Jeg er kravafvisende.

PDA (Pathological Demand Avoidance).

En særlig autismeprofil.

Det betyder, at min hjerne og krop arbejder desperat på at skabe strategier, afledninger, årsager, undskyldninger og forklaringer til at forhindre mig i at gøre noget, som min hjerne opfatter som et krav.

Uhensigtsmæssigt ikke?

For en stor del af mit liv, ja.

Jeg kunne ikke gøre det, jeg fik besked på.

Jeg var til tider eksplosiv derhjemme, bag lukkede døre,

og nogle gange også i skolen.

Væltede et skrivebord, bandede ad en lærer og skred kl. 15.

Jeg undlod at deltage i ting, hvor jeg ikke kunne sige nej, eller hvor der ikke var plads til min PDA.

Skolen, folks hjem, arbejde, sport.

Som studerende betød det, at hvis jeg ikke var meget interesseret i eller troede helt og holdent på det, jeg læste, så ville jeg ikke beskæftige mig med det.

På universitetet betød det, at hvis teorien ikke var i overensstemmelse med min opfattelse, så undgik jeg det som pesten.

Jeg er autodidakt.

Jeg lærer det, jeg har brug for, på en måde, som passer mig.

Ikke på grund af ego, men på grund af tryghed.

Jeg stillede mange spørgsmål.

Jeg anså ikke dem, der var ældre end mig, som klogere, og de havde ikke krav på eller fortjente min respekt alene på grund af deres alder.

Jeg stillede spørgsmålstegn ved og udfordrede autoritet.

På samme måde som den autistiske hjerne er på vagt overfor trusler, er min PDA autistiske hjerne det også, men ikke helt på samme måde.

Den lever ikke kun i en konstant alerttilstand pga mine sansemæssige udfordringer samt behovet for tryghed og forudsigelighed,

den opfatter hverdagens anmodninger, feedback, gode råd, forslag, anbefalinger og hjælp…

som krav.

Min hjerne opfatter dem som trusler.

Som mennesker, steder og ting, der potentielt styrer mig.

Ikke altid.

Jeg har arbejdet meget hårdt med dette.

Jeg er nødt til at bruge lidt tid på at behandle de mange samtaler, situationer og begivenheder for at fastslå, at jeg ikke er i fare eller bliver truet eller styret.

Og angsten er ikke den samme, som den, der er knyttet til min gængse autisme (ikke at der er noget, der hedder det, men du ved, hvad jeg mener).

PDA angst er anderledes.

Den viser sig som et ekstremt behov for kontrol, men jeg er god til at skjule det, nu hvor jeg er blevet voksen.

Det betyder, at jeg måske skifter emne eller undlader at læse beskeder, hvis folk skriver til mig konstant. Jeg kan ofte opleve indre uro, da min hjerne frygter at blive styret.

Det betyder, at jeg ikke sætter mig i situationer, hvor andre fortæller mig, hvad jeg skal gøre.

Det betyder, at jeg bevidst vil undgå at lytte til mennesker, der tidligere har prøvet at kontrollere mig.

Hvis jeg føler, at jeg bliver afbrudt eller er ude af stand til at tale ærligt, vil min adfærd ændre sig.

Jeg vil aflyse, jeg kan endda virke uhøflig.

Jeg er blevet kaldt hensynsløs. Hensynsløs ærlig.

Jeg kan være hensynsløs.

Min kravafvisende angst kan fremstå som selvsikkerhed.

Den er forklædt som faste grænser; virkelig faste grænser.

Den siger nej og vil ikke rykke sig.

Og den kræver at blive hørt.

Min hjerne har haft brug for tid til at øve sig på at finjustere, hvordan jeg passer på mig selv, og desværre har den ikke været lydhør i de tilfælde, hvor det skulle, for at beskytte mig mod at lide overlast; fra at blive kontrolleret.

Men den har lært. På den hårde måde.

At straffe eller anvende konstruerede konsekvenser overfor en person med PDA eller en kravafvisende profil er ikke kun nytteløst.

Det forstærker kravafvisningen.

Jeg bliver umodtagelig.

Lukker ned.

Ikke mere snak.

Ikke mere engagement; Det er slut.

Hvis jeg fornemmer blot en anelse af uærlighed,

svigt eller ondskabsfuldhed,

er jeg ude.

Naturlige konsekvenser hjælper mig.

De gør ondt og er svære at lære af,

men jeg lærer.

Og min tillid til dem, der er tættest på mig, bliver ikke ødelagt, når der anvendes naturlige konsekvenser.

Der er mange fordele ved PDA.

Skuespil, sang, musikalsk begavelse, lysten til at optræde og rollespil.

Selv om det ofte er disse teknikker, der blev brugt til at undgå ting som barn

Bliver de til styrker i voksenalderen.

Opbygning af min egen virksomhed.

At have en ubrydelig integritet.

Alle disse grænser.

At kende forskellen på rigtigt og forkert, men alligevel at kunne være i gråzonen, fordi det er der, jeg passer ind.

Kun at have mennesker i mit liv, der støtter mig, er troværdige og ufarlige.

Ikke at tale på vegne af organisationer, der udnytter, snyder, overser eller afviser neurodivergente stemmer.

Ikke at være bange for at sige sin mening.

At have en ekstremt finjusteret intuition, som ALDRIG svigter mig.

At have en meget velfungerende bullshit-radar.

At forstå mine børn og intuitivt at vide, hvordan jeg kommunikerer med dem.

Jeg ved, hvornår folk lyver.

Jeg ved, hvad manipulation er, og hvornår nogen forsøger at manipulere mig.

Jeg ved, hvornår jeg bliver behandlet godt, og hvornår jeg ikke gør.

Jeg er villig til at ofre popularitet for integritet (det er faktisk ikke et valg).

PDA er ikke det samme som blot at være trodsig.

Vi kan faktisk ofte være udadvendte og virke stærke.

Jeg vil begynde at tale mere om PDA.

Det  er brug for større forståelse.

De sædvanlige mestringsstrategier, som vi på spektret bruger til at håndtere livet, kan ofte være meget anderledes for PDA'er.

Jeg ser flere og flere børn, som har et PDA-autistisk udtryk.

Det er så vigtigt, at deres potentiale og deres helhed bliver anerkendt, men forældrene får ikke den rette vejledning og støtte, der er nødvendig for at forstå deres små pus.

Børn opfører sig ikke med vilje på en måde, så de bliver foragtet eller afvist.
PDA-angst har sin egen økonomi og valutakurs.

Hvis en PDAer følger en anvisning eller accepterer din hjælp,

eller alt andet, der bliver opfattet af vores hjerne som et krav,

vil der komme en anmodning om input.

Vi beder dig måske om at hjælpe os med noget, du ved, vi kan og har gjort

mange gange før.

Vi kan opføre os uhensigtsmæssigt.

Vi kan bede dig om noget helt irrationelt.

Det er fordi, vi forsøger at få kontrollen tilbage.

Du tog noget af vores, da vi accepterede din hjælp,

fulgte dit råd eller tog imod dit forslag,

spiste den mad, du tilberedte eller tog vores sokker på, så vi kunne komme ud af døren til tiden.

Kontrol er en vare.

Vær sød at forstå,  at der nedenunder det hele,

selvom vores adfærd, vores ord og vores behov for kontrol

især som børn,

kan få os til at fremstå som følelseskolde,

Vi føler.

Så utrolig meget.

Skrevet af Kristy Forbes, inTune Pathways44
Oversat af Anne Skov Jensen, Overlevelsesguiden.dk