico significa quindi vedere l'insieme, non solo le singole parti. Significa riconoscere che ciò che appare come "sintomo" può avere una funzione. Parlare del cervello autistico come di un "pianeta speciale" non è un modo per romanticizzare o negare le difficoltà. È un invito a cambiare prospettiva. Le differenze esistono, e possono essere anche molto impegnative. Ma ridurle a deficit significa perdere una parte importante del quadro.

Ogni cervello ha punti di forza e di debolezza. Nel caso dell'autismo, alcune caratteristiche emergono in modo più evidente, ma questo non le rende meno valide.

La sfida non è rendere tutti i cervelli uguali, ma creare condizioni in cui diverse modalità di funzionamento possano coesistere. Comprendere è il primo passo. Adattare il mondo è il secondo. Riconoscere il valore della diversità è quello decisivo.

3. Che lingua parli?

Comunicazione verbale e non verbale

Quando si parla di autismo, la comunicazione è spesso il primo territorio in cui emergono incomprensioni, frustrazioni, domande. Eppure, proprio qui si annida uno degli equivoci più profondi: l'idea che comunicare significhi semplicemente parlare. Molti familiari raccontano una sensazione precisa, difficile da definire ma molto concreta: "Mio figlio parla, usa le parole giuste… ma sembra che qualcosa non arrivi davvero." Oppure, al contrario, "Capisce cose difficili, ma poi non coglie le situazioni più semplici."

Questa apparente contraddizione si scioglie solo quando si comprende che la comunicazione umana non coincide con il linguaggio verbale. Le parole rappresentano solo una parte del processo comunicativo, e non sempre la più determinante.

Ogni scambio tra esseri umani è composto da una trama complessa di segnali. C'è ciò che viene detto, ma anche come viene detto: il tono della voce, la velocità, le pause, le inflessioni. C'è il corpo: lo sguardo, le espressioni del volto, la postura, i gesti, la distanza. C'è il contesto: dove siamo, cosa è successo prima, quale relazione esiste tra le persone coinvolte. E c'è, soprattutto, un livello implicito fatto di aspettative, convenzioni sociali, significati condivisi che raramente vengono esplicitati.

Per la maggior parte delle persone, questi livelli si integrano automaticamente. Non c'è bisogno di pensarci. Si "sente" quando qualcosa non torna, si intuisce quando una frase è ironica, si coglie un disagio anche quando le parole non lo esprimono. Questo avviene in modo rapido, quasi istantaneo. Per molte persone nello spettro autistico, invece, questo sistema non è altrettanto immediato. Non perché manchi interesse per gli altri o capacità di comprensione, ma perché il modo in cui le informazioni vengono elaborate privilegia ciò che è esplicito rispetto a ciò che è implicito. Il canale verbale diventa quindi più affidabile rispetto a quello non verbale, che può risultare meno chiaro, più ambiguo, più difficile da interpretare.

Questo non significa che la persona non percepisca i segnali non verbali. Spesso li percepisce, ma può faticare a integrarli in modo coerente o a attribuire loro un significato univoco. Il risultato è che la comunicazione può apparire disallineata: le parole dicono una cosa, il contesto ne suggerisce un'altra, e non è sempre evidente quale livello sia quello "giusto" da seguire.

Da qui nasce una delle esperienze più frequenti: quella di muoversi in un mondo comunicativo instabile, in cui le regole non sono esplicite e cambiano continuamente. Un mondo in cui ciò che viene detto non coincide sempre con ciò che si intende, e in cui il significato deve essere continuamente ricostruito.

Per un familiare, comprendere questo punto è fondamentale. Non si tratta di insegnare alla persona autistica a “comunicare meglio” nel senso tradizionale, ma di riconoscere che esistono modalità diverse di accesso al significato. E che, spesso, ciò che per un neurotipico è immediato, per una persona nello spettro richiede un lavoro cognitivo molto più intenso.

Linguaggio letterale e difficoltà pragmatiche

All’interno di questo quadro, uno degli aspetti più caratteristici è la tendenza a interpretare il linguaggio in modo letterale. È un tratto che spesso colpisce e che può generare incomprensioni, ma che va compreso nel suo significato profondo. Interpretare letteralmente non è un errore. È una modalità coerente di rapporto con il linguaggio. Se una frase contiene un’informazione esplicita, quella informazione viene presa per ciò che è, senza automaticamente cercare livelli nascosti o impliciti.

Se qualcuno dice “arrivo subito”, il termine “subito” viene considerato nel suo valore diretto. Se si dice “ci vediamo dopo”, può sorgere la domanda: dopo quando, esattamente? Se si dice “fai come vuoi”, quella frase può essere interpretata come una reale concessione, non come un’espressione di disappunto o frustrazione. Questa modalità mette in luce una caratteristica spesso sottovalutata: la comunicazione quotidiana delle persone neurotipiche è estremamente ambigua. È piena di espressioni che non significano esattamente ciò che dicono. Si parla per allusioni, per impliciti, per convenzioni sociali condivise ma raramente esplicitate.

La difficoltà, quindi, non nasce tanto dal linguaggio in sé, quanto dalla sua dimensione pragmatica. La pragmatica riguarda l’uso del linguaggio nei contesti reali: capire cosa una frase significa in quella specifica situazione, con quella persona, in quel momento. È una competenza complessa, che richiede di integrare molte informazioni contemporaneamente: il contesto, il tono, la relazione, le aspettative. Per molte persone, questa integrazione avviene in modo automatico. Per altre, richiede uno sforzo consapevole, oppure rimane parziale.

Questo spiega perché una persona possa avere un linguaggio formalmente molto sviluppato e, allo stesso tempo, incontrare difficoltà nelle interazioni quotidiane. Può comprendere perfettamente concetti complessi, ma faticare a interpretare una battuta ironica o una richiesta indiretta. Da fuori, questo può essere percepito come una mancanza di flessibilità o di intuizione sociale. In realtà, è il risultato di un diverso modo di costruire il significato. Un modo più diretto, più ancorato a ciò che è esplicito, meno basato su inferenze implicite.

Per i familiari, questo comporta un cambiamento importante: rendere il linguaggio più chiaro, più esplicito, meno ambiguo. Non si tratta di semplificare in senso riduttivo, ma di rendere visibile ciò che normalmente rimane implicito. Dire le cose in modo diretto, specificare tempi, intenzioni, aspettative, può fare una differenza enorme nella qualità della comunicazione.

Teoria della mente: cosa significa davvero

Per comprendere più a fondo queste dinamiche, è necessario introdurre il concetto di teoria della mente. Si tratta di una capacità fondamentale nello sviluppo umano: attribuire agli altri stati mentali, cioè pensieri, emozioni, desideri, intenzioni. In termini semplici, significa riconoscere che l'altro ha una mente propria, diversa dalla nostra, e che il suo comportamento è guidato da ciò che pensa e sente.

Per molte persone, questo processo è automatico e continuo. Si fanno inferenze sugli altri senza rendersene conto: si immagina cosa stanno pensando, si anticipano le loro reazioni, si interpretano i loro comportamenti alla luce delle loro intenzioni. Per le persone nello spettro autistico, questo processo può essere meno immediato. Non è assente, ma può richiedere uno sforzo maggiore, oppure essere meno spontaneo. In alcuni casi, può risultare incerto, soprattutto in situazioni sociali complesse o ambigue.

È fondamentale chiarire un punto: questo non significa mancanza di empatia. Molte persone autistiche provano emozioni profonde, intense, autentiche. Possono essere estremamente sensibili al dolore altrui, alla sofferenza, alla bellezza. La difficoltà riguarda più spesso il passaggio tra percezione e interpretazione. Non sempre è immediato capire cosa l'altro stia pensando, quale sia la sua intenzione, come interpretare un comportamento. Questo può rendere il mondo sociale meno prevedibile. Le reazioni degli altri possono apparire improvvise, incoerenti, difficili da anticipare. Le regole implicite della relazione non sono sempre visibili, e questo può generare incertezza, ansia, oppure strategie di evitamento.

Per un familiare, comprendere questo aspetto significa smettere di attribuire intenzionalità negativa a comportamenti che nascono da una difficoltà di interpretazione. Non si tratta di disinteresse o mancanza di volontà, ma di un diverso modo di accedere alle informazioni sociali. Aiutare a rendere esplicite le intenzioni, verbalizzare gli stati emotivi, costruire ponti tra ciò che si vede e ciò che si sente, può facilitare enormemente la comprensione reciproca.

Masking e camuffamento sociale

Di fronte a un mondo sociale percepito come complesso e talvolta imprevedibile, molte persone nello spettro sviluppano strategie di adattamento. Una delle più diffuse è il cosiddetto masking, o camuffamento sociale.

Il masking consiste nell'osservare gli altri e imparare, spesso in modo molto accurato, le regole del comportamento sociale. Significa imitare espressioni, modulare la voce, controllare i gesti, scegliere cosa dire e cosa non dire in base a ciò che viene considerato appropriato.Dall'esterno,

una persona che utilizza il masking può apparire perfettamente adattata. Può sostenere una conversazione, mantenere il contatto visivo, rispettare le convenzioni sociali. Ma ciò che non si vede è lo sforzo interno necessario per mantenere questo livello di adattamento. Il masking richiede attenzione costante, monitoraggio continuo, controllo delle proprie reazioni. È un processo dispendioso dal punto di vista cognitivo ed emotivo. Nel breve termine può facilitare l'integrazione sociale. Nel lungo termine può portare a affaticamento, ansia, senso di estraneità rispetto a se stessi.

Molti adulti autistici descrivono il masking come una forma di recitazione continua, una sensazione di dover indossare una maschera per essere accettati. Questo può portare a una progressiva perdita del senso di autenticità, fino a generare stati di esaurimento profondo.

Per i familiari, riconoscere il masking è fondamentale. Non sempre ciò che appare come "adattamento riuscito" corrisponde a benessere. A volte, dietro una buona performance sociale, si nasconde un grande sforzo e una fatica silenziosa. Favorire contesti in cui la persona possa essere se stessa, senza dover continuamente adattarsi, è uno degli elementi più importanti per il suo equilibrio. Questo non significa rinunciare all'apprendimento sociale, ma costruire un ambiente in cui l'adattamento non sia l'unica condizione per essere accettati. In questo senso, la comunicazione diventa uno spazio condiviso, non un campo di correzione. Un luogo in cui due modalità diverse possono incontrarsi, senza che una debba necessariamente annullarsi per fare spazio all'altra.

Comprendere che esistono "lingue diverse" non significa separarsi, ma imparare a tradurre. E, soprattutto, imparare a riconoscere che anche l'altro, nel suo modo di comunicare, sta dicendo qualcosa di autentico, anche quando non coincide con le nostre aspettative.

4. Come un’antenna molto sensibile

Regolazione emotiva, routine

Chi vive accanto a una persona nello spettro autistico, prima o poi, si accorge di qualcosa che non sempre è facile da nominare ma che è estremamente evidente: una sensibilità intensa, pervasiva, a tratti travolgente. È come se il mondo arrivasse addosso senza filtri, senza attenuazioni, senza la possibilità di abbassare il volume.

Per descrivere questa esperienza, molti adulti autistici utilizzano una metafora semplice e potente: quella dell’antenna. Un’antenna molto sensibile, capace di captare segnali che altri non percepiscono, ma proprio per questo esposta a un flusso continuo di stimoli difficili da regolare.

Questa immagine aiuta a comprendere un punto centrale: non si tratta solo di “emozioni forti”, ma di un sistema che fatica a modulare l’intensità degli stimoli, interni ed esterni. La regolazione emotiva, cioè la capacità di riconoscere, modulare e integrare le emozioni, può essere più complessa e richiedere un dispendio di energia molto maggiore rispetto a quanto accade nelle persone neurotipiche.

Le emozioni non arrivano sempre in modo graduale. Possono essere improvvise, intense, totalizzanti. Un piccolo cambiamento, una variazione imprevista, un rumore, una richiesta, possono attivare una risposta emotiva molto più ampia rispetto a quella attesa dall’ambiente.

In questo contesto, le routine assumono un ruolo fondamentale. Non sono semplicemente abitudini rigide o comportamenti ripetitivi, come spesso vengono interpretate dall’esterno. Sono, piuttosto, strumenti di regolazione.

La prevedibilità riduce l’incertezza. Sapere cosa accadrà, quando accadrà, in quale ordine, permette al sistema nervoso di abbassare il livello di allerta. La routine crea una struttura che contiene l’esperienza, rende il mondo più leggibile, più gestibile.

Quando questa struttura viene improvvisamente modificata, il sistema può andare in difficoltà. Non perché la persona “non vuole cambiare”, ma perché viene meno uno dei principali strumenti di regolazione.

Comprendere questo passaggio è essenziale per i familiari. Non si tratta di eliminare ogni cambiamento, ma di introdurlo in modo graduale, prevedibile, accompagnato. Dare un preavviso, spiegare cosa succederà, offrire punti di riferimento, può fare una differenza enorme.

La regolazione emotiva, in questo senso, non è qualcosa che la persona deve imparare da sola. È un processo che si costruisce nella relazione. Attraverso la presenza dell’altro, la coerenza, la prevedibilità, il riconoscimento.

Meltdown vs capriccio (non sono la stessa cosa)

Uno degli errori più frequenti, e anche più dolorosi per le famiglie, riguarda la confusione tra meltdown e capriccio. A prima vista, alcune manifestazioni possono sembrare simili: pianto intenso, urla, agitazione, perdita di controllo. Ma la natura di questi due fenomeni è profondamente diversa. Il capriccio è, in generale, un comportamento orientato a uno scopo. Anche quando è disorganizzato o intenso, mantiene una dimensione relazionale: il bambino protesta, chiede, si oppone, cerca di ottenere qualcosa o di evitare qualcosa. È, in qualche modo, ancora dentro lo scambio con l'altro.

