



1° MASTER ANNUALE DI SPECIALIZZAZIONE IN B.E.S.

GIANMARIA DI SILVESTRO

Riconoscere le Aspergirls

INTRODUZIONE

Come dice Rudy Simone nel suo libro “Aspergirls”: <<Le donne nello spettro autistico sono una sottocultura all’interno di una sottocultura. Abbiamo molti degli stessi tratti, sfide, abitudini, caratteristiche e atteggiamenti degli uomini, ma con qualcosa di diverso. Non è tanto il fatto che la Sindrome di Asperger si presenta in maniera diversa negli uomini rispetto che nelle donne, quanto il fatto che viene percepita diversamente e, pertanto, non riconosciuta>>.

In effetti ciò che ha reso difficile la diagnosi, il riconoscimento e la scoperta delle donne con Sindrome di Asperger sono stati non solo la non capacità degli attuali mezzi clinici a diagnosticare tale sindrome e la mancanza di una ricerca specifica di genere su di queste (la maggior parte degli studi, infatti, sono stati condotti su gruppi in prevalenza maschili), ma anche una fitta serie di stereotipi e di falsi miti che hanno riguardato sia l’autismo che il modello femminile e la figura della donna.

Ecco perché la storia della scoperta delle donne con Sindrome di Asperger si combina e incrocia perfettamente sia con la storia del genere femminile e della loro educazione (che va indubbiamente studiata), sia con lo stereotipo che abbiamo dell’autismo, sia con lo stereotipo del modello di donna che ci è stato costruito durante la storia dell’umanità e del tipo di educazione e formazione su cui si sono basati per anni media, studiosi, pedagogisti e psicologi.

Ritengo perciò importante approfondire il tema alla luce delle recenti ipotesi e delle recenti scoperte che mettono in discussione molte delle certezze fino ad ora apprese, anche per evitare a noi insegnanti, educatori, psicologi e genitori di trovarci impreparati di fronte alle richieste di queste bambine, ragazze o donne che spesso non si sono sentite capite e hanno ricevuto, non solo dalle persone comuni ma anche dagli specialisti, diagnosi sbagliate, critiche negative, polemiche, accuse di essere viziate e poco sveglie, ecc.

Tantissime sono le donne, e gli uomini, Asperger che nella vita hanno sofferto a causa di giudizi sommari delle persone e incapacità degli addetti ai lavori.

Questa scoperta, perciò, apre un mondo nuovo sulla Sindrome dello Spettro Autistico, sulla condizione femminile, sulla parità di genere spesso ancora oggi negata ma soprattutto sulla vita delle persone. Occorre perciò, come si può notare anche nella mia bibliografia e filmografia finale, studiare prima la Sindrome di Asperger, poi la storia dell’educazione femminile e della condizione della donna, quello che Asperger non è così da evitare errori, confusioni e fraintendimenti e infine, una volta fatte le giuste connessioni, capire e studiare le donne e le ragazze Asperger attraverso il loro studio e le loro interviste e testimonianze dirette.

Come dice Marta Impedovo. <<Quello della Sindrome di Asperger è un caso di differenza di genere in psichiatria ma non è l’unico. Un altro esempio è quello del Disturbo da deficit di attenzione e iperattività, che si manifesta in modo molto diverso nei ragazzi e nelle ragazze. Quello che sta emergendo sempre di più negli ultimi anni è che una ricerca medico-psicologica senza distinzione di genere non solo non sia più praticabile, ma rappresenti un gap importante nella cura della salute fisica e psicologica femminile>>.

CAPITOLO 1. LA SINDROME DI ASPERGER.

La sindrome di Asperger è stata definita nel *Manuale statistico e diagnostico dei disturbi mentali (DSM-IV)* nella sezione 299.80 come:

1. Difficoltà qualitative nel rapporto sociale, manifestandosi con almeno due tra le seguenti:
 1. Difficoltà marcata nell'uso di comportamenti non-verbali multipli, come il guardarsi negli occhi, le espressioni facciali, la postura corporea e i movimenti per regolare le interazioni sociali;
 2. Impossibilità a sviluppare relazioni appropriate tra persone di pari livello;
 3. Mancanza di ricerca spontanea per condividere divertimenti, interessi, o obiettivi con altre persone (difficoltà nel mostrare, portare o indicare oggetti d'interesse alle altre persone);
 4. Mancanza di reciprocità sociale ed emotiva;
2. Modelli di comportamento stereotipati e ripetitivi, manifestati da almeno uno dei seguenti:
 1. Raggiungimento di un'occupazione mentale con uno o più modelli stereotipati e ristretti d'interesse, che sia anormale nell'intensità e nell'attenzione;
 2. Aderenza apparentemente inflessibile a specifici rituali o comportamenti non necessari;
 3. Movimenti corporei stereotipati e ripetitivi (come agitare mani e dita o altri movimenti);
 4. Persistente ed eccessivo interesse per parti di oggetti;
3. Il disturbo crea difficoltà notevoli nelle aree sociali, professionali o altre aree d'importanza notevole per la vita di tutti i giorni;
4. Non esiste un significativo ritardo nelle abilità linguistiche;
5. Non esiste un significativo ritardo nello sviluppo cognitivo o nelle capacità appropriate all'età di aiutarsi e di avere un comportamento adatto alle circostanze (tranne che nelle interazioni sociali) e curiosità per l'ambiente esterno nell'infanzia;
6. Non ci sono motivi di ritenere che si tratti di una forma di schizofrenia o di un altro disturbo pervasivo dello sviluppo.