Il meltdown, invece, è una risposta di sovraccarico. Non è una strategia, non è una scelta, non è un comportamento intenzionale. È il risultato di un sistema che ha superato la propria soglia di tolleranza. Durante un meltdown, il cervello entra in uno stato di iperattivazione. Le capacità di controllo, di comunicazione, di modulazione si riducono drasticamente. La persona non è più in grado di gestire ciò che accade, né internamente né esternamente. In quel momento, non ha senso chiedere spiegazioni, richiedere autocontrollo, proporre alternative. Non perché la persona non voglia collaborare, ma perché, semplicemente, non può.

Uno degli indicatori più importanti per distinguere un meltdown da un capriccio è la perdita di funzione. Nel meltdown, la persona non è più in grado di utilizzare le proprie risorse abituali. Può non rispondere, non comprendere, non riuscire a fermarsi anche se lo desidera. Un altro elemento è ciò che accade dopo. Il capriccio tende a esaurirsi quando la situazione cambia. Il meltdown lascia spesso uno stato di esaurimento, di stanchezza profonda, a volte di vergogna o confusione.

Per i familiari, questo richiede un cambiamento radicale di approccio. Non si tratta di correggere un comportamento, ma di contenere uno stato. Durante un meltdown, l'obiettivo non è educare, ma proteggere. Ridurre gli stimoli, garantire sicurezza, offrire una presenza calma, non invadente. Essere un punto fermo, non una fonte ulteriore di attivazione.

Questo non significa lasciare soli, ma nemmeno invadere. Significa sintonizzarsi su un livello più profondo, dove la comunicazione non passa dalle parole ma dalla regolazione condivisa.

Shutdown: quando il sistema si spegne

Accanto al meltdown, esiste un'altra risposta al sovraccarico, meno visibile ma altrettanto significativa: lo shutdown. Se il meltdown è una risposta di iperattivazione, lo shutdown è una risposta di spegnimento. Il sistema, invece di "esplodere", si ritira. Riduce al minimo le interazioni, le risposte, il contatto con l'ambiente.

La persona può apparire immobile, distante, non responsiva. Può smettere di parlare, evitare lo sguardo, isolarsi. Da fuori, questo può essere interpretato come disinteresse, chiusura volontaria, opposizione passiva.In realtà, si tratta di una forma di protezione.

Quando il carico diventa troppo elevato e non è possibile regolarlo attraverso l'azione, il sistema sceglie di ridurre l'esposizione. È una risposta adattiva, non una rinuncia. Lo shutdown può essere più difficile da riconoscere rispetto al meltdown proprio perché è meno eclatante. Non disturba, non richiama attenzione, non "crea problemi" immediati. Ma questo non significa che sia meno significativo. Anche in questo caso, la richiesta implicita è di sicurezza e di riduzione del carico. Forzare l'interazione, insistere perché la persona "reagisca", può aumentare il senso di sopraffazione. È importante rispettare i tempi, offrire presenza senza pressione, creare uno spazio in cui il sistema possa lentamente riattivarsi.

Ansia e sovraccarico, ipersensorialità, impulsività

Alla base di molte di queste dinamiche c'è un elemento centrale: il sovraccarico. Il mondo, per una persona nello spettro autistico, può essere un ambiente estremamente intenso dal punto di vista sensoriale ed emotivo. Suoni che per altri sono di fondo possono essere percepiti come invasivi. Luci, odori, contatti fisici, movimenti, possono avere un impatto amplificato. Questa ipersensorialità non è una caratteristica marginale. È una delle chiavi per comprendere il funzionamento quotidiano.

Immaginiamo di vivere in un ambiente in cui ogni stimolo è più forte, più presente, meno filtrato. In cui non esiste un vero "rumore di fondo", ma tutto arriva in primo piano. In cui anche le informazioni sociali, già di per sé complesse, si aggiungono a questo carico sensoriale. In queste condizioni, l'ansia non è un evento occasionale. Può diventare uno stato di base. Non necessariamente un'ansia esplicita, riconosciuta, verbalizzata. Ma una tensione costante, una vigilanza continua, una difficoltà a rilassarsi completamente.

Il sovraccarico può accumularsi nel tempo. Non sempre è legato a un singolo evento. A volte è il risultato di una somma di piccoli stimoli che, presi singolarmente, sarebbero gestibili, ma che insieme superano la soglia di tolleranza. Quando questa soglia viene superata, il sistema reagisce. Può farlo attraverso un meltdown, uno shutdown, oppure attraverso comportamenti che vengono interpretati come impulsivi.

L'impulsività, in questo contesto, non è necessariamente una mancanza di controllo in senso generale. È spesso una risposta a un livello di attivazione troppo elevato. Un tentativo di scaricare tensione, di ridurre un carico interno che non trova altre vie di regolazione.

Per i familiari, comprendere il ruolo del sovraccarico significa spostare l'attenzione dal comportamento visibile alle condizioni che lo generano. Non chiedersi solo "perché ha reagito

così”, ma anche “cosa è successo prima”, “quali stimoli erano presenti”, “quanto era già carico il sistema”. Significa anche riconoscere l’importanza degli ambienti. Creare spazi più regolati, prevedibili, meno saturi di stimoli, può ridurre significativamente il livello di attivazione. E, soprattutto, significa riconoscere che dietro molte reazioni che appaiono eccessive o incomprensibili, c’è un sistema che sta cercando, nel modo migliore possibile, di mantenere un equilibrio. In questo senso, la metafora dell’antenna torna con forza. Non si tratta di un sistema difettoso, ma di un sistema altamente sensibile. Capace di percepire molto, forse troppo. Il compito non è “spegnere l’antenna”, ma aiutare a modulare il segnale, a trovare frequenze sostenibili, a costruire condizioni in cui quella sensibilità possa diventare una risorsa e non solo una fonte di fatica.

E questo, ancora una volta, non avviene in isolamento. Avviene nella relazione. Nello sguardo di chi impara a leggere quei segnali non come errori, ma come espressioni di un funzionamento diverso, che chiede di essere compreso prima ancora che corretto.

5. Una realtà ad altissimo volume

Rumori, luci, odori, texture… sinestesia

Per comprendere davvero l'esperienza di una persona nello spettro autistico, è necessario compiere uno sforzo di immaginazione. Non basta osservare il comportamento: bisogna provare, almeno in parte, a sentire il mondo come viene percepito dall'interno.

Molti adulti autistici descrivono la loro esperienza sensoriale con parole che tornano spesso: troppo, sempre, ovunque. Troppi suoni, troppe luci, troppe informazioni, tutte insieme, tutte sullo stesso piano, senza la possibilità di selezionare ciò che è rilevante e ciò che può essere ignorato. Nella maggior parte delle persone, il sistema nervoso opera una sorta di filtro automatico. Alcuni stimoli vengono messi in secondo piano, altri emergono. Il ronzio di fondo di un elettrodomestico, il brusio di una stanza, il ticchettio lontano, diventano rapidamente parte del paesaggio e smettono di essere percepiti in modo attivo. Per una persona nello spettro autistico, questo filtro può funzionare in modo diverso. Stimoli che per altri scompaiono, continuano a essere presenti. E non solo presenti, spesso amplificati:

Un neon che sfarfalla può diventare insopportabile.
Un odore leggero può risultare invadente.
Un tessuto può essere percepito come irritante, anche se per altri è neutro.
Un suono improvviso può essere vissuto come una vera e propria aggressione.

Non si tratta di capriccio, né di esagerazione. È una percezione reale, concreta, fisicamente vissuta. In alcuni casi, questa sensibilità assume forme ancora più complesse, come nella sinestesia. La sinestesia è una modalità percettiva in cui stimoli appartenenti a un senso evocano automaticamente esperienze in un altro. Un suono può avere un colore, una parola può avere una consistenza, una musica può essere percepita come un movimento nello spazio. Non tutte le persone autistiche sono sinestetiche, ma quando accade, l'esperienza sensoriale diventa ancora più ricca e, allo stesso tempo, più impegnativa da gestire. I confini tra i sensi si fanno più permeabili, e il mondo diventa un intreccio continuo di stimoli.

Per i familiari, è importante comprendere che ciò che appare "normale" a livello percettivo non è universale. Non esiste un unico modo di sentire il mondo. E ciò che per uno è un dettaglio trascurabile, per un altro può essere un elemento dominante.

Sovraccarico sensoriale e crisi

Quando il flusso di stimoli supera la capacità del sistema di integrarli, si verifica ciò che viene definito sovraccarico sensoriale. È una condizione in cui il cervello non riesce più a organizzare le informazioni in modo coerente e gestibile. Il sovraccarico non è sempre immediato. Può accumularsi nel tempo, come una somma di piccole sollecitazioni che, una dopo l'altra, riempiono lo spazio disponibile fino a saturarlo.

Una giornata a scuola, un ambiente rumoroso, un cambiamento di programma, un'interazione sociale complessa, una luce troppo forte, un odore persistente: ciascuno di questi elementi può contribuire a incrementare il livello di attivazione. Presi singolarmente, possono essere tollerabili. Insieme, possono superare la soglia. Quando questa soglia viene superata, il sistema reagisce. A volte attraverso una crisi evidente, a volte in modo più silenzioso.

Le crisi sensoriali non sono eventi improvvisi senza causa. Sono il punto di arrivo di un processo. Un segnale che il sistema ha esaurito le risorse disponibili per regolare ciò che sta accadendo. Durante una crisi, il mondo può diventare caotico, frammentato, difficile da organizzare. Le informazioni arrivano troppo velocemente, senza ordine, senza priorità. Il corpo entra in uno stato di allerta elevata, e le capacità di controllo si riducono.

In questi momenti, ciò che dall'esterno appare come una reazione sproporzionata è, dall'interno, una risposta a una condizione di saturazione. Comprendere questo passaggio è fondamentale. Non si tratta di gestire il comportamento che emerge durante la crisi, ma di riconoscere e, quando possibile, prevenire le condizioni che la rendono probabile.

Come creare ambienti più tollerabili

Se il mondo può essere percepito come un luogo ad altissimo volume, allora uno degli interventi più efficaci consiste nel modulare quel volume.Creare ambienti più tollerabili non significa eliminare ogni stimolo, ma costruire contesti in cui il sistema possa funzionare senza essere costantemente in sovraccarico. Questo richiede, prima di tutto, osservazione. Ogni persona ha un proprio profilo sensoriale. Ciò che è disturbante per uno può essere neutro o addirittura piacevole per un altro. Alcuni possono essere particolarmente sensibili ai suoni, altri alle luci, altri ancora al contatto fisico o alle texture. Imparare a riconoscere questi elementi è il primo passo.

Ridurre il rumore di fondo, quando possibile, può avere un impatto significativo. Offrire spazi più silenziosi, prevedere momenti di pausa, utilizzare strumenti come cuffie o suoni regolati, può aiutare a contenere il carico. Anche la luce gioca un ruolo importante. Luci troppo intense o intermittenti possono essere fonte di disagio. Una luce più morbida, stabile, naturale, può

rendere l’ambiente più accogliente. Le texture, i materiali, gli odori, sono spesso sottovalutati, ma possono incidere profondamente sull’esperienza. Un abito può risultare insopportabile per una cucitura impercettibile. Un ambiente può essere evitato per un odore che altri non percepiscono.

Creare ambienti tollerabili significa anche offrire possibilità di regolazione. Non solo adattare lo spazio, ma permettere alla persona di modificarlo, di scegliere, di trovare strategie personali. E, soprattutto, significa introdurre prevedibilità. Sapere cosa aspettarsi, conoscere i tempi, avere punti di riferimento stabili, riduce il livello di allerta e rende l’ambiente più gestibile.

Il corpo come amplificatore

In tutto questo, il corpo gioca un ruolo centrale. Non è semplicemente il luogo in cui gli stimoli arrivano. È il sistema attraverso cui vengono amplificati, trasformati, resi esperienza. Nelle persone nello spettro autistico, il corpo può funzionare come un amplificatore. Gli stimoli non solo vengono percepiti, ma risuonano, si diffondono, si accumulano.

Un suono non è solo un suono: può diventare tensione muscolare. Una luce non è solo una luce: può diventare affaticamento visivo, irritabilità. Un contatto non è solo un contatto: può essere invasione o, al contrario, ricerca intensa di pressione.

Questo legame tra sensorialità e corpo è fondamentale per comprendere molte reazioni che, dall’esterno, possono sembrare sproporzionate o difficili da interpretare. Il corpo segnala, molto prima che la mente riesca a tradurre. Tensione, agitazione, chiusura, iperattività, evitamento: sono tutte forme di comunicazione corporea.

Per i familiari, imparare a leggere questi segnali è una competenza preziosa. Riconoscere quando il corpo sta iniziando a saturarsi permette di intervenire prima che il sistema raggiunga il limite. Allo stesso tempo, il corpo può diventare uno strumento di regolazione. Alcune persone trovano sollievo attraverso il movimento, altre attraverso la pressione profonda, altre ancora attraverso attività ripetitive che aiutano a organizzare l’esperienza. Queste strategie non sono comportamenti “strani” da eliminare. Sono tentativi di autoregolazione. Modi attraverso cui il sistema cerca di riportarsi a un livello sostenibile. Accogliere questi segnali, invece di reprimerli, significa offrire alla persona strumenti per abitare il proprio corpo in modo più sicuro.

In questo senso, la realtà ad altissimo volume non è un problema da correggere, ma una condizione da comprendere e modulare. Non si tratta di abbassare il mondo, ma di costruire filtri, pause, spazi, relazioni che permettano di attraversarlo senza esserne travolti. E ancora una volta, questo non è un percorso solitario. È qualcosa che si costruisce insieme. Nella capacità di osservare, di ascoltare, di riconoscere che dietro ogni reazione c’è un’esperienza reale, spesso invisibile, ma profondamente significativa. Perché quando il mondo diventa troppo forte, ciò di cui si ha bisogno non è essere corretti. È essere compresi.

6. Routine, rigidità e bisogno di controllo

Perché il cambiamento può essere destabilizzante

Una delle caratteristiche più visibili nelle persone nello spettro autistico è il rapporto particolare con il cambiamento. Spesso viene descritto come rigidità, resistenza, difficoltà ad adattarsi. Ma queste parole, se non vengono comprese nel loro significato profondo, rischiano di restare in superficie e di generare interpretazioni fuorvianti.

Per molte persone, il cambiamento è una variabile della vita: può essere più o meno gradito, più o meno impegnativo, ma viene generalmente integrato senza che il sistema perda il proprio equilibrio. Per una persona nello spettro autistico, invece, il cambiamento può avere un impatto molto più ampio, perché non riguarda solo ciò che accade, ma il modo in cui il mondo viene organizzato e reso prevedibile.

La prevedibilità è uno degli strumenti fondamentali attraverso cui il sistema nervoso mantiene la stabilità. Sapere cosa accadrà, in quale ordine, con quali modalità, permette di orientarsi, di anticipare, di prepararsi. Quando questa struttura viene meno, non viene meno solo un'abitudine: viene meno un punto di riferimento interno.

Il cambiamento introduce un elemento di incertezza che può essere difficile da gestire. Non perché la persona non sia in grado di affrontarlo in assoluto, ma perché richiede un riorientamento rapido di molte informazioni contemporaneamente: cosa succederà ora, cosa devo fare, cosa si aspettano gli altri, quali regole valgono in questo nuovo contesto. Questo processo, che per molti è automatico, può diventare un compito cognitivo ed emotivo molto impegnativo. E quando il carico diventa troppo elevato, il sistema può reagire con opposizione, ritiro, agitazione, oppure con un aumento della rigidità.

Da fuori, questo può essere interpretato come ostinazione. Ma dall'interno è spesso un tentativo di mantenere un equilibrio. Comprendere questo passaggio significa spostare lo sguardo: non chiedersi solo "perché non si adatta", ma anche "quanto è sostenibile per lui questo cambiamento in questo momento". Il cambiamento non è da evitare, ma da accompagnare. Anticiparlo, raccontarlo, renderlo visibile, suddividerlo in passaggi più piccoli, permette al sistema di integrarlo gradualmente. In questo modo, non viene vissuto come una rottura improvvisa, ma come una transizione.

Routine come strategia di autoregolazione

In questo contesto, le routine assumono un significato completamente diverso rispetto a quello che viene loro attribuito comunemente. Non sono semplicemente abitudini ripetitive o comportamenti stereotipati. Sono strumenti di autoregolazione. La routine crea continuità. Offre una struttura temporale e spaziale che permette al sistema di orientarsi. Riduce il numero di variabili da gestire, limita l'incertezza, rende prevedibile ciò che accadrà.

In una giornata ricca di stimoli, di richieste, di informazioni da elaborare, la routine funziona come un punto fermo. Un luogo mentale a cui tornare. Una sequenza che non deve essere continuamente ricostruita. Questo non significa che la persona "non tollera il cambiamento", ma che utilizza la ripetizione come risorsa per mantenere l'equilibrio.

Molti comportamenti che dall'esterno vengono percepiti come rigidi hanno in realtà una funzione regolativa. Ripetere un'azione, seguire sempre lo stesso percorso, utilizzare gli stessi oggetti nello stesso modo, può aiutare a organizzare l'esperienza, a contenere l'ansia, a stabilizzare il sistema. Quando queste routine vengono interrotte senza preavviso, non viene meno solo un comportamento, ma una strategia. Per i familiari, questo implica un cambiamento di prospettiva importante. Non si tratta di eliminare le routine, ma di comprenderle e, quando necessario, renderle più flessibili in modo graduale.La flessibilità non si impone. Si costruisce. E si costruisce partendo dalla sicurezza. Solo quando una base è stabile, il sistema può permettersi di esplorare variazioni.

Interessi ristretti: rifugio o superpotere?

Un altro elemento spesso associato alla rigidità è la presenza di interessi ristretti. Temi specifici, attività ripetute, passioni intense che possono occupare una parte significativa del tempo e dell'attenzione.Anche in questo caso, è facile cadere in una lettura riduttiva. Gli interessi ristretti vengono spesso visti come limitanti, come un segnale di chiusura o di difficoltà ad aprirsi al mondo. Ma questa è solo una parte della storia.

Gli interessi intensi possono avere una funzione regolativa molto importante. Offrono un terreno conosciuto, prevedibile, in cui il sistema può muoversi con competenza e sicurezza. Permettono di ridurre l'incertezza, di entrare in uno stato di concentrazione profonda, di organizzare il pensiero. Per molte persone nello spettro, questi interessi sono anche una fonte di piacere autentico, di motivazione, di identità.

In alcuni casi, possono diventare vere e proprie aree di competenza avanzata. La capacità di approfondire, di concentrarsi, di analizzare in modo dettagliato, può portare a livelli di conoscenza molto elevati. La domanda, quindi, non è se questi interessi siano un rifugio o un

limite. È come vengono integrati nella vita della persona. Se diventano l'unico spazio possibile, possono ridurre le opportunità di esperienza. Ma se vengono riconosciuti, valorizzati e gradualmente messi in relazione con altri ambiti, possono diventare un ponte.

Per i familiari, il compito non è eliminare questi interessi, ma entrarci. Conoscerli, condividerli, usarli come punto di partenza per costruire connessioni. Molte aperture avvengono proprio lì, dove la persona si sente competente e sicura.

Difficoltà legate al contatto fisico

Un aspetto spesso delicato riguarda il contatto fisico. Anche qui, le differenze possono essere molto marcate. Alcune persone nello spettro evitano il contatto: abbracci, carezze, vicinanza fisica possono risultare invasivi, sgradevoli, difficili da tollerare. Altre, al contrario, ricercano il contatto in modo intenso, a volte senza modulazione. Queste differenze non sono casuali. Sono legate al modo in cui il sistema sensoriale elabora gli stimoli tattili e propriocettivi.

Il contatto fisico non è solo un gesto affettivo. È uno stimolo sensoriale complesso. Coinvolge la pelle, la pressione, la temperatura, il movimento. E, come tutti gli stimoli sensoriali, può essere percepito in modo amplificato o, al contrario, attenuato. Per una persona ipersensibile, un abbraccio può essere troppo. Troppo intenso, troppo improvviso, troppo difficile da integrare. Anche se l'intenzione è affettiva, l'esperienza può essere vissuta come invasiva. Per una persona iposensibile, invece, può esserci una ricerca di stimoli più forti, più profondi, che aiutino a "sentire" il corpo in modo più definito. In entrambi i casi, il punto centrale è il rispetto.

Il contatto non può essere imposto. Deve essere modulato, negoziato, adattato. Chiedere, osservare, riconoscere i segnali di accettazione o rifiuto, è fondamentale. Questo non significa rinunciare all'affetto. Significa trovare modalità che siano sostenibili per quella persona specifica.

Per alcuni, può essere più facile accettare un contatto breve, prevedibile. Per altri, può essere più confortevole una forma di contatto mediato, come stare vicini senza toccarsi. Per altri ancora, il contatto può diventare possibile solo in determinate condizioni. L'affetto non passa solo attraverso il corpo. Passa attraverso la presenza, la coerenza, la comprensione.

In tutto questo, il filo che unisce questi aspetti è il bisogno di controllo. Ma anche qui, è importante chiarire cosa si intende. Non si tratta di un desiderio di dominare l'ambiente o le persone. Si tratta di un tentativo di rendere il mondo prevedibile, leggibile, gestibile. Quando il mondo è complesso, ambiguo, sensorialmente intenso, il controllo diventa una strategia per non essere sopraffatti. Routine, interessi, preferenze, modalità relazionali: sono tutti strumenti attraverso cui il sistema cerca di mantenere un equilibrio.

Il compito di chi accompagna non è spezzare questi strumenti, ma comprenderli. E, a partire da questa comprensione, costruire gradualmente spazi di flessibilità che non mettano a rischio la

stabilità. Perché la flessibilità non nasce dal caos. Nasce dalla sicurezza. E solo quando una persona si sente sufficientemente sicura, può iniziare, passo dopo passo, ad aprirsi al cambiamento senza viverlo come una minaccia.

7. Autismo nelle diverse età

Prima infanzia

L’autismo non è qualcosa che “compare” a un certo punto della vita. È una modalità di funzionamento neurobiologico presente fin dalle prime fasi dello sviluppo. Tuttavia, il modo in cui si manifesta cambia nel tempo, e nella prima infanzia assume forme che possono essere difficili da riconoscere, soprattutto quando non corrispondono agli stereotipi più diffusi. Molti genitori raccontano una sensazione iniziale difficile da definire: qualcosa è diverso, ma non è immediatamente chiaro cosa. A volte il bambino appare tranquillo, molto autonomo, poco richiedente. Altre volte, al contrario, può essere particolarmente sensibile, difficile da consolare, reattivo agli stimoli.

Uno degli aspetti più precoci riguarda la regolazione. Il bambino può avere difficoltà a modulare sonno, alimentazione, ritmo di attivazione. Può essere molto sensibile ai cambiamenti, ai rumori, alla luce, al contatto. Oppure, in altri casi, può sembrare meno reattivo agli stimoli sociali, meno interessato allo sguardo, alla condivisione. È importante sottolineare che non esiste un unico profilo. Alcuni bambini sviluppano il linguaggio precocemente, altri più tardi. Alcuni cercano il contatto, altri lo evitano. Alcuni mostrano interessi molto specifici fin da piccoli, altri manifestano difficoltà più sottili.

Uno dei segnali più significativi riguarda la qualità dell’interazione. Non tanto la presenza o assenza di comportamenti, ma il modo in cui avvengono. Lo sguardo può esserci, ma non essere condiviso. Il gesto può essere presente, ma non orientato alla relazione. Il linguaggio può emergere, ma essere utilizzato più per nominare che per comunicare.

In questa fase, il ruolo dei genitori è fondamentale. Non come “osservatori clinici”, ma come primi interpreti del mondo del bambino. È nella relazione quotidiana che si costruiscono i primi ponti: attraverso il gioco, la ripetizione, la sintonizzazione. Intervenire precocemente non significa correggere il bambino, ma creare condizioni in cui possa sviluppare le proprie competenze in modo sostenibile. Offrire prevedibilità, ridurre il sovraccarico, accompagnare l’interazione, significa favorire lo sviluppo senza forzarlo.

La diagnosi, quando arriva in questa fase, può essere un momento complesso. Può generare paura, senso di perdita, confusione. Ma può anche rappresentare un punto di partenza: un modo per comprendere meglio il funzionamento del bambino e costruire interventi più mirati.

Adolescenza (territorio ad alta intensità)

L’adolescenza è, per definizione, una fase di trasformazione. Il corpo cambia, l’identità si ridefinisce, le relazioni diventano più complesse. Per una persona nello spettro autistico, questa fase può essere particolarmente intensa, perché le richieste dell’ambiente aumentano proprio nei domini che risultano più impegnativi: la socialità, la flessibilità, la gestione emotiva.

Se nella prima infanzia alcune difficoltà possono essere contenute dall’ambiente familiare, nell’adolescenza il mondo si allarga. Entrano in gioco i pari, le dinamiche di gruppo, le aspettative implicite. La comunicazione diventa più sfumata, più simbolica, più carica di sottintesi. Molti ragazzi iniziano a percepire la propria differenza in modo più consapevole. Possono accorgersi di non comprendere pienamente le dinamiche sociali, di sentirsi fuori posto, di non riuscire a stare al passo con le richieste relazionali.

Questo può generare vissuti di isolamento, frustrazione, ansia. In alcuni casi, può emergere un tentativo intenso di adattamento, attraverso il masking. Il ragazzo osserva, imita, cerca di adeguarsi. Ma questo sforzo può essere molto costoso. In altri casi, può prevalere il ritiro. Evitare le situazioni sociali diventa un modo per proteggersi da un contesto percepito come troppo complesso o troppo esposto al giudizio.

L’adolescenza è anche il momento in cui le emozioni diventano più intense. Per chi ha già una sensibilità elevata, questo può significare vivere stati emotivi molto forti, difficili da modulare. Ansia, rabbia, tristezza, possono emergere con maggiore frequenza.

In questa fase, è fondamentale il ruolo degli adulti di riferimento. Non come controllori, ma come punti di appoggio. Offrire ascolto senza giudizio, riconoscere la fatica, validare l’esperienza, è più importante che fornire soluzioni immediate. È anche il momento in cui diventa cruciale lavorare sull’identità. Aiutare il ragazzo a comprendere il proprio funzionamento, a riconoscere i propri punti di forza, a trovare contesti in cui possa esprimersi, significa contrastare il rischio di costruire un’immagine di sé esclusivamente centrata sulle difficoltà.

Età adulta (quando la diagnosi arriva tardi)

Per molte persone, la diagnosi di autismo arriva in età adulta. A volte dopo anni di difficoltà non comprese, di adattamenti faticosi, di tentativi di spiegare a sé stessi e agli altri un senso di disallineamento che non trovava nome.

Ricevere una diagnosi in età adulta è un’esperienza complessa. Può portare sollievo, perché offre una chiave di lettura. Ma può anche generare un processo di rielaborazione profonda.