La **Sindrome di Asperger** (abbreviata in **SA**, o **AS** in inglese) è un disturbo pervasivo dello sviluppo imparentata con l'autismo ed è considerata una forma dello spettro autistico "ad alto funzionamento". Il termine venne coniato per la prima volta in una rivista medica del 1981 dalla psichiatra inglese Lorna Wing in riferimento allo psichiatra e pediatra austriaco Hans Asperger, il quale fu il primo a effettuare ricerche su questa tipologia di autismo ad alto funzionamento nel 1944, anche se il loro lavoro non venne riconosciuto fino agli anni 90.

Come ben illustrato nel sito *Mondo Asprie*:

<<Gli individui portatori di questa sindrome (la cui eziologia è ancora ignota) sono caratterizzati dall'aver una persistente compromissione delle interazioni sociali, schemi di comportamento ripetitivi e stereotipati, attività e interessi molto ristretti. Diversamente dall'autismo classico, non si verificano significativi ritardi nello sviluppo del linguaggio o dello sviluppo cognitivo

Ecco uno schema delle caratteristiche ricorrenti:

Area affettiva-relazionale-comunicativa:

Tendenza a isolarsi estraniandosi;
Incapacità di interazione verbale efficace;
Conversazione senza doppi sensi o motivazioni nascoste, poco preoccupata delle reazioni altrui;
Comunicazione non verbale inadeguata;
Incapacità di capire le regole implicite del gioco e della conversazione;
Mancanza di empatia;
Preferenza per la sfera razionale;
Bassa soglia di tolleranza alla frustrazione;
Ansia e paure peculiari;
Scarsa attitudine alla mediazione.

Area motoria e sensoriale:
Disturbi sensoriali;
Ridotta o eccessiva sensibilità tattile;
Difficoltà nel recepire informazioni dall'uso contemporaneo di più canali sensoriale e preferenza per un canale;
Goffaggine motoria e mancanza di coordinazione;
Difficoltà nell'acquisizione di automatismi.

Area cognitiva:
Stile cognitivo particolare che utilizza propri schemi di apprendimento;
Tendenza alla sistematicità e alla catalogazione;
Difficoltà di comprendere linguaggio specifici (modi di dire, metafore);
Eccessiva attenzione per il particolare;
Attitudine a dedicarsi intensivamente a uno o più campi di interesse;
Iperlessia (acquisizione precoce della capacità di lettura);
Disprassia (difficoltà nell'eseguire sequenze di movimenti coordinati e intenzionali);
Disgrafia;
Ricercatezza e cura del linguaggio;
Difficoltà nel riconoscimento dei visi (prosopagnosia);
Gusto particolare per l'umorismo;
Rifiuto delle mode e dell'omologazione a comportamenti diffusi.

Area dell'autonomia:
Attaccamento a routines;
Scarsa autonomia personale;
Difficoltà di concentrazione, di attenzione e controllo della situazione;
Difficoltà nell'organizzazione e nell'esecuzione contemporanea di più compiti;
Tendenza ad estraniarsi dalla situazione;
Difficoltà nell'operare rapide scelte perdendo consapevolezza del tempo che passa;
Difficoltà nella previsione di cambiamenti e nella progettazione del proprio futuro.

Nella scuola primaria la sindrome di Asperger può essere non notata, ma spesso sono proprio gli insegnanti che segnalano il disagio del bambino nell'integrazione: per questo e per la facilità con

cui questi individui sono spesso vittima di bullismo e isolamento sociale, è importante che l'insegnante lavori sull'ecologia delle relazioni e favorisca l'inclusione.

Anche gli intensi interessi dimostrati da individui con sindrome di Asperger possono essere usati come strumento per la crescita dell'autostima del bambino e per la sua inclusione nella scuola, favorendone lo sviluppo e l'ampliamento.

È nella scuola secondaria e all'Università che questi studenti troveranno maggiori difficoltà in quanto si potranno presentare varie situazioni problematiche.

Con strategie mirate all'acquisizione delle abilità necessarie alla quotidianità, le persone con Sindrome di Asperger possono riuscire a trovare la loro strada, un proprio modo per vivere nel mondo: emblematico in questo senso il caso della dott.ssa Temple Grandin, progettista di attrezzature per bestiame e docente all'Università Statale del Colorado >>.

CAPITOLO 2. LA SCOPERTA DELLE ASPERGIRLS

<< Questa è la croce della Sindrome di Asperger, le nostre difficoltà sono molto reali, ma non sempre ovvie per gli altri. Pertanto, il nostro comportamento non viene riconosciuto>> scrive Rudy Simone Aspergirls, scrittrice, madre e mentore per molti Asperger di tutto il mondo, nonché autrice dei più importanti e interessanti libri sul tema.

Spesso, purtroppo, sia in passato che in qualche caso ancora oggi, molti specialisti, insegnanti, psicologi e psichiatri hanno negato ai propri alunni o ai propri pazienti la possibilità di riconoscersi nello spettro autistico confermando così una visione stereotipata e superata dell'autismo, ricorrendo anche a falsi miti.

Questo comporta senso di frustrazione, incapacità e bassa autostima da parte della persona con Sindrome di Asperger che, sentendosi inadeguata alla vita, tende ad auto incolparsi e ad avere forti sensi di colpa che il più delle volte gli vengono anche sottolineati da amici, conoscenti e parenti e dall'intero contesto sociale.