Molti adulti raccontano una sorta di rilettura retrospettiva della propria vita. Episodi, difficoltà, incomprensioni, assumono un nuovo significato. Ciò che prima era interpretato come “difetto personale” o “incapacità” viene riconosciuto come parte di un funzionamento diverso. Questo processo può essere liberatorio, ma anche doloroso. Può emergere il senso di ciò che non è stato compreso, delle fatiche affrontate senza supporto, delle energie spese per adattarsi. Allo stesso tempo, la diagnosi può aprire nuove possibilità. Permette di accedere a strumenti, a strategie, a contesti più adatti. Permette di costruire un rapporto diverso con se stessi, più consapevole e meno giudicante.

In età adulta, molte persone hanno sviluppato strategie sofisticate di adattamento. Il masking può essere molto raffinato, tanto da rendere difficile anche per gli altri riconoscere la fatica sottostante. Questo può portare a una doppia invisibilità: da un lato, la persona appare “funzionante”; dall’altro, vive un carico interno elevato, spesso non riconosciuto. Il rischio, in questi casi, è il burnout. Un esaurimento legato allo sforzo prolungato di adattamento, alla mancanza di spazi in cui poter essere autentici, alla difficoltà di mantenere nel tempo un equilibrio sostenibile.

Per questo, il percorso adulto non riguarda solo la comprensione, ma anche la rinegoziazione. Rinegoziare i propri ritmi, i propri limiti, le proprie modalità relazionali. Costruire una vita che non sia basata solo sull’adattamento, ma anche sull’autenticità.

Donne e autismo: il grande invisibile

Negli ultimi anni, è emersa con maggiore chiarezza una realtà a lungo trascurata: l’autismo nelle donne. Per molto tempo, i criteri diagnostici sono stati costruiti sulla base di osservazioni prevalentemente maschili. Questo ha contribuito a rendere meno visibili le manifestazioni femminili, che spesso si presentano in modo diverso. Molte donne autistiche sviluppano precocemente capacità di adattamento sociale. Osservano, imitano, interiorizzano le regole implicite. Il masking, in questi casi, può essere particolarmente efficace.

Questo porta spesso a diagnosi tardive, o a diagnosi alternative che non colgono pienamente il quadro. Ansia, depressione, disturbi dell’alimentazione, possono essere espressioni secondarie di una fatica più profonda legata al funzionamento autistico non riconosciuto. Le donne autistiche raccontano spesso una sensazione di “recitare una parte”, di dover continuamente monitorare il proprio comportamento, di sentirsi diverse senza riuscire a spiegarne il motivo.

Gli interessi possono apparire più socialmente accettabili, meno “atipici” rispetto agli stereotipi. La comunicazione può essere più fluida in superficie, ma richiedere uno sforzo interno elevato. Questa invisibilità ha un costo. Ritarda il riconoscimento, limita l’accesso al supporto, alimenta vissuti di inadeguatezza.

Negli ultimi anni, la ricerca sta iniziando a colmare questo divario, ma resta ancora molto da fare. Per i familiari e per i professionisti, è importante ampliare lo sguardo, riconoscere che l'autismo non ha un'unica forma, e che le differenze di genere influenzano profondamente il modo in cui si manifesta. Nel corso della vita, l'autismo non resta uguale. Cambia, si trasforma, si intreccia con le esperienze, con i contesti, con le relazioni.

Comprenderlo nelle diverse età significa abbandonare una visione statica e abbracciare una prospettiva evolutiva. Non si tratta di "superare" l'autismo, ma di costruire, nel tempo, condizioni in cui quella modalità di funzionamento possa trovare spazio, senso, possibilità. E questo percorso, ancora una volta, non è individuale. È relazionale. Si costruisce nell'incontro tra la persona e chi sceglie di accompagnarla non correggendo la sua differenza, ma imparando a comprenderla.

8. L’importanza della tribù

Il lutto dell’aspettativa

Quando una famiglia incontra l’autismo, non incontra soltanto una diagnosi. Incontra una frattura silenziosa tra ciò che aveva immaginato e ciò che si trova a vivere. Non è una frattura sempre evidente. Non arriva con un rumore netto, non ha contorni chiari. È più simile a uno scarto progressivo, un disallineamento che cresce nel tempo. Il bambino reale comincia a non coincidere più con il bambino atteso.

Ogni genitore, in modo più o meno consapevole, costruisce delle aspettative. Non si tratta solo di sogni ambiziosi o ideali grandiosi. Si tratta di immagini quotidiane: come sarà la relazione, come si svilupperà la comunicazione, quali tappe verranno raggiunte, con quali tempi. Quando queste aspettative vengono messe in discussione, si attiva un processo che somiglia molto a un lutto. Non è il lutto per il bambino, che è presente, reale, unico. È il lutto per l’immagine che non si realizzerà in quel modo. E riconoscerlo è fondamentale, perché negarlo non lo elimina. Lo rende solo più difficile da attraversare.

Molti genitori provano emozioni contrastanti: amore profondo, ma anche tristezza, paura, senso di smarrimento. Possono emergere pensieri che fanno sentire in colpa: “non dovrei sentirmi così”, “dovrei essere solo grato”, “non ho il diritto di essere triste”. In realtà, queste emozioni fanno parte del processo. Non tolgono nulla all’amore. Al contrario, lo rendono più consapevole. Attraversare il lutto dell’aspettativa significa lasciare spazio al bambino reale. Significa incontrarlo per ciò che è, non per ciò che si pensava sarebbe stato. È un passaggio delicato, ma anche profondamente trasformativo.

Quando questo processo avviene, qualcosa cambia. Lo sguardo si libera da una misura implicita, da un confronto continuo con un modello ideale. E diventa più disponibile all’ascolto, alla scoperta, alla relazione autentica. Non è un percorso lineare. Ci sono momenti in cui il lutto si riattiva, in cui il confronto torna, in cui la fatica si fa sentire. Ma ogni volta che si attraversa, si crea uno spazio nuovo. Uno spazio in cui il bambino non deve più “raggiungere” qualcosa per essere visto, ma può essere riconosciuto nel suo modo di essere.

Sensi di colpa inutili

Accanto al lutto, spesso si affaccia un altro vissuto potente: il senso di colpa.

“È colpa mia?”
“Ho fatto qualcosa di sbagliato?”
“Avrei potuto accorgermene prima?”
“Sto facendo abbastanza?”

Queste domande possono diventare una presenza costante, a volte silenziosa, a volte invadente. Si insinuano nei momenti di difficoltà, nelle scelte quotidiane, nelle decisioni educative. Il senso di colpa ha una funzione apparentemente rassicurante: dà l’illusione di poter controllare ciò che è accaduto. Se c’è una colpa, allora forse si può rimediare, correggere, fare meglio. Ma nell’autismo, questa logica non funziona.

L’autismo non è causato da un errore genitoriale. Non è il risultato di una scelta sbagliata, di una mancanza, di un comportamento. È una condizione neurobiologica complessa, che non può essere ridotta a una responsabilità individuale. Continuare a cercare una colpa non aiuta il bambino. Non aiuta il genitore. Consuma energie che potrebbero essere utilizzate per costruire, comprendere, accompagnare.

Esiste però una forma di responsabilità che è utile distinguere dalla colpa. La responsabilità non guarda al passato per giudicare, ma al presente per agire. Non si chiede “chi ha sbagliato”, ma “cosa possiamo fare ora”. Questo spostamento è fondamentale. Liberarsi dal senso di colpa non significa deresponsabilizzarsi. Significa uscire da una dinamica sterile per entrare in una dinamica generativa. Significa riconoscere i propri limiti senza trasformarli in colpe. Accettare che non si può controllare tutto, che non esiste un modo perfetto di fare il genitore, che ogni percorso è fatto di tentativi, errori, aggiustamenti.

E significa anche riconoscere la propria fatica. Perché crescere un bambino nello spettro richiede energie, presenza, adattamento continuo. Pretendere da sé stessi una perfezione costante è una forma sottile di violenza. Quando il senso di colpa si allenta, si apre uno spazio più respirabile. Uno spazio in cui è possibile essere presenti, senza essere schiacciati da un giudizio interno continuo.

Fratelli e sorelle

All’interno della famiglia, l’autismo non riguarda solo il bambino diagnosticato. Coinvolge l’intero sistema, e in modo particolare i fratelli e le sorelle. Spesso, i fratelli crescono in un contesto in cui alcune attenzioni sono necessariamente concentrate sul bambino con bisogni specifici. Possono percepire questa differenza, anche quando non viene esplicitata. Le loro reazioni possono essere diverse. Alcuni sviluppano una grande sensibilità, una capacità di comprendere e adattarsi. Altri possono provare gelosia, rabbia, senso di ingiustizia. Altri ancora oscillano tra questi stati. È importante riconoscere che tutte queste reazioni sono legittime.

Il rischio, a volte, è quello di attribuire ai fratelli un ruolo implicito di “piccoli adulti”. Ci si aspetta che capiscano, che siano pazienti, che si adattino. Ma anche loro hanno bisogno di essere visti, ascoltati, riconosciuti nella loro esperienza. Creare spazi dedicati, momenti in cui possano esprimersi liberamente, senza sentirsi giudicati o messi a confronto, è fondamentale. Non per “compensare”, ma per mantenere un equilibrio relazionale.

È importante anche parlare. Spiegare, con parole adatte all’età, cosa significa l’autismo, cosa succede, perché alcune situazioni sono diverse. Il non detto, spesso, genera più confusione del reale. Molti fratelli sviluppano nel tempo una relazione unica, fatta di conoscenza profonda, di adattamento reciproco, di affetto che trova forme diverse. Ma perché questo accada in modo sano, è necessario che anche loro abbiano spazio per essere semplicemente figli, non solo fratelli.

Nonni, zii e vicini benintenzionati

Attorno alla famiglia si muove spesso una rete più ampia: nonni, zii, amici, vicini. Una “tribù” che può essere una risorsa preziosa, ma anche una fonte di incomprensioni. Molti di questi adulti sono animati da buone intenzioni. Vogliono aiutare, sostenere, offrire soluzioni. Ma non sempre hanno gli strumenti per comprendere davvero la complessità dell’autismo.

Possono emergere frasi come:
“Con me non lo farebbe”
“È solo una fase”
“Devi essere più severo”
“Se lo abitui, poi passa”

Queste affermazioni, anche quando non sono dette con cattiveria, possono ferire. Perché sottintendono che il problema sia educativo, che basti un intervento diverso per “aggiustare” la situazione. Per i genitori, questo può essere molto faticoso. Oltre a gestire le difficoltà quotidiane, si trovano a dover spiegare, giustificare, difendere.

In questi casi, diventa importante definire dei confini. Non tutti devono capire tutto, ma è necessario che rispettino le modalità educative e le esigenze del bambino. Allo stesso tempo, quando possibile, coinvolgere la rete può essere una risorsa. Spiegare, condividere, mostrare concretamente cosa aiuta e cosa no, può favorire una maggiore comprensione. La “tribù” non deve essere perfetta. Ma può diventare uno spazio di sostegno, se riesce a trasformare la buona intenzione in ascolto reale.

In fondo, parlare di tribù significa parlare di relazione. Nessuna famiglia cresce da sola. Nessun bambino si sviluppa in isolamento. L’autismo, con le sue complessità, rende ancora più evidente quanto sia importante avere attorno uno spazio umano che sostenga, che comprenda,

che non giudichi. Ma perché questo accada, è necessario attraversare alcuni passaggi: lasciare andare aspettative rigide, liberarsi da sensi di colpa inutili, riconoscere i bisogni di tutti i membri della famiglia, costruire confini e alleanze. Non è un percorso semplice. Ma è un percorso possibile.

E, nel tempo, può trasformarsi in qualcosa di più di una rete di supporto: può diventare una comunità che cresce insieme, imparando a vedere la differenza non come un problema da risolvere, ma come una realtà da abitare.

9. Strategie pratiche utili

Comunicazione chiara e concreta

Uno degli strumenti più potenti, e allo stesso tempo più sottovalutati, nella relazione con una persona nello spettro autistico è la comunicazione. Non tanto “quanto si parla”, ma come si parla.Molte difficoltà quotidiane non nascono da un’opposizione, da una mancanza di volontà o da un problema comportamentale in senso stretto. Nascono da un disallineamento tra ciò che viene detto e ciò che viene compreso.

La comunicazione neurotipica è intrinsecamente ambigua. È piena di sottintesi, di abbreviazioni, di significati impliciti che raramente vengono esplicitati. Si dice meno di ciò che si intende, dando per scontato che l’altro completi il senso. Per una persona nello spettro autistico, questo sistema può risultare instabile. Non perché manchi capacità di comprensione, ma perché la costruzione del significato avviene in modo diverso: più ancorato all’esplicito, meno dipendente dall’inferenza implicita. Rendere la comunicazione più chiara e concreta non significa impoverirla. Significa renderla più accessibile.

Dire: “Tra cinque minuti usciamo” è diverso da dire “dai, muoviti”.
Dire: “Adesso spegniamo il tablet e andiamo a cena” è diverso da dire “basta tablet”.
Dire: “Parla a bassa voce” è diverso da dire “comportati bene”.

La chiarezza non limita. Orienta.

Un altro aspetto importante riguarda il tempo. Le informazioni hanno bisogno di essere elaborate. Dare una consegna e aspettarsi una risposta immediata può mettere in difficoltà. Lasciare qualche secondo in più, permettere al sistema di processare, cambia profondamente la qualità della risposta.

Anche il numero di informazioni conta. Frasi lunghe, piene di passaggi impliciti, possono diventare difficili da seguire. Suddividere, semplificare la struttura senza banalizzare il contenuto, aiuta a mantenere il filo. La comunicazione efficace non è quella più ricca di parole. È quella più coerente tra ciò che si dice e ciò che si intende. E soprattutto, è quella che tiene conto di chi abbiamo davanti.

Anticipazioni e supporti visivi

Uno degli elementi che più contribuiscono al benessere di una persona nello spettro autistico è la prevedibilità. Non come rigidità imposta, ma come possibilità di orientarsi nel tempo e nello spazio.

L'anticipazione è uno strumento fondamentale in questo senso. Sapere cosa accadrà, quando accadrà, in quale sequenza, riduce l'incertezza e abbassa il livello di attivazione. Molte difficoltà emergono nei passaggi: da un'attività all'altra, da un ambiente all'altro, da uno stato all'altro. Non tanto per il contenuto del cambiamento, ma per la sua imprevedibilità. Anticipare significa rendere visibile ciò che sta per accadere.

"Tra poco finiamo di giocare e andiamo a lavarci."
"Dopo pranzo usciamo."
"Oggi cambiamo programma: invece del parco andiamo dal dottore."

Queste frasi, se accompagnate con il giusto tempo e tono, permettono al sistema di prepararsi. In molti casi, il supporto visivo amplifica questa possibilità. Le immagini, le sequenze, gli oggetti concreti, rendono l'informazione più stabile rispetto alla sola parola, che è temporanea e può essere dimenticata o non completamente integrata.

Una sequenza visiva della giornata, una lista di passaggi, una rappresentazione concreta di ciò che accadrà, diventano strumenti di orientamento. Non si tratta di "insegnare" qualcosa, ma di offrire una mappa.

Per alcune persone, anche piccoli segnali possono fare la differenza: un oggetto che anticipa un'attività, un gesto ricorrente, una parola chiave sempre utilizzata nello stesso modo. La coerenza è fondamentale. Più il sistema riconosce schemi prevedibili, più può rilassarsi. Questo non significa eliminare il cambiamento. Significa accompagnarlo.

Gestione delle crisi

Le crisi, che si manifestino come meltdown o shutdown, sono tra gli aspetti più difficili da gestire per i familiari. Non solo per l'intensità del momento, ma anche per il senso di impotenza che spesso generano. Per affrontarle in modo efficace, è necessario cambiare prospettiva.

Una crisi non è un comportamento da correggere. È un segnale. È il punto in cui il sistema ha superato la propria capacità di regolazione. Intervenire sulla crisi nel momento in cui esplode è spesso tardi. Il lavoro più importante avviene prima. Riconoscere i segnali precoci è

fondamentale: aumento dell'irritabilità, agitazione, rigidità, difficoltà di concentrazione, cambiamenti nel comportamento. Sono indicatori che il livello di attivazione sta salendo.

In questi momenti, ridurre il carico può prevenire l'escalation. Offrire una pausa, abbassare gli stimoli, semplificare le richieste, può fare la differenza. Quando la crisi è in atto, l'obiettivo cambia. Non si tratta più di prevenire, ma di contenere. Le parole, in quel momento, hanno un'efficacia limitata. Il sistema è in uno stato di iperattivazione o spegnimento che riduce la capacità di elaborazione. Ciò che conta è la regolazione.

La presenza dell'adulto deve essere calma, stabile, non invasiva. Ridurre gli stimoli ambientali, garantire sicurezza fisica, evitare di aggiungere richieste o spiegazioni complesse. Intervenire con fermezza non significa aumentare l'intensità. Significa offrire un contenimento che non amplifichi lo stato di attivazione. Dopo la crisi, si apre uno spazio importante. Non per rimproverare, ma per comprendere. Ricostruire insieme ciò che è accaduto, quando possibile, aiuta a individuare i fattori scatenanti e a costruire strategie future. La crisi, in questo senso, non è solo un problema. È anche una fonte di informazioni.

Rinforzo positivo senza infantilizzare

Il rinforzo positivo è uno strumento ampiamente utilizzato negli interventi educativi. Ma il modo in cui viene applicato fa la differenza. Rinforzare non significa premiare in modo meccanico. Significa riconoscere, valorizzare, dare significato a un comportamento. Il rischio, soprattutto con bambini più grandi o adolescenti, è quello di utilizzare modalità che risultano infantilizzanti. E questo può generare resistenza, opposizione, rifiuto. Il rinforzo deve essere coerente con l'età, con la persona, con il contesto.

Un adolescente non ha bisogno di un adesivo per sentirsi riconosciuto. Ha bisogno di essere visto, compreso, rispettato. Dire: "Hai gestito bene questa situazione" ha un impatto diverso rispetto a: "Bravo, ecco il premio". Il rinforzo efficace è specifico. Non è generico. Non si limita a un giudizio positivo, ma individua ciò che ha funzionato. È anche immediato, ma non invadente. Non deve interrompere il flusso dell'esperienza, ma integrarsi.E soprattutto, non deve sostituire la motivazione interna. L'obiettivo non è creare dipendenza dal premio, ma sostenere la costruzione di competenze.

In molti casi, il rinforzo più potente è la relazione. Essere riconosciuti, sentirsi compresi, avere un adulto che vede lo sforzo, è ciò che davvero sostiene il cambiamento.

Quando chiedere aiuto professionale

Infine, una delle domande più importanti riguarda il momento in cui è necessario chiedere aiuto.

Molti genitori oscillano tra due estremi: aspettare troppo, sperando che le difficoltà si risolvano da sole, oppure attivarsi in modo continuo, cercando risposte immediate a ogni segnale. Chiedere aiuto non è un fallimento. È una risorsa. È utile quando le difficoltà interferiscono in modo significativo con la vita quotidiana, quando le strategie messe in atto non sono sufficienti, quando il livello di stress familiare diventa troppo elevato. È utile anche quando si ha bisogno di uno sguardo esterno, di una guida, di un orientamento.

Non tutti gli interventi sono uguali, e non esiste una soluzione unica. È importante cercare professionisti che abbiano una competenza specifica sull'autismo e che lavorino in modo rispettoso, centrato sulla persona.

Il lavoro non riguarda solo il bambino. Riguarda l'intero sistema familiare. Un buon intervento non impone modelli, ma costruisce insieme. Non corregge la persona, ma sostiene lo sviluppo. E, soprattutto, non sostituisce la famiglia, ma la accompagna.

In fondo, tutte queste strategie hanno un filo comune. Non si tratta di tecniche da applicare in modo rigido. Si tratta di strumenti che acquistano senso solo all'interno di una relazione. Una relazione in cui la comprensione viene prima della correzione. In cui l'osservazione precede l'intervento. In cui l'obiettivo non è rendere la persona conforme, ma permetterle di funzionare nel modo più sostenibile possibile. È qui che la pratica diventa davvero efficace: quando smette di essere un insieme di regole e diventa un modo di stare con l'altro.

10. Autismo e trauma

Stress cronico e iperattivazione

Quando si parla di trauma, l'immaginario comune è spesso legato a eventi estremi, improvvisi, chiaramente identificabili: incidenti, violenze, catastrofi. Tuttavia, esiste una forma di trauma molto più silenziosa, meno visibile, ma altrettanto significativa: quella legata allo stress cronico.

Per molte persone nello spettro autistico, la vita quotidiana può rappresentare una fonte costante di attivazione. Non necessariamente per eventi straordinari, ma per l'esposizione continua a un ambiente che richiede adattamento, interpretazione, regolazione su più livelli contemporaneamente.

Il sistema nervoso, in queste condizioni, può trovarsi in uno stato di allerta prolungata. Stimoli sensoriali intensi, difficoltà nella decodifica sociale, imprevedibilità del contesto, richieste implicite, necessità di adattamento continuo: tutti questi elementi contribuiscono a mantenere elevato il livello di attivazione. Non si tratta di una risposta episodica, ma di una condizione che può diventare cronica. Dal punto di vista neurofisiologico, questo significa un coinvolgimento persistente dei sistemi di stress, in particolare dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Il corpo si prepara continuamente a reagire, anche in assenza di una minaccia evidente.

Nel tempo, questo stato può portare a una difficoltà nel tornare a una condizione di calma. Il sistema perde flessibilità, oscillando tra iperattivazione e, in alcuni casi, ipoattivazione. Questa dinamica è centrale per comprendere molte manifestazioni che, dall'esterno, possono sembrare sproporzionate. Una reazione intensa a uno stimolo apparentemente minimo non è il risultato di quell'unico evento, ma l'espressione di un sistema già carico. Per i familiari, questo richiede uno spostamento importante: non guardare solo all'episodio, ma al livello di attivazione di base. Chiedersi non solo "cosa è successo", ma "quanto era già attivo il sistema prima che accadesse".

Masking prolungato e burnout autistico

Il masking, come abbiamo visto, è una strategia di adattamento. Permette alla persona di navigare il mondo sociale, di ridurre il rischio di esclusione, di rispondere alle aspettative. Ma quando il masking diventa una condizione costante, prolungata nel tempo, può trasformarsi in una fonte significativa di stress. Vivere in masking significa monitorare continuamente il proprio comportamento. Significa osservare, interpretare, correggere, adattare ogni risposta. Significa

sopprimere reazioni spontanee, modulare espressioni, costruire una versione di sé che sia socialmente accettabile. Questo processo richiede energia. Molta energia. Nel breve termine, può funzionare. Nel lungo termine, può portare a esaurimento.

Il burnout autistico è una condizione sempre più riconosciuta, soprattutto negli adulti diagnosticati tardivamente. Si manifesta con una riduzione significativa delle capacità funzionali: difficoltà a gestire attività quotidiane, aumento della sensibilità sensoriale, calo della tolleranza allo stress, perdita di competenze precedentemente acquisite. Non è semplice stanchezza. È un collasso del sistema.

Molte persone descrivono il burnout come il momento in cui non è più possibile sostenere il livello di adattamento richiesto. Il sistema, dopo anni di compensazione, non riesce più a mantenere l'equilibrio. In questo contesto, il trauma non è legato a un singolo evento, ma a una condizione prolungata di disallineamento tra ciò che si è e ciò che si deve essere per essere accettati.

Per i familiari e per i professionisti, riconoscere il burnout è fondamentale. Continuare a richiedere adattamento in queste condizioni può aggravare la situazione. Il percorso, in questi casi, passa attraverso una riduzione delle richieste, una rinegoziazione dei ritmi, una ricostruzione di spazi di autenticità.

Differenziare PTSD e meltdown

Uno dei punti più delicati riguarda la distinzione tra manifestazioni legate al trauma e risposte tipiche del funzionamento autistico, come i meltdown. A prima vista, alcune espressioni possono sembrare simili: reazioni intense, perdita di controllo, iperattivazione. Ma la loro origine e il loro significato sono diversi.

Il PTSD, o disturbo da stress post-traumatico, è legato a un evento traumatico specifico o a una serie di eventi percepiti come minacciosi. Le risposte includono rivissuti, evitamento, iperattivazione, alterazioni dell'umore e della cognizione. Il meltdown, invece, è una risposta a un sovraccarico. Non è legato a un ricordo traumatico, ma a una saturazione del sistema.

La distinzione non è sempre semplice, soprattutto quando le due condizioni coesistono. Una persona autistica può sviluppare un PTSD, e in quel caso alcune reazioni possono essere legate a trigger specifici, a memorie, a esperienze passate. Allo stesso tempo, può continuare a sperimentare meltdown legati al sovraccarico sensoriale o sociale.

Un elemento utile per orientarsi è il contesto. Il meltdown è spesso legato a una situazione attuale di carico: rumore, cambiamento, richieste. Il PTSD può attivarsi anche in assenza di uno stimolo immediatamente evidente, attraverso trigger che richiamano l'esperienza traumatica.

Un altro elemento è la qualità dell'esperienza interna. Nel PTSD, può esserci un senso di rivivere qualcosa, una riattivazione di memorie. Nel meltdown, l'esperienza è più legata al presente, alla saturazione. Questa distinzione è importante perché orienta l'intervento. Trattare un meltdown come se fosse un episodio traumatico, o viceversa, può risultare inefficace.

Interventi trauma-informed

Negli ultimi anni, si è sviluppato un approccio sempre più diffuso definito trauma-informed, cioè informato dal trauma. Questo approccio non si limita a trattare il trauma quando è presente, ma assume che l'esperienza traumatica possa influenzare il funzionamento e costruisce interventi che tengano conto di questa possibilità. Nel contesto dell'autismo, questo approccio è particolarmente rilevante. Significa partire da alcune domande fondamentali:

- questa reazione è una forma di protezione?
- questo comportamento è un tentativo di regolazione?
- questo sistema si sta difendendo da qualcosa?

Un approccio trauma-informed non cerca di eliminare il comportamento, ma di comprenderne la funzione. Questo implica alcune attenzioni specifiche. Prima di tutto, la sicurezza. Non solo fisica, ma anche emotiva. La persona deve percepire che l'ambiente è prevedibile, che non è esposta a richieste imprevedibili, che ha un certo grado di controllo. Poi la scelta. Offrire opzioni, anche piccole, restituisce una sensazione di agency. Non tutto deve essere deciso dall'esterno. Poi la collaborazione. L'intervento non viene imposto, ma costruito insieme, nel rispetto del funzionamento della persona. Infine, la regolazione. Prima di lavorare sui contenuti, è necessario lavorare sulla capacità del sistema di stare in uno stato di attivazione tollerabile.

In questo senso, approcci come l'EMDR, quando adattati, possono offrire strumenti utili, soprattutto nel lavoro con traumi specifici. Ma anche tecniche di regolazione corporea, respirazione, grounding, possono essere integrate. È importante, tuttavia, che ogni intervento sia calibrato. Non esiste una tecnica universale. Ciò che funziona per una persona può non essere adatto a un'altra.

Non tutte le persone autistiche hanno vissuto traumi nel senso classico del termine. Ma molte hanno sperimentato condizioni di stress cronico, di incomprensione, di adattamento forzato che possono avere effetti profondi. Comprendere questa dimensione significa spostare lo sguardo dal comportamento al sistema. Dal sintomo alla funzione. Dalla correzione alla comprensione.

E, soprattutto, significa riconoscere che dietro molte reazioni c'è un organismo che sta facendo il possibile per proteggersi. Non sempre nel modo che ci aspetteremmo. Ma sempre con un senso.