Spesso, poi, come dice Davide Moscone <<Non riconoscendo l'origine neurologica da sovraccarico emotivo e sensoriale delle forti crisi emotive (meltdown) che spesso vivono le persone Asperger, molti psichiatri tendono a somministrare con estrema facilità psicofarmaci non tenendo conto che sono concepiti e testati sulle persone neurotipiche. Ciò significa che se assunti da persone che hanno un'organizzazione neurologica atipica, possono avere effetti paradossi o nessun effetto, ossia spesso si hanno solo gli effetti collaterali e poco o nessun giovamento>>.

Pertanto, se già la Sindrome di Asperger in se è di difficile diagnosi a causa della scoperta abbastanza recente di questa e della difficoltà nel riconoscerla o confonderla con altre patologie che nella maggioranza dei casi sono fattori in comorbidità con l'Asperger, ancora più complessa risulta la diagnosi in una bambina, ragazza o donna con Sindrome di Asperger.

Per anni, difatti, si è pensato che la Sindrome di Asperger fosse esclusivamente maschile e solo recentemente si è cominciato ad ipotizzare che il numero delle donne Asperger non sia da meno ma soltanto meno diagnosticato. Tanti, infatti, sono i casi di donne Asperger scoperte e diagnosticate in tarda età.

Inizialmente Hans Asperger pensava che questo disturbo affliggesse solo gli uomini, ma nel corso delle sue ricerche dovette cambiare idea. Ancora oggi, però, come appare nel dodicesimo Research Report dell'Interactive Autism Network il rapporto tra uomini e donne con diagnosi di Asperger è di 5 a 1 a favore degli uomini. Gli studiosi hanno perciò iniziato ad interessarsi sul perché di questa sproporzione e, dopo svariate ricerche, hanno ipotizzato che questa differenza di numeri possa in realtà non esistere e le donne Asperger potrebbero non essere di meno ma solo meno diagnosticate.

I motivi di ciò sono la mancanza di una ricerca di genere, i modelli diagnostici legati esclusivamente al mondo maschile e non adatti a quello femminile e alcuni comportamenti tipici

delle bambine e delle ragazze che permettono un maggior “camuffamento” della Sindrome di Asperger.

Uno dei principali sostenitori di questa tesi il dottor Tony Attwood, psicologo clinico, professore alla Griffith University, uno dei maggiori esperti viventi di Sindrome di Asperger non è d'accordo con la teoria che l'Asperger sia quattro volte più frequente nei ragazzi e ha elencato una serie di comportamenti tipici delle bambine Asperger e nel 2013 ha elaborato un test di diagnosi sul modello femminile. Le bambine, difatti, imparano molto presto a nascondere i propri sintomi a causa della loro capacità di imitare meglio i comportamenti altrui ed è difficile studiarle attraverso la spontaneità dei rapporti sociali. Per questo il nuovo modello di Attwood prevede lo studio e la ricerca attraverso fiction e giochi di ruolo con le bambole essendo le bambine più orientate all'ossessione per serie e personaggi della TV e a costruirsi un mondo immaginario con amici immaginari. Quest'ultimo fattore è anche una delle cause della maggiore capacità delle bambine di nascondere la sindrome visto che nei modelli stereotipati di maschile e femminile è più accettato socialmente nelle bambine il fantasticare ad occhi aperti e l'aver un mondo immaginario dentro cui rifugiarsi.

Secondo uno studio pubblicato dalla rivista “Molecular Autism” condotto su un gruppo di 16 bambine e 17 bambini con Sindrome di Asperger, risulta che le bambine imparano molto presto a nascondere i propri sintomi. Difatti queste ultime hanno punteggi uguali ai bambini nei test ma si rivelano più abili nella comunicazione non verbale e nell'uso della gestualità.

Come ben descrive, infatti, Marta Impedovo : <<In generale le ragazze vivono una pressione familiare e sociale diversa dai ragazzi: sono più incalzate ad essere gentili ed empatiche con gli altri e di conseguenza più motivate ad adattarsi ai comportamenti sociali convenzionali. I ragazzi invece hanno reazioni più violente alla frustrazione di sentirsi diversi: talvolta diventano scontrosi e aggressivi. Per questo, le famiglie di bambini Asperger fanno ricorso con più urgenza all'intervento di specialisti e arrivano prima a una diagnosi. Processo che è molto più lento nel caso delle bambine, più passive e meno problematiche>>.

Oltre a ciò, poi, manca ancora una ricerca di genere e gli strumenti clinici che abbiamo oggi a disposizione sono poco adatti per diagnosticare l'Asperger al femminile. Anche la ricerca ha avuto le sue carenze in ciò visto che la maggior parte degli studi sono stati condotti su gruppi a netta maggioranza maschile e questo ha provocato, oltre che un grave danno nelle donne con Asperger, anche una certa discriminazione di genere a cui queste sono state sottoposte.