11. Inclusione reale e rispettosa

Scuola

La parola “inclusione” è tra le più utilizzate nel linguaggio educativo contemporaneo, ma anche tra le più fraintese. Spesso viene associata alla semplice presenza: essere in classe, partecipare formalmente alle attività, seguire il programma. Ma l’inclusione reale non coincide con la collocazione fisica. Riguarda la qualità dell’esperienza.

Per un bambino o un ragazzo nello spettro autistico, la scuola è un ambiente estremamente complesso. Non è solo un luogo di apprendimento cognitivo, ma uno spazio denso di stimoli sensoriali, relazioni implicite, richieste sociali, cambiamenti continui. Rumori, voci sovrapposte, movimenti, luci, tempi serrati, transizioni frequenti: tutto questo costituisce un carico che va ben oltre il contenuto didattico.

A questo si aggiunge la dimensione sociale. La scuola è uno dei principali contesti in cui si costruiscono le competenze relazionali, ma è anche uno dei luoghi in cui la differenza può diventare più visibile. Le regole della socialità scolastica sono raramente esplicite. Si apprendono per immersione, per imitazione, per intuizione. Chi fatica a leggere questi codici può trovarsi in una posizione di costante incertezza.

L’inclusione reale, allora, non può limitarsi a “far stare dentro”. Deve creare condizioni in cui la persona possa realmente partecipare. Questo implica un cambiamento su più livelli. Sul piano didattico, significa rendere l’apprendimento accessibile. Non abbassare il livello, ma diversificare le modalità. Offrire strumenti visivi, strutturare le attività, chiarire le consegne, prevedere tempi adeguati. Sul piano ambientale, significa modulare il carico sensoriale. Quando possibile, ridurre il rumore, prevedere spazi di pausa, offrire alternative nei momenti più intensi. Sul piano relazionale, significa lavorare sul gruppo. Non solo sul singolo. Favorire una cultura della differenza che non sia tolleranza passiva, ma comprensione attiva.

L’insegnante, in questo contesto, ha un ruolo centrale. Non come figura che “gestisce il caso”, ma come mediatore tra sistemi diversi. La sua capacità di leggere i segnali, di anticipare le difficoltà, di creare un clima prevedibile, può fare la differenza tra un’esperienza di esclusione e una di reale partecipazione.

Ma l’inclusione non è responsabilità del singolo insegnante. È una responsabilità collettiva. Richiede un lavoro di équipe, una formazione continua, una disponibilità a rivedere pratiche consolidate. E soprattutto richiede uno spostamento di sguardo: dalla normalizzazione alla comprensione.

Lavoro

Se la scuola è il primo banco di prova dell'inclusione, il lavoro rappresenta una sfida ancora più complessa. Qui entrano in gioco non solo le competenze, ma anche le dinamiche organizzative, le aspettative implicite, le relazioni professionali. Molte persone nello spettro autistico possiedono competenze elevate, spesso in ambiti specifici. Capacità di concentrazione, attenzione al dettaglio, pensiero analitico, coerenza, possono rappresentare risorse preziose. Eppure, l'accesso e il mantenimento del lavoro restano ambiti critici.

Il problema, ancora una volta, non è solo nelle competenze, ma nel contesto. Il mondo del lavoro è fortemente basato su regole implicite: comunicazione informale, flessibilità non dichiarata, gestione autonoma delle priorità, interpretazione delle aspettative. Per una persona nello spettro, questo può generare difficoltà non legate alla mansione, ma al sistema in cui la mansione è inserita.

Un compito può essere svolto in modo eccellente, ma una riunione può risultare confusa. Una consegna può essere rispettata, ma un cambiamento improvviso può destabilizzare. L'inclusione lavorativa reale non si realizza semplicemente offrendo un posto. Richiede adattamenti, ma soprattutto comprensione. Chiarezza nelle comunicazioni, definizione esplicita delle aspettative, strutturazione delle attività, possibilità di modulare l'ambiente sensoriale, sono elementi che possono rendere il contesto più accessibile.

Anche la cultura organizzativa gioca un ruolo fondamentale. Un ambiente che valorizza la diversità, che non penalizza modalità comunicative differenti, che riconosce il contributo oltre le forme, è un ambiente inclusivo. Per molte persone nello spettro, il lavoro può rappresentare non solo una fonte di reddito, ma uno spazio di identità. Un luogo in cui esprimere competenze, costruire autonomia, trovare un senso di appartenenza. Ma perché questo accada, è necessario che il contesto sia disposto a cambiare.

Relazioni affettive

Uno degli ambiti più carichi di stereotipi riguarda le relazioni affettive. Esiste ancora l'idea, implicita o esplicita, che le persone autistiche siano meno interessate alle relazioni, meno capaci di affetto, meno coinvolte emotivamente. Questa visione è non solo riduttiva, ma profondamente inaccurata. Le persone nello spettro possono desiderare relazioni, costruire legami, vivere affetti profondi. Ma il modo in cui esprimono e interpretano queste dimensioni può essere diverso.

La comunicazione affettiva è uno dei territori più complessi, perché si basa fortemente su impliciti, su segnali sottili, su aspettative non dichiarate. Comprendere quando qualcuno è

interessato, come esprimere un sentimento, come interpretare una risposta, può richiedere un lavoro cognitivo significativo. Questo non significa che la relazione non sia possibile. Significa che può richiedere modalità diverse. La chiarezza, ancora una volta, diventa un alleato. Esplicitare, dire, nominare ciò che spesso resta implicito, può facilitare l'incontro.

Anche la reciprocità assume forme diverse. Non sempre si esprime attraverso i canali convenzionali. Può manifestarsi in modi più concreti, più diretti, meno simbolici. Per i familiari, è importante non proiettare limiti che non necessariamente esistono. Non escludere a priori la possibilità di relazioni, ma accompagnare, sostenere, offrire strumenti. L'educazione affettiva, spesso trascurata, diventa fondamentale. Non come insegnamento rigido, ma come spazio di esplorazione, di comprensione, di costruzione. Le relazioni, per una persona nello spettro, possono essere intense, significative, ma anche fragili se non supportate da un contesto che riconosca le differenze.

Autonomia possibile

La parola autonomia è spesso caricata di aspettative. Viene intesa come indipendenza totale, capacità di fare tutto da soli, adattamento completo alle richieste dell'ambiente. Ma l'autonomia reale è qualcosa di più sfumato. Non è l'assenza di bisogno, ma la capacità di gestire la propria vita in modo sostenibile, con il supporto necessario. Per una persona nello spettro, l'autonomia può assumere forme diverse. Può essere molto alta in alcuni ambiti e più limitata in altri. Può richiedere strumenti, adattamenti, supporti.

Il rischio, da un lato, è sottostimare le possibilità, mantenendo la persona in una condizione di dipendenza. Dall'altro, è sovrastimarle, chiedendo un adattamento che non è sostenibile. Trovare un equilibrio richiede osservazione, ascolto, flessibilità. L'autonomia si costruisce gradualmente. Attraverso esperienze, tentativi, errori. Non è un traguardo improvviso, ma un processo.Anche qui, la prevedibilità gioca un ruolo importante. Strutturare le attività, offrire strumenti di orientamento, creare routine, può facilitare l'acquisizione di competenze.Ma è altrettanto importante lasciare spazio alla scelta. Permettere alla persona di esprimere preferenze, di prendere decisioni, di sperimentare. L'autonomia non è solo fare. È anche poter scegliere come fare. In fondo, parlare di inclusione reale e rispettosa significa parlare di un cambiamento culturale. Non si tratta di inserire la persona in un sistema già dato, chiedendole di adattarsi. Si tratta di trasformare il sistema, affinché possa accogliere modalità diverse di funzionamento. Questo vale per la scuola, per il lavoro, per le relazioni, per la vita quotidiana.

L'inclusione non è un favore. È un diritto. Ma perché diventi reale, deve essere anche una pratica.Una pratica fatta di attenzione, di ascolto, di disponibilità a mettere in discussione ciò che si dà per scontato. E, soprattutto, una pratica che riconosce che la differenza non è un problema da risolvere, ma una dimensione da integrare. Solo allora l'inclusione smette di essere una parola e diventa esperienza.

12. Domande che i familiari non osano

Quando una famiglia incontra l'autismo, insieme alla diagnosi emergono una serie di interrogativi profondi che raramente trovano spazio per essere espressi apertamente. Non si tratta solo di domande pratiche, ma di questioni esistenziali che toccano il senso della genitorialità, l'idea di futuro, il rapporto con la normalità e con la differenza. Sono domande che spesso restano implicite perché cariche di emozioni complesse: paura, senso di colpa, vergogna, speranza. Eppure, proprio perché non dette, rischiano di agire in modo sotterraneo, influenzando lo sguardo, le scelte, la relazione.

Dare voce a queste domande non significa legittimare una visione negativa, ma al contrario creare uno spazio di pensiero in cui possano essere elaborate. Solo quando vengono riconosciute, infatti, possono trasformarsi da pensieri bloccanti a strumenti di comprensione. Tra queste, alcune ricorrono con particolare frequenza e intensità.

"Guarirà?"

La domanda sulla guarigione è spesso la prima a emergere, anche quando non viene formulata esplicitamente. È una domanda che contiene in sé una tensione tra realtà e desiderio. Da un lato, il genitore osserva le difficoltà presenti; dall'altro, immagina un possibile futuro in cui queste difficoltà non ci saranno più. La parola "guarigione" diventa così una forma di speranza, ma anche un punto di riferimento implicito rispetto al quale valutare ogni cambiamento.

Tuttavia, per rispondere in modo onesto a questa domanda è necessario chiarire la natura dell'autismo. L'autismo non è una malattia nel senso tradizionale del termine e, di conseguenza, non è qualcosa da cui si guarisce. Non esiste uno stato precedente a cui tornare, né una condizione "normale" da ripristinare. Si tratta di una modalità di funzionamento neurobiologico che accompagna la persona lungo tutto l'arco della vita.

Questo non significa che non ci siano possibilità di sviluppo. Al contrario, le persone nello spettro possono acquisire competenze, migliorare la comunicazione, sviluppare strategie di regolazione, costruire autonomie significative. Ma questo percorso non coincide con una cancellazione dell'autismo. Coincide con una crescita all'interno di quella modalità di funzionamento.

Il rischio, quando si resta ancorati all'idea di guarigione, è quello di interpretare ogni difficoltà come un fallimento e ogni progresso come un passo verso una normalità idealizzata. Questo può generare una tensione continua, sia nel genitore che nel bambino, perché l'obiettivo resta sempre spostato più avanti, mai realmente raggiunto.

Una prospettiva più utile consiste nello spostare la domanda: non “guarirà?”, ma “come può stare bene nel suo modo di essere?”. Questo cambiamento non implica una rinuncia, ma un orientamento diverso. Permette di valorizzare i progressi reali, di costruire obiettivi concreti e di ridurre il confronto con un modello astratto.

“È colpa mia?”

Accanto alla domanda sulla guarigione, emerge quasi inevitabilmente il senso di colpa. È una reazione profondamente umana, legata al bisogno di trovare una causa e, attraverso essa, un senso. Se qualcosa non funziona come previsto, la mente cerca una spiegazione. E spesso la trova in sé stessa.

I genitori possono interrogarsi su scelte passate, su segnali non colti, su momenti di stanchezza o di difficoltà. Possono chiedersi se avrebbero potuto fare qualcosa di diverso, accorgersi prima, intervenire meglio. Questo processo, però, si basa su una premessa implicita: che esista una responsabilità diretta tra comportamento genitoriale e sviluppo dell’autismo.

Le evidenze scientifiche non supportano questa ipotesi. L’autismo è il risultato di fattori neurobiologici complessi, in cui componenti genetiche e ambientali interagiscono in modo non riconducibile a singole azioni o decisioni. Non esiste un comportamento genitoriale che “causa” l’autismo.

Il senso di colpa, tuttavia, non si dissolve automaticamente di fronte a questa consapevolezza. Perché non è solo cognitivo, ma emotivo. È legato all’idea di responsabilità, al desiderio di protezione, alla percezione di non aver fatto abbastanza. Il problema è che il senso di colpa, se non riconosciuto e rielaborato, può diventare un ostacolo. Consuma energie, riduce la capacità di essere presenti nel qui e ora, alimenta un dialogo interno critico che rende più difficile sostenere la relazione.

Distinguere tra colpa e responsabilità è un passaggio fondamentale. La colpa guarda al passato in modo giudicante. La responsabilità guarda al presente in modo operativo. Non si chiede “chi ha sbagliato”, ma “cosa possiamo fare adesso”.

Liberarsi dal senso di colpa non significa negare le difficoltà o le imperfezioni. Significa riconoscere che la genitorialità, in qualsiasi contesto, è un processo fatto di tentativi, errori, aggiustamenti. E che nessuna imperfezione è all’origine dell’autismo.

“Avrà una vita felice?”

Questa domanda apre una riflessione più ampia sul concetto stesso di felicità. Spesso, nella mente dei genitori, la felicità è associata a un percorso di vita considerato “tipico”: relazioni sociali soddisfacenti, autonomia, realizzazione personale, stabilità emotiva. Quando questo percorso appare incerto, la felicità sembra diventare un obiettivo difficile da raggiungere. Ma questa visione si basa su un modello implicito che non è universale.

La felicità non è una condizione standardizzata. Non coincide necessariamente con l’aderenza a un modello sociale dominante. È una costruzione soggettiva, che dipende dal modo in cui la persona vive le proprie esperienze, dalle condizioni in cui si trova, dalle possibilità che ha di esprimersi.

Per una persona nello spettro autistico, la felicità può passare attraverso elementi specifici: ambienti prevedibili, interessi significativi, relazioni chiare e non ambigue, possibilità di essere se stessa senza dover continuamente adattarsi.

Il rischio, per i familiari, è quello di valutare il benessere sulla base di parametri esterni. Una persona può apparire ben integrata, ma essere internamente affaticata. Oppure può avere una vita meno convenzionale, ma essere in equilibrio. La domanda, allora, può essere riformulata: non “sarà felice secondo i nostri standard?”, ma “avrà accesso a condizioni che rendano la sua vita vivibile, significativa, sostenibile?”.

Questo spostamento permette di orientare le scelte in modo più realistico e rispettoso. Non si tratta di rinunciare a obiettivi, ma di adattarli alla persona reale.

“Devo proteggerlo o spingerlo?”

Questa è forse la domanda più operativa, quella che entra nella quotidianità delle scelte educative. Ogni genitore si trova di fronte a situazioni in cui deve decidere se proteggere il bambino da una difficoltà o incoraggiarlo ad affrontarla.

La protezione e la spinta non sono opposti, ma poli di un continuum. Entrambe sono necessarie, ma devono essere calibrate in base al momento, al contesto, al livello di attivazione della persona. Proteggere significa ridurre il carico quando è troppo elevato, evitare situazioni che possono risultare traumatiche, offrire un ambiente sicuro. Spingere significa favorire lo sviluppo, proporre nuove esperienze, ampliare le competenze.

Il rischio, da un lato, è quello di proteggere eccessivamente, limitando le opportunità di crescita. Dall'altro, è quello di spingere troppo, esponendo la persona a un sovraccarico che può compromettere la fiducia e la regolazione.

Per orientarsi, è utile osservare il sistema. Non solo il comportamento, ma il livello di attivazione, la capacità di recupero, la presenza di segnali di stress. Una stessa richiesta può essere sostenibile in un momento e non in un altro.

La crescita avviene in una zona intermedia, in cui la sfida è presente ma non travolgente. In questa zona, la persona può sperimentare, fallire, riprovare, senza perdere il senso di sicurezza. Il ruolo del genitore è quello di modulare questa zona. Non esiste una regola fissa, ma una capacità di adattamento continuo. E questa capacità si costruisce nella relazione, nell'osservazione, nell'ascolto.

In definitiva, queste domande non hanno risposte semplici, ma hanno una funzione importante. Permettono di entrare in contatto con ciò che si sta vivendo, di dare un nome alle paure, di trasformare l'incertezza in riflessione.Non si tratta di eliminarle, ma di imparare a sostenerle. Perché è proprio dentro queste domande che si costruisce uno sguardo più consapevole, più aperto, più capace di incontrare la realtà senza doverla forzare in un modello predefinito.

Ed è lì che la relazione trova il suo spazio più autentico.

Arrivati alla fine di questo percorso, può emergere una sensazione duplice. Da un lato, una maggiore chiarezza: i concetti trovano posto, le parole si organizzano, i comportamenti acquistano un senso. Dall'altro, forse, una consapevolezza più profonda e meno rassicurante: non esiste una formula definitiva, non esiste un punto in cui tutto si risolve una volta per tutte. E questo, in realtà, non è un limite. È la natura stessa dell'incontro umano.

L'autismo, lungo queste pagine, non è stato raccontato come un problema da eliminare, né come una condizione da idealizzare. È stato attraversato come una modalità di essere al mondo che chiede, prima di tutto, di essere compresa. Comprendere non significa giustificare tutto, né rinunciare a intervenire. Significa spostare il punto di partenza: dal giudizio alla lettura, dalla reazione alla relazione.

Molte delle difficoltà che emergono nella vita quotidiana non nascono dall'autismo in sé, ma dall'incontro tra un funzionamento specifico e un ambiente che non lo riconosce. Quando il mondo è troppo veloce, troppo rumoroso, troppo implicito, troppo esigente sul piano dell'adattamento, la fatica aumenta. E ciò che appare come rigidità, opposizione o chiusura è spesso il tentativo di mantenere un equilibrio.

Nel corso dei capitoli abbiamo attraversato il cervello, il corpo, la comunicazione, le emozioni, le età della vita, le relazioni, la famiglia, il trauma, l'inclusione. Abbiamo visto come ogni aspetto non sia isolato, ma parte di un sistema complesso. Un sistema che funziona secondo logiche proprie, coerenti, anche quando non immediatamente visibili.

Uno dei passaggi più importanti riguarda lo sguardo. Passare da "cosa non funziona?" a "come funziona?". Questa domanda, apparentemente semplice, ha una portata trasformativa. Permette di uscire da una logica correttiva per entrare in una logica comprensiva. Permette di costruire interventi più efficaci, perché radicati nella realtà della persona, non in un modello astratto.

Un altro passaggio fondamentale riguarda l'idea di normalità. Questo libro non invita a negare le difficoltà, né a romanticizzarle. Invita, piuttosto, a mettere in discussione un'idea rigida di ciò che è normale. La normalità, spesso, è una costruzione culturale, un insieme di aspettative condivise che non sempre tengono conto della variabilità umana.

La neurodiversità non è uno slogan. È un cambio di paradigma. Non elimina il bisogno di supporto, ma lo colloca in una prospettiva più ampia, in cui la persona non è ridotta alle sue difficoltà. In cui si riconosce che il benessere non dipende solo dall'individuo, ma anche dal contesto.

Anche la famiglia, lungo questo percorso, emerge come un sistema in trasformazione. Non esiste una famiglia "giusta" o "sbagliata", ma una famiglia che attraversa, che si adatta, che impara. Il lutto dell'aspettativa, il senso di colpa, le domande non dette, non sono segni di debolezza. Sono passaggi umani. Attraversarli permette di costruire una relazione più autentica, meno basata su ciò che si pensava dovesse essere e più su ciò che è.

Le strategie, gli strumenti, le indicazioni pratiche hanno senso solo se inseriti in questo quadro. Non sono tecniche da applicare meccanicamente, ma modi di stare nella relazione. La comunicazione chiara, la prevedibilità, la gestione del carico, il rispetto dei tempi, non sono semplici accorgimenti. Sono forme di rispetto.

Anche il tema del trauma ci ricorda qualcosa di essenziale: non sempre la sofferenza è visibile, non sempre ha un evento preciso a cui essere collegata. A volte è il risultato di un'esposizione prolungata a un mondo che richiede continuamente di adattarsi. Riconoscerlo significa smettere di chiedere "perché reagisce così?" e iniziare a chiedere "cosa sta cercando di regolare?".

Infine, l'inclusione. Non come parola, ma come pratica. Non come concessione, ma come diritto. Inclusione significa creare condizioni in cui la persona possa partecipare senza dover annullare il proprio funzionamento. Significa modificare i contesti, non solo le persone.

Se c'è un filo che attraversa tutto questo lavoro, è la relazione. Non esiste comprensione senza relazione. Non esiste intervento efficace senza incontro. Non esiste sviluppo senza un contesto che sappia sostenere.

L'autismo non è qualcosa da "risolvere". È qualcosa da incontrare.

E incontrare richiede tempo, disponibilità, capacità di restare anche quando non si capisce tutto. Richiede di tollerare l'incertezza, di rinunciare a spiegazioni semplici, di accettare che ogni percorso sarà diverso.

Ma dentro questa complessità, si apre anche una possibilità. La possibilità di costruire uno sguardo più ampio, più flessibile, più umano. Uno sguardo che non cerca di riportare tutto a una misura unica, ma che impara a riconoscere valore anche nella differenza.

In fondo, questo libro non è solo sull'autismo. È su come impariamo a guardare l'altro.

E, forse, anche su come impariamo a guardare noi stessi, quando smettiamo di misurarci solo su ciò che manca e iniziamo a riconoscere ciò che c'è.

Glossario

Questo glossario non nasce come un elenco tecnico da consultare rapidamente, ma come un accompagnamento alla lettura, una sorta di traduzione continua di parole che, nel linguaggio clinico e educativo, rischiano spesso di diventare etichette vuote o, peggio, fonti di fraintendimento. Molti termini utilizzati quando si parla di autismo sembrano chiari solo a chi li usa abitualmente, mentre per i familiari possono restare opachi, ambigui, talvolta persino spaventosi. L'obiettivo qui non è fornire definizioni rigide, ma restituire il significato vivo di queste parole, così come si manifestano nella realtà quotidiana, nelle relazioni, nei piccoli gesti che costruiscono l'esperienza concreta. Questo glossario, quindi, non è solo una raccolta di definizioni, ma una mappa. Una mappa che aiuta a orientarsi in un territorio complesso, in cui le parole possono diventare strumenti di comprensione oppure, se non chiarite, fonti di distanza. Comprendere il significato di questi termini non serve solo a conoscere meglio l'autismo, ma a costruire una relazione più consapevole. Perché ogni parola, quando trova il suo senso nella realtà, smette di essere un'etichetta e diventa una chiave.

AUTISMO

Quando si parla di autismo, o Disturbo dello Spettro Autistico, ci si riferisce a una condizione del neurosviluppo. Questo significa che non si tratta di qualcosa che compare improvvisamente o che viene acquisito nel tempo, ma di una modalità con cui il cervello si struttura fin dall'inizio della vita. Non è una malattia nel senso tradizionale del termine e, di conseguenza, non è qualcosa da cui si guarisce. È una modalità di funzionamento che accompagna la persona lungo tutto il suo percorso. Il termine "spettro" è fondamentale, perché introduce immediatamente l'idea di variabilità. Non esiste un solo autismo, ma molte forme diverse, molte combinazioni possibili di caratteristiche. Pensarlo come una linea che va da poco a tanto è riduttivo. È più corretto immaginarlo come uno spazio complesso, in cui ogni persona occupa una posizione unica.

NEURODIVERSITA'

Il concetto di neurodiversità si inserisce proprio in questo cambio di prospettiva. Considerare le differenze neurologiche come parte della varietà umana significa uscire da una visione esclusivamente patologica. Non tutto ciò che è diverso è necessariamente sbagliato. Questo non significa negare le difficoltà, ma riconoscere che molte di esse emergono dall'incontro tra un funzionamento specifico e un ambiente che non è costruito per accoglierlo. Un ambiente più comprensivo, più flessibile, più adattato può ridurre in modo significativo il carico che la persona sperimenta.

COMUNICAZIONE NEURODIVERGENTE

La comunicazione è uno dei primi territori in cui queste differenze diventano visibili. La comunicazione verbale, cioè quella che passa attraverso le parole, è solo una parte del

processo comunicativo. Accanto ad essa esiste la comunicazione non verbale, che comprende lo sguardo, le espressioni del volto, il tono della voce, i gesti, la distanza tra le persone. Per molte persone nello spettro autistico, il canale verbale è più affidabile rispetto a quello non verbale, che può risultare ambiguo, instabile, difficile da interpretare. Questo non significa che non venga percepito, ma che la sua integrazione richiede uno sforzo maggiore. All'interno della comunicazione, un ruolo centrale è svolto dalla pragmatica del linguaggio, cioè dalla capacità di usare le parole nei contesti reali, cogliendo ciò che è implicito. È qui che emergono molte difficoltà. Una persona può avere un linguaggio corretto, anche molto sviluppato, ma faticare a comprendere ironia, metafore, doppi sensi. Il linguaggio letterale, in questo senso, non è un errore, ma una modalità coerente di rapporto con le parole. Se qualcosa viene detto, viene preso per ciò che è, senza automaticamente cercare significati nascosti.

TEORIA DELLA MENTE

La teoria della mente è un altro concetto centrale. Riguarda la capacità di immaginare che gli altri abbiano pensieri, emozioni e intenzioni diverse dalle proprie. Nelle persone autistiche questa capacità può essere meno automatica, soprattutto in situazioni sociali complesse. È fondamentale chiarire che questo non equivale a mancanza di empatia. L'empatia, intesa come capacità di sentire e partecipare alle emozioni altrui, può essere presente anche in modo molto intenso. La difficoltà riguarda più spesso l'interpretazione, non il sentire.

MASKING

Per adattarsi a un mondo sociale percepito come complesso, molte persone sviluppano strategie come il masking, o camuffamento sociale. Questo processo consiste nell'osservare gli altri e imitare i comportamenti ritenuti appropriati. Può rendere la persona apparentemente integrata, ma comporta uno sforzo interno continuo. Quando questo sforzo si prolunga nel tempo, può portare al cosiddetto burnout autistico, uno stato di esaurimento profondo in cui le energie si riducono e anche le competenze acquisite possono temporaneamente diminuire.

REGOLAZIONE EMOTIVA

La regolazione emotiva è la capacità di gestire le proprie emozioni, di riconoscerle e modularle. Nelle persone nello spettro può essere più complessa, perché le emozioni possono essere percepite in modo intenso e rapido. Quando il sistema non riesce a gestire il carico, può verificarsi un sovraccarico sensoriale o emotivo. Il sovraccarico sensoriale avviene quando gli stimoli – suoni, luci, odori, contatti – diventano troppi per essere integrati. Il sovraccarico emotivo, invece, riguarda l'accumulo di emozioni difficili da regolare.

MELTDOWN

Le reazioni a questo stato possono assumere forme diverse. Il meltdown è una risposta di perdita di controllo dovuta a saturazione. Non è un capriccio, non è intenzionale, ma il risultato di un sistema che ha superato la propria soglia di tolleranza. Lo shutdown rappresenta una risposta opposta: invece di esplodere, il sistema si spegne, si ritira, riduce le interazioni. Entrambe le risposte sono forme di protezione. Dal punto di vista neurofisiologico, queste

reazioni si collegano agli stati di iperattivazione e ipoattivazione. L'iperattivazione è uno stato di allerta elevata, in cui il sistema è pronto a reagire. L'ipoattivazione è uno stato di riduzione dell'energia, di chiusura. Le persone nello spettro possono oscillare tra questi due poli, soprattutto in condizioni di stress.

IPERSENSIBILITA'

Le differenze sensoriali sono un altro elemento chiave. Si parla di ipersensibilità quando gli stimoli vengono percepiti in modo amplificato, e di ipo-sensibilità quando vengono percepiti meno intensamente. Queste due condizioni possono coesistere nella stessa persona. In alcuni casi, si può parlare anche di sinestesia, una modalità percettiva in cui i sensi si intrecciano, come quando un suono viene percepito come un colore.

FUNZIONI ESECUTIVE

Le funzioni esecutive rappresentano l'insieme delle capacità che permettono di pianificare, organizzare, gestire il tempo e adattarsi ai cambiamenti. Quando queste funzioni sono meno efficienti, attività apparentemente semplici possono diventare molto impegnative. La flessibilità cognitiva, cioè la capacità di cambiare strategia o adattarsi a situazioni nuove, può risultare ridotta, rendendo il cambiamento particolarmente faticoso. In questo contesto, le routine assumono un ruolo fondamentale. Non sono semplicemente abitudini rigide, ma strumenti di autoregolazione che aiutano a rendere il mondo prevedibile. Gli interessi ristretti, spesso molto intensi, possono avere una funzione simile. Offrono un terreno stabile, conosciuto, in cui la persona può sentirsi competente e sicura. Possono essere un rifugio, ma anche una risorsa.

AUTOREGOLAZIONE

L'autoregolazione è il processo attraverso cui il sistema cerca di tornare a uno stato di equilibrio. I comportamenti ripetitivi, spesso chiamati stimming, fanno parte di questo processo. Non sono gesti privi di senso, ma tentativi di modulare l'esperienza interna. La prevedibilità, in questo quadro, diventa un elemento centrale, perché riduce l'incertezza e permette al sistema di rilassarsi.Gli strumenti come i supporti visivi aiutano a rendere il mondo più leggibile. Sequenze, immagini, oggetti concreti trasformano informazioni astratte in qualcosa di stabile. Questo facilita l'orientamento e riduce il carico cognitivo.

TRAUMA

Il concetto di trauma, in questo contesto, si amplia. Non riguarda solo eventi estremi, ma anche condizioni di stress cronico. Vivere in un ambiente che richiede continuamente adattamento può portare a uno stato di attivazione persistente. Il PTSD, o disturbo post-traumatico da stress, è una condizione specifica legata a eventi traumatici, ma nelle persone autistiche è importante distinguere tra reazioni legate al trauma e risposte legate al sovraccarico. L'approccio trauma-informed nasce proprio da questa consapevolezza. Non si limita a trattare il trauma, ma considera che molti comportamenti possono essere forme di protezione. Invece di chiedersi "cosa c'è che non va", si chiede "cosa è successo" o "cosa sta cercando di regolare questo comportamento".

INCLUSIONE

L’inclusione, infine, è uno dei concetti più importanti e più fraintesi. Non significa semplicemente essere presenti in un contesto, ma poter partecipare realmente. Questo implica adattare l’ambiente, non solo la persona. L’adattamento, quando è eccessivo e unidirezionale, può diventare fonte di stress. L’autonomia, in questo quadro, non è indipendenza totale, ma capacità di vivere in modo sostenibile, con i supporti necessari.

Un elemento trasversale a tutto questo è il senso di agency, cioè la percezione di poter influenzare ciò che accade nella propria vita. Quando questa percezione è presente, aumenta il benessere. Quando manca, aumenta il senso di impotenza.

ASSE IPOTALAMO IPOFISI SURRENE

Quando si parla di asse ipotalamo–ipofisi–surrene si entra nel cuore del sistema biologico dello stress. È un circuito che collega cervello e corpo e che si attiva quando percepiamo una minaccia o una richiesta intensa. In termini semplici, è il sistema che prepara l’organismo a reagire: accelera il battito, aumenta la vigilanza, mobilita energia. Il problema non nasce quando si attiva, ma quando resta attivo troppo a lungo. In molte persone nello spettro autistico, questo sistema può essere sollecitato frequentemente, anche da stimoli che per altri sono neutri. Questo significa vivere in uno stato di allerta quasi costante, che nel tempo affatica profondamente il corpo e la mente.

IPERATTIVAZIONE ED IPOATTIVAZIONE

Quando il sistema è iperattivato, è come se fosse sempre pronto a reagire: aumenta l’ansia, l’irritabilità, la tensione. Quando invece è ipoattivato, avviene il contrario: il sistema si spegne, rallenta, si ritira. Questi due stati non sono segni di “carattere”, ma modalità fisiologiche di risposta. Molte persone autistiche oscillano tra queste due condizioni, soprattutto quando il carico diventa eccessivo.

SISTEMA PREDITTIVO

Il cervello non si limita a reagire al mondo: cerca continuamente di anticiparlo. Costruisce aspettative su ciò che accadrà, basandosi sull’esperienza. Questo permette di orientarsi, di sentirsi al sicuro. Quando il sistema predittivo è meno stabile, il mondo diventa più imprevedibile. Anche piccoli cambiamenti possono generare disorientamento, perché il cervello fatica a “prevedere cosa succede dopo”. Da qui nasce il bisogno di routine e prevedibilità: non come rigidità, ma come strumento per rendere il mondo più leggibile.

CONNETTIVITA’ NEURALE

La connettività neurale riguarda invece il modo in cui le diverse aree del cervello comunicano tra loro. In alcune persone autistiche si osserva una maggiore connessione locale e una minore integrazione tra aree distanti. Tradotto in termini semplici, significa che alcune informazioni vengono elaborate in modo molto dettagliato, ma possono essere più difficili da integrare in un

quadro complesso. Questo spiega, ad esempio, una forte attenzione ai particolari e una maggiore fatica nel cogliere il contesto globale.

INTEGRAZIONE SENSORIALE

L'integrazione sensoriale è il processo attraverso cui il cervello organizza le informazioni provenienti dai sensi. Non si tratta solo di vedere, sentire o toccare, ma di mettere insieme questi stimoli in modo coerente. Quando questo processo è più complesso, gli stimoli possono risultare frammentati, amplificati o difficili da gestire. Il mondo può diventare troppo intenso, troppo presente.

REGOLAZIONE

La regolazione è la capacità di mantenere un equilibrio interno. Non significa eliminare le emozioni o gli stimoli, ma riuscire a stare dentro di essi senza esserne travolti. Regolarsi significa poter passare da uno stato all'altro senza perdere il controllo. Quando questo processo non funziona, si parla di disregolazione: il sistema fatica a trovare un equilibrio, e le reazioni diventano più intense o più difficili da modulare.

SATURAZIONE DEL SISTEMA

La saturazione del sistema è una metafora che descrive bene ciò che accade quando il carico supera la capacità di gestione. Non è un evento improvviso, ma il risultato di un accumulo. Stimoli sensoriali, richieste cognitive, interazioni sociali si sommano fino a riempire lo spazio disponibile. Quando non c'è più margine, il sistema reagisce.

CARICO COGNITIVO

Il carico cognitivo e il carico sensoriale rappresentano la quantità di informazioni che il cervello deve gestire. Un ambiente rumoroso, una conversazione complessa, un cambiamento improvviso: tutto contribuisce ad aumentare questo carico. L'elaborazione delle informazioni è il processo attraverso cui il cervello dà senso a ciò che accade. Quando il carico è troppo elevato, questo processo rallenta o si blocca.

CODICI SOCIALI IMPLICITI

I codici sociali impliciti sono quelle regole non scritte che guidano le interazioni. Non vengono insegnate esplicitamente, ma si apprendono osservando. Per chi fatica a coglierle, il mondo sociale può apparire confuso. Le inferenze implicite sono i passaggi mentali che permettono di dedurre ciò che non viene detto. Sono alla base della comprensione del linguaggio e delle relazioni.

RECIPROCITA'

La reciprocità è la capacità di entrare in uno scambio, di alternare, di rispondere all'altro. Non è solo parlare a turno, ma costruire un ritmo condiviso. La sintonizzazione è un concetto ancora

più profondo: indica la capacità di “mettersi sulla stessa frequenza” dell’altro, di percepire e rispondere ai suoi stati interni. Non è imitazione, ma incontro.

VALIDAZIONE EMOTIVA

La validazione emotiva consiste nel riconoscere e dare senso alle emozioni dell’altro, senza giudicarle o minimizzarle. Dire “capisco che sei arrabbiato” non significa essere d’accordo, ma riconoscere l’esperienza.

AUTENTICITA’

L’autenticità riguarda la possibilità di essere se stessi senza dover continuamente adattarsi. Il disallineamento, spesso vissuto dalle persone autistiche, è la sensazione di non coincidere con il contesto, di essere “fuori ritmo” rispetto agli altri. L’identità è l’insieme delle caratteristiche attraverso cui una persona si riconosce. Il senso di sé è la percezione interna di esistere come individuo coerente nel tempo.

TRIGGER

Il trigger è uno stimolo che attiva una reazione intensa, spesso senza che sia immediatamente chiaro il motivo. Non è lo stimolo in sé a essere forte, ma ciò che richiama. Il rivissuto è la sensazione di rivivere un’esperienza passata come se fosse presente. L’evitamento non è semplice rifiuto, ma una strategia per non entrare in contatto con qualcosa di troppo intenso. L’ipervigilanza è uno stato di attenzione costante, come se il sistema fosse sempre pronto a individuare una minaccia.

CONTENIMENTO

Il contenimento non significa bloccare o reprimere, ma offrire una cornice sicura entro cui l’esperienza può essere sostenuta. È una presenza stabile, non un controllo rigido. La mediazione è il processo attraverso cui un adulto aiuta a costruire un ponte tra la persona e il contesto, rendendo comprensibili le richieste e le situazioni. La strutturazione consiste nel rendere l’ambiente e le attività più prevedibili e organizzate, riducendo l’incertezza. La generalizzazione è la capacità di trasferire una competenza da un contesto all’altro. Non è automatica, e spesso richiede un lavoro esplicito.

Bibliografia

American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (5ª ed.). Raffaello Cortina Editore.

Attwood, T. (2007). *Guida alla sindrome di Asperger*. Erickson.

Baron-Cohen, S. (2003). *La differenza essenziale: Uomini, donne e cervello autistico*. Raffaello Cortina Editore.

Baron-Cohen, S. (2008). *Autismo e empatia*. Raffaello Cortina Editore.

Bowlby, J. (1989). *Una base sicura: Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Raffaello Cortina Editore.

Bowlby, J. (1972). *Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento*. Bollati Boringhieri.

Camaioni, L., & Di Blasio, P. (2007). *Psicologia dello sviluppo*. Il Mulino.

Clark, A. (2016). *Surfing uncertainty: Il cervello predittivo*. (Non tradotto ufficialmente in italiano).

Damasio, A. (1995). *L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano*. Adelphi.

Damasio, A. (2004). *Alla ricerca di Spinoza: Emozioni, sentimenti e cervello*. Adelphi.

Damasio, A. (2012). *Il sé viene alla mente*. Adelphi.

Di Nuovo, S., & Buono, S. (2011). *I disturbi dello spettro autistico*. Il Mulino.

Frith, U. (2008). *Autismo: Spiegazione di un enigma*. Laterza.

Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva*. Rizzoli.

Grandin, T. (2014). *Pensare in immagini e altre testimonianze della mia vita di autistica*. Erickson.

Grifoni, J. (2025) *Palingenesi creativa*. Autarka edizioni

Grifoni, J. (2026) *Il potere della gratitudine*. Autarka edizioni

Happé, F. (2012). *Autismo: Introduzione alla teoria psicologica*. Erickson.

Herman, J. L. (1992). *Guarire dal trauma*. Giovanni Fioriti Editore.

Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. *Nervous Child, 2*, 217–250.

LeDoux, J. (1998). *Il cervello emotivo*. Baldini & Castoldi.

Levine, P. A. (2014). *Traumi e shock emotivi*. Macro Edizioni.

Lombardo, M. V., & Baron-Cohen, S. (2011). The role of the self in mindblindness in autism. *Consciousness and Cognition, 20*(1), 130–140.

Milton, D. (2012). On the ontological status of autism: The 'double empathy problem'. *Disability & Society, 27*(6), 883–887.

Mundy, P. (2016). Autism and joint attention: Development, neuroscience, and clinical fundamentals. *Guilford Press*.

Nardone, G. (2003). *Oltre i limiti della paura*. Ponte alle Grazie.

Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience*. Oxford University Press.

Porges, S. W. (2014). *La teoria polivagale*. Giovanni Fioriti Editore.

Prizant, B. M. (2019). *Uniquely human: Il modo diverso di vedere l'autismo*. Erickson.

Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2006). *So quel che fai: Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Raffaello Cortina Editore.

Rutter, M. (2005). Incidence of autism spectrum disorders: Changes over time and their meaning. *Acta Paediatrica, 94*(1), 2–15.

Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. Norton.

Siegel, D. J. (2001). *La mente relazionale*. Raffaello Cortina Editore.

Siegel, D. J. (2010). *Mindfulness e cervello*. Raffaello Cortina Editore.

Silberman, S. (2017). *NeuroTribes: La storia dell'autismo e il futuro della neurodiversità*. LSWR.

Stern, D. N. (1987). *Il mondo interpersonale del bambino*. Bollati Boringhieri.

Trevarthen, C. (1998). The concept and foundations of infant intersubjectivity. *In S. Bråten (Ed.), Intersubjective communication and emotion in early ontogeny* (pp. 15–46). Cambridge University Press.

van der Kolk, B. A. (2015). *Il corpo accusa il colpo*. Raffaello Cortina Editore.

Wing, L. (1996). *Lo spettro autistico*. Erickson.

Zappella, M. (2010). *Autismo infantile*. Il Mulino.

Zappella, M. (2016). *I bambini con autismo*. Il Mulino.