Come ci racconta Liane Holliday Willey, una donna Asperger autrice di “Fingere di Essere Normale: Vivere con la Sindrome di Asperger” e “Sindrome di Asperger in famiglia”, a cui è stata diagnosticata la sindrome in tarda età e solo quando è stata diagnosticata anche alla figlia: << Le donne, dalle bambine alle signore anziane, continuano a passare sotto il radar per quanto riguarda la diagnosi, finendo poi in mondi in cui non appartengono. Neurosi, schizofrenia, disordine ossessivo-compulsivo, fobia sociale, queste sono diagnosi famigliari per donne al di sopra di una certa età che fanno fatica a trovare un senso nel loro ambiente, nella società, nei rituali richiesti in una relazione intima e così via. Non che queste diagnosi siano completamente sbagliate. Vi è un'alta probabilità che una qualsiasi combinazione di questi fattori in comorbidità sia presente nello stesso codice genetico. Il problema è che molti psicologi e terapisti non si accorgono della presenza dell'Asperger

fra tanti sintomi. Perché (molti di noi si chiedono) la diagnosi di Asperger rimane prevalentemente maschile? Perché i ricercatori ancora riferiscono che l'Asperger si presenta nei maschi con una frequenza di 3-4 volte maggiore che nelle femmine, nonostante psicologi di alta fama, come Tony Attwood, Judith Gould e Lorna Wing da "l'asperger non si verifica nelle donne" a "come è possibile identificare le donne con Asperger?". Ritengo che parte del motivo sia sufficientemente evidente. Molte donne con l'Asperger sono restie nel farsi avanti con il sospetto che possono essere Aspie perché, nonostante tutto, purtroppo, una diagnosi porterebbe ancora con sé stereotipi e pregiudizi. Più semplicemente, è difficile dire alla collettività che si è un quadrato che cerca di inserirsi nel foro rotondo assegnatogli dalla società>>.

Le donne con Asperger, difatti, traggono grande beneficio dall'incontrare persone nella stessa situazione, nei forum specifici per persone con Aspie come nella vita reale, e si sentono sollevate quando viene diagnosticata la giusta causa del motivo del loro comportamento, così come si riconoscono e si sentono sollevate nella lettura di testi che parlano di loro come "Aspergirls" di Rudy Simone. La diagnosi è vissuta spesso come un momento di liberazione visto che non si sono mai riconosciute nelle immagini che i media offrono sia dei bambini autistici che delle donne. Riconoscendosi sono in grado di analizzarsi, studiarsi ed accettarsi anche perché precedentemente le proprie difficoltà e i propri disagi non venivano riconosciuti nonostante le sentissero terribilmente reali. La depressione, i problemi sensoriali, le difficoltà nel trovare lavoro e avere una relazione sociale o sentimentale sono difficoltà e tratti comuni che si riscontrano in tutte le donne con Aspie e, come ben descrive Rudy Simone, ci sono delle differenze con gli uomini con la stessa sindrome:

<<[...] alcune delle cose che hanno scolpito la mia vita [...] io ritengo siano intrinseche nell'essere Asperger e donna. Gli uomini hanno molti tratti in comune con noi, ma il modo in cui li vivono e li manifestano è, secondo me, differente. Ad esempio, tutti sappiamo come gli uomini con Sindrome di Asperger amano vestirsi confortevolmente e possono fermarsi in un negozio dell'usato per avere vestiti come lo possono essere solo quelli già utilizzati. Ma nel caso delle donne gli stessi tratti si manifestano nel vestirsi come adolescenti: con poco o nessun trucco e un taglio di capelli molto semplice. Anche se gli Asperger tendono ad essere androgini, questo si nota negli uomini come una sorta di dolcezza, nelle Aspergirls appare invece nella tendenza ad essere indipendenti e ad apprezzare strumenti come trapani elettrici, seghe e così via>>.

Le ragazze con sindrome di Asperger sono anche molto coinvolte nel loro mondo interiore, anche a causa della loro voglia di rimanere in solitudine, di evitare di frequentare gli altri e di dover seguire i propri tempi spesso più lenti. Il loro modo di essere, in netto contrasto con il mondo moderno rumoroso, confusionario, caotico e iperveloce, le porta a dover dare un senso e una ragione a qualunque cosa e spesso le conduce ad una vita solitaria incentrata per lo più sui loro hobby e interessi che vivono in modo ossessivo e perfezionista, impedendogli nei casi più estremi, dove la consapevolezza è minore, una vita eremitica lontane dai rapporti sociali. Ma le ragazze Asperger, se valorizzate, aiutate e rese consapevoli della propria condizione, hanno davvero tantissimo da offrire e possono essere davvero straordinarie sia in campo professionale che affettivo. Rudy Simone ha coniato infatti questo bellissimo termine "Aspergirls" che userò spesso nella tesina, perché rende proprio l'idea di quello che sono e del potenziale enorme che hanno e che spesso, purtroppo, non viene espresso o peggio viene sottostimato dalla società. Somiglia molto a "Supergirl". "Aspergirls" perché sono come delle supereroine, conducono una vita normale e semplice ma possono

trasformarsi in persone straordinarie, così come faceva Diana quando diventa Wonder Woman o Bunny quando diventa Sailor Moon.

Dice Liane Holliday Willey: <<La Simone conia nel suo libro una nuova parola: Aspergirls. Chiama così infatti le donne nello spettro. A me piace. Mia figlia dice che sembra il nome di un supereroe. Sono d'accordo, e immagino lo sia anche la Simone [...]. Come ogni eroe, però, anche per le donne Asperger ci sono alcune cose che svolgono il ruolo della kriptonite. Il bullismo, l'autostima, gli attacchi d'ansia, i meltdown, il sesso, il senso di colpa...e la lista procede>>.

CAPITOLO 3- TRATTI E CARATTERISTICHE DELLE DONNE CON SINDROME DI ASPERGER

I tratti delle donne con sindrome di Asperger sono in alcuni casi simili a quelle degli uomini, ma in altri se ne differenziano profondamente. Come già abbiamo detto in precedenza è spesso difficile riconoscerle sia per il modo in cui le ragazze e le bambine riescono a nascondere e camuffare, sia per gli stereotipi sull'autismo e di genere, sia perché spesso quelle che sono le comorbidità conseguenze dell'Asperger come l'ansia, gli attacchi di panico, la fobia sociale, tratti di dislessia, disprassia e disgrafia e soprattutto il comportamento ossessivo compulsivo legato sia agli interessi e agli hobby che alle proprie fobie e ossessioni vengono spesso scambiate e confuse per diagnosi principali.

In alcuni casi alcune donne Asperger hanno subito nella loro vita abusi e violenze in famiglia e spesso sono state vittime di bullismo a scuola e tra i coetanei, a cominciare soprattutto dall'età di 12-13 anni. Questo porta spesso le donne Aspiche ad avere grandissime difficoltà nel mondo del lavoro e in quello affettivo e relazionale e il più delle volte hanno grandi difficoltà nell'avere una relazione amorosa. Questi drammatici episodi della loro vita accentuano ancora di più le caratteristiche e i comportamenti problema dell'Asperger, cosa che confonde spesso gli specialisti meno preparati e li dirotta verso diagnosi psicanalitiche e psicodinamiche di altro tipo che non fanno che confondere ancora di più la donna Asperger.

Ecco perché è molto importante avere ben chiaro quali sono i tratti delle Aspergirls:

-ABITUDINI PERSONALI E APPARENZA.

Come gli uomini anche le Aspergirls si vestono in maniera confortevole e non ricercata sia per motivi pratici che a causa dei problemi sensoriali. Essendo molto concentrata sui suoi hobby e sulla sua vita interiore la ragazza Asperger spesso non dedica troppo tempo alla cura del suo corpo e la sua personalità eccentrica spesso si riflette nel modo che ha di vestirsi. I tagli di capelli sono spesso semplici dato che le donne Asperger odiano passare molto tempo ad acconciare i capelli e a curare il loro aspetto fisico. Per questo preferiscono sempre un taglio del tipo "lavo i capelli e sono a posto".

A differenza degli uomini Aspiche, però, tendono a vestirsi da teenager o in modo giovanile e spesso risultano molto più giovani rispetto alla loro età, sia per come si vestono, che per come appaiono, che per il loro comportamento e i loro gusti. Se, infatti, una ragazza Asperger in età adolescenziale tende a stare a casa e a concentrarsi sui suoi hobby apparendo quasi più "vecchia" dei propri coetanei, da adulta questa posizione si inverte e l'amore per la ricerca sempre continua di hobby e interessi nel campo artistico, cinematografico e musicale fanno sì che percepisca i suoi coetanei (che ascoltano sempre la musica della loro generazione o, ancora peggio, arrivano ad apprezzare cose ancora più vintage come gli anni 50 o il country) come "vecchi" e non soddisfacenti all'esigenza di tenersi aggiornata con le ultime uscite cinematografiche e musicali. Dall'altro lato, però, le ragazze e le donne più giovani gli appaiono vuote e superficiali. La donna Asperger di una

certa età, perciò, si trova in una specie di limbo dove si percepisce troppo matura per i giovani e troppa giovane per gli adulti.

Questo fa sì che, anche se per motivi differenti, alle Aspergirls piaccia di solito di più stare a casa o in un ambiente protetto e si senta più felice in una situazione “prevedibile” dove le novità siano poche o, meglio ancora, inesistenti.

Le cose che una Aspergirl ama di più sono sicuramente la lettura, l’ascoltare musica e i film. La fantascienza, il fantasy, i cartoni animati e le storie per bambini sono assolutamente tra i preferiti delle Asprie perché gli permettono di rifugiarsi in altri mondi e fuggire dentro pianeti e universi dove si sentono protette e al di fuori della banalità e della confusione del mondo moderno. Le Aspergirls amano anche molto la musica “ad alta velocità” come l’heavy metal, la musica alternativa, il punk, l’hip hop o la musica da discoteca perché spesso riescono a trovare molto facilmente un ordine nel disordine.

Questo è forse dovuto al fatto che usano il controllo come una tecnica per gestire lo stress e si auto impongono regole, disciplina e rigidità in alcuni ambiti e abitudini per mettere un ordine nel sovraccarico sensoriale e di stimoli esterni a cui sono sottoposte. Rispetto ai maschi sono anche più espressive sia nel volto che con i gesti.

Molte Aspergirls, nonostante l’apparenza particolarmente femminile, possono avere molti tratti androgini e possono pensare di loro stesse di essere metà uomo e metà donna. Per i ragazzi e le ragazze Asperger, difatti, la differenza di genere non ha alcun senso. A causa di ciò le donne Asperger tendono o a non sposarsi o a sposarsi con un uomo Asperger che capisca tutte le problematiche, le esigenze e le difficoltà della propria partner. Molte donne e ragazze Asprie, infatti, descrivono bene questa loro condizione:

<< il ruolo di genere mi ha sempre infastidito dalla pubertà, quando tutte le mie amiche di infanzia hanno cominciato a prestare più attenzione a come apparissero piuttosto che ai libri, hanno cominciato a comportarsi in maniera più carina con i ragazzi piuttosto che con me. Da allora mi hanno infastidito in una quantità infinita di modi. Che sia il fatto che tutte le pubblicità di prodotti per la pulizia hanno delle donne, mentre tutti i trailer dei film hanno una voce narrante maschile, ho seri problemi con le assunzioni della società, e con gli stereotipi che in questo modo vengono rinforzati>>.

<<Penso che i ruoli di genere siano una cretinata. Non capivo il genere quando ero giovane, e a causa di ciò ero vittima di bullismo... non capisco la femminilità. Nella mia mente la rappresentazione stereotipica della donna raffigura una persona noiosa, vendicativa, materialistica e completamente irrazionale. Preferisco essere interessante e fuori dagli schemi>>.

<<La nostra androginità si nota visibilmente. Sono stata accusata molte volte di essere una lesbica o un travestito, e questo è successo anche alle mie coetanee Asperger>>

<< Al liceo le ragazze mi trattavano come se fossi diversa, né maschio né femmina. Una cosa>>.

<<Non mi sono mai sentita femmina o in grado di essere “una delle ragazze”. Mi sento come se fossi metà uomo e metà donna>>.

<< Avevo circa sette anni quando stavo per battere un ragazzo a hockey da tavolo. Ho visto la sua espressione sul volto per il fatto che stava per perdere con una ragazza. Ho segnato. Non mi sono mai tirata indietro da una sfida con un ragazzo. Nonostante ciò, non capisco le donne. Quando una gioca con le ragazze, nessuno sa quale sia il senso del gioco, o per lo meno io non lo ho mai capito>>.

A causa di questo essere particolarmente camaleontiche le ragazze Asperger possono, soprattutto nelle prime diagnosi, non avere un forte senso di identità, anche se questo non è del tutto vero visto che la loro personalità così forte spesso le può portare a crearlo. Un senso d'identità che però rimarrà sempre fragile e sul filo del rasoio e che potrebbe facilmente essere messo in crisi e in discussione dal primo fattore esterno in grado di destabilizzarlo.

-TALENTO E CAPACITA' INTELLETTIVA

Spesso le ragazze Asperger non vengono diagnosticate da bambine e questo fa sì che spesso vengano considerate in modo ingiusto troppo timide o troppo sensibili e, causa il poco aiuto nel seguire le proprie esigenze, portarle ad avere anche ovvi e severi disturbi dell'apprendimento.

Le Aspie hanno solitamente un grande talento artistico e musicale che a causa della loro chiusura e timidezza non è stato valorizzato e sviluppato a scuola, anche perché la scuola italiana, purtroppo, da ancora troppo poco spazio a materie come musica e teatro. Possono avere anche forti interessi per i computer, i giochi, la scienza, il disegno grafico, l'inventare cose di natura tecnologica e visiva. Le più prevalenti nell'intelligenza narrativa hanno una grande inclinazione alla scrittura, al linguaggio, agli studi culturali e alla psicologia.

Hanno nella maggior parte dei casi una capacità ad apprendere le cose da sole e ad essere autodidatte, una intelligenza molto vivida che però non viene spesso ricompensata dai voti e dal nostro sistema scolastico. Difatti questa loro capacità di imparare da autodidatte è funzionale al loro modo di essere, di organizzare la propria esistenza tramite una routine quotidiana con regole e abitudini rigide a cui dare un senso e uno scopo finale, mentre la scuola e l'università offrono tutta una serie di regole sociali e convenzionali e richiedono tutta una serie di tempi e di capacità adattive agli altri e all'ambiente che alla ragazza Asperger risultano difficili e possono rendergli impossibile la vita scolastica quotidiana con conseguente rifiuto di andare a scuola e studiare. Anche gli argomenti e le materie studiate sono per la maggior parte delle ragazze Asperger inutili, senza senso o di poco interesse e alcune volte hanno la tendenza a studiare benissimo solo alcune di esse in modo ossessivo e a trascurare le altre.

Infatti, molte di loro hanno raggiunto alti livelli di istruzione ma hanno avuto problemi, anche gravi, con gli aspetti sociali della vita scolastica e universitaria e non sono pochi i casi in cui si riscontrano difficoltà con le istruzioni verbali e la velocità di comprensione nonostante abbiano un'intelligenza e una cultura generale superiore alla media. Questo dipende soprattutto da una difficoltà di elaborazione cognitiva e sensoriale.

Una delle difficoltà che si riscontrano nelle Aspergirls è quella di riuscire a mantenere stabile un lavoro o un corso di studi, anche se in questo sono molto brave. Questo dipende per lo più da due fattori: la forte carica emotiva e sensoriale che gli impone il contatto con le persone e i ritmi della vita e la rottura e messa in discussione della propria routine quotidiana e della pratica dei propri

interessi e hobby. Resta però il fatto che questi ultimi solitamente non sono strani come quelli delle loro controparti maschili e sono spesso comuni a quelle di molte persone (anche se vissuti in modo ossessivo-compulsivo) e perciò più gestibili all'interno di una vita "normale" con lavoro e famiglia.

-AREA FISICO-EMOTIVA

Le donne Asperger sono emotivamente sensibili e immature e l'ansia e la paura sono le emozioni predominanti che il più delle volte le impediscono di avere una vita sociale, matrimoniale, scolastica e professionale soddisfacente o pienamente realizzata e possono causare problemi gastrointestinali di grado da lieve a severo, ulcere, reflusso gastro-esofageo, IBS. Hanno anche forti problemi sensoriali come i suoni, le immagini, gli odori, il tatto ed è molto facile che siano sopraffatte da questi. A differenza della controparte maschile, però, non hanno grandi problemi con il gusto.

Anche se più aperte nel parlare dei propri sentimenti e delle proprie emozioni rispetto alla controparte maschile hanno frequenti sbalzi di umore, sono inclini a meltdown rabbiosi o crisi di pianto, anche in pubblico, alle volte a causa di piccoli dettagli conseguenza di un sovraccarico sensoriale e emotivo e sono inclini alla depressione, cosa che il più delle volte le fa diagnosticare da alcuni specialisti come "bipolari" o "maniaco-depressive" (comorbidità con l'autismo e l'Asperger) facendo trascurare la reale sindrome di Asperger, la quale non viene diagnosticata. Sono molto sensibili ai farmaci e a qualsiasi cosa mettano nel loro corpo; perciò, occorre stare molto attenti prima di prescrivere dei farmaci (anche a causa di una diagnosi errata) perché possono avere reazioni avverse nel loro corpo.

Nei momenti di tristezza, tensione o al contrario di felicità mostrano delle stereotipie. Per calmarsi quando sono tristi o agitate dondolano, si strofinano il viso, canticchiano, schioccano le dita, dondolano le gambe, tamburellano con le dita o il piede. Simili movimenti come agitare e battere le mani, cantare, saltare, correre in circolo e saltellare vengono emessi anche quando sono felici. Queste stereotipie se da un lato potessero essere fonte di stigma sociale, dall'altra potrebbero anche essere utili come valvola di sfogo. Come ci racconta Rudy Simone (la quale ci fa anche un importante e meticoloso elenco di tutte le stereotipie) :

<< Che cosa succede quando si verifica un sovraccarico emotivo o sensoriale? Possono accadere diverse cose. Alcune volte ci viene un'emicrania, la nausea, altre volte abbiamo un meltdown, altre volte invece facciamo quello che in inglese viene definito stim.

Questa parola non mi piace affatto, penso suoni strana ed oscura, inoltre è anche errata. Stimming è il termine breve per "comportamento auto stimolante" [...] Lo stimming è qualcosa che facciamo al fine di calmarci quando siamo dispiaciute, ansiose, sovra stimolate o doloranti; è un modo di rilasciare energia e sentimenti negativi. Uno studente asiatico direbbe che il nostro "chi" -la forza vitale- è bloccato.

I comportamenti stereotipati tipicamente includono dondolare, girare, ruotare (se stessi o altri oggetti), canticchiare, oscillare le mani, battere con il piede, battere le mani, muovere le dita e così via. Sono sicura ce ne siano molti, molti altri. I comportamenti stereotipati rilassanti si verificano perché qualcuno o qualcosa sta premendo i nostri bottoni autistici.

I bambini hanno delle stereotipie quando sono annoiati, perché è una cosa che li rende ansiosi; le hanno quando hanno mangiato qualcosa di dolce che contiene coloranti artificiali, perché li fanno sentire infastiditi. Le hanno perché ci sono troppi oggetti al supermercato e la luce dà fastidio ai loro occhi. Le hanno quando gli adulti strillano e quando i loro compagni li trattano male. Le hanno per tutte le infinite situazioni scatenanti che ci circondano.

Quando siamo adulti possiamo avere un comportamento stereotipato perché dobbiamo pagare l'affitto e abbiamo pochi soldi, o perché dobbiamo comperare dei pneumatici nuovi, o dobbiamo alzarci presto per andare da qualche parte che non conosciamo e non sappiamo cosa aspettarci. Li abbiamo perché dobbiamo andare a cena con... (oh santo cielo!) delle persone. Li abbiamo quando ci sentiamo tristi e soli. Li abbiamo ogni volta che pensiamo ad una situazione stressante che dobbiamo affrontare. I primi comportamenti stereotipati che ricordo sono stati ruotare le trottole e dondolare sul mio cavallo a dondolo, entrambi socialmente accettabili nel caso di una bambina.

[...] Ora sono cresciuta e canticchio senza che vi sia una melodia. Dopo aver tenuto una lezione, incurante di chi mi veda, devo correre nel parcheggio verso la mia macchina. Se sono particolarmente stressata premo ai lati della mia testa con le mie mani e dondolo. È meglio che avere un meltdown o sviluppare un'ulcera.

I comportamenti stereotipati possono derivare da un'iperstimolazione sensoriale, dall'ansia o da problemi emotivi e sociali. Quando leggerete questa lista di stereotipie voglio che teniate presente il fatto che le donne che parlano sono di tutte le età e alcune sono di successo e/o hanno studiato all'università.

Saltare su una palla o su un tappeto elastico, giocare con dei giocattoli, oscillare le proprie braccia, strofinare alcuni tipi di tessuto, mangiarsi le unghie, dondolare (da un lato all'altro o avanti e indietro), ruotare degli oggetti, muovere i piedi secondo dei pattern particolari, picchiare le dita su una qualche superficie, strofinare la faccia con il retro del polso sinistro, scuotersi costantemente, toccare insieme pollice e indice, camminare avanti e indietro, oscillare e passare da una gamba all'altra, sussurrare cose che sono state memorizzate, schiacciare le dita, muovere le dita o strofinarle insieme. Dondolare sui tacchi quando si è in pubblico, canticchiare monotonamente, cantare, ripetere cose, parlare da soli, strofinare la propria pancia, accarezzare il cane, fissare le nuvole, guardare in continuazione il proprio film preferito, sincronizzare i propri respiri con le sillabe presenti in una frase.

Le persone autistiche hanno un'innocenza, un'apparenza infantile, indipendente dall'età. Si nota particolarmente quando siamo ansiosi o non ci sentiamo bene. [...]

Quando diventiamo adulti sappiamo che molti di questi comportamenti non sono accettabili in pubblico, ma alle volte ci dimentichiamo. [...]

C'è però un contro effetto di tutto questo autocontrollo. Non avere nessuna stereotipia quando si è ansiosi significa anche non rilasciare la tensione che si sta accumulando al nostro interno, con il rischio di avere un meltdown, un'emicrania o sviluppare un tic nervoso>>>.

Come ben descritto da Rudy Simone, perciò, le emozioni delle ragazze Asperger sono molto simili a quelle dei bambini, spontanee e immature. Ma è proprio questo modo di essere che le porta spesso ad essere così profonde e sensibili e, se pur per un certo periodo si diceva che le persone Asperger

non l'avessero, a possedere in alcuni casi una grande empatia che, anche a causa dei suoi vissuti passati carichi di sofferenza, le porti ad odiare l'ingiustizia.

Un'altra cosa molto odiata delle Aspergirls è l'essere fraintese. Ciò le rende nervose e indisposte e le predispone per il mutismo selettivo, specie dopo un meltdown. È meno probabile che balbettino rispetto alla controparte maschile ma possono avere una voce roca e, quando sono stressate o tristi, monotona.

-AREA SOCIALE E RELAZIONALE.

La donna Asperger, sia essa bambina, ragazza, donna o anziana, sarà sempre molto orgogliosa del suo modo di essere e a causa della sua forte sensibilità, intelligenza, capacità di leggere se stessa e gli altri e profondità interiore si sentirà sempre un essere speciale a cui è stato dato un dono. Aggiungo io che è davvero difficile dargli torto. Nonostante ciò, però, vorrebbe essere più a suo agio nel mondo, nella vita sociale e soffrire di meno.

Purtroppo spesso le parole e le azioni delle donne e delle ragazze Asperger sono spesso fraintese e vengono percepite come fredde, scontrose ed egocentriche. A volte possono essere molto timide o rimanere mute, mentre a volte sono molto dirette e possono entusiasinarsi e accendersi quando parlano delle loro passioni, dei loro hobby o dei loro interessi. Questo è spiegabile con tutto ciò che riguarda i loro rituali e routine, il loro pensiero logico e letterale, la loro schiettezza, la loro empatia e il loro essere fraintese.

<< Il DSM-IV dice che abbiamo un'aderenza rigida a rituali e routine che non sono funzionali. Il bisogno degli asperger per i rituali e le routine è un modo per controllare il nostro mondo. È la nostra coperta sicura, sapere cosa aspettarsi, dove aspettarselo e da chi. Che sia il mangiare lo stesso cibo ogni giorno, fare lo stesso percorso per andare al lavoro, mettere la biancheria intima organizzata nel cassetto per colore: queste cose ci fanno sentire sicuri in un pianeta che altrimenti per noi non lo è. [...] possiamo ridurre il nostro bisogno per i rituali e la routine, con la mindfulness, con la terapia e facendo uno sforzo, ma non andrà mai via del tutto. Abbiamo bisogno che gli altri tollerino e capiscano questo.

Dato che gli asperger sono intelligenti, creativi e alle volte anche estroversi, è difficile ricordarsi che in alcuni momenti hanno l'Asperger. E' anche difficile dimenticarsi che l'Asperger è una forma di autismo lieve. Alle volte abbiamo bisogno della gente, del contatto umano e della spontaneità, ma per la maggior parte del tempo vogliamo organizzare, sistemare e prendere parte nei nostri rituali. Molti di noi hanno passato molto tempo da bambini a organizzare i nostri giocattoli piuttosto che a giocare con essi>> (Rudy Simone, Aspergirls: Valorizzare le donne con Sindrome di Asperger).

Le Aspergirls, come gli uomini, hanno perciò la necessità di avere una routine, pena una vita segnata dal caos. Questo porta molto spesso a farle entrare nel disordine ossessivo-compulsivo (DOC). Basta vedere una bambina Asperger e si noterà come passa più il tempo a classificare, allineare, selezionare i suoi giocattoli che a giocarci. Basta entrare in una camera o in una casa di una donna o una ragazza Asperger per vedere che questa è piena di pile di libri, dvd, fumetti, oggetti, cd e cianfrusaglie di ogni tipo: Manga e fumetti Marvel e DC allineati ovunque, l'action figure di Star Trek e di Star Wars, i libri di Tolkien, di Harry Potter e della Alcott, vecchie bambole di Barbie e di Jem. Questo rispecchia perfettamente questa forma mentale: cercare di creare un

ordine dentro un caos. Questo può implicare una difficoltà nelle relazioni sociali per cui molto spesso o non escono perché devono mettere a posto le loro cose o quando escono con le amiche e gli amici il più delle volte la loro mente è concentrato su ciò che hanno lasciato a casa. In realtà non è vero che sono scontrose e poco altruiste o empatiche, è solo che il cambiamento di routine, l'essere all'interno di un contesto sociale imprevedibile dove ci sono altre persone e il pensiero ossessivo su ciò che hanno lasciato a casa non gli permette il più delle volte di stabilire relazioni sane. Ancora più complicate saranno ovviamente le storie d'amore, gli innamoramenti (soprattutto i primi amori e le prime cotte) e la vita matrimoniale, che però molte di esse sono riuscite a costruire grazie a compagni che le hanno capite o che molto spesso erano loro stessi Aspie.

<< Abbiamo la capacità di ragionare con noi stesse, di raggiungere un compromesso. Quelle di noi che hanno dei bambini, ad esempio, imparano che la casa sarà in disordine per la maggior parte del tempo e anche se non ci piace, amiamo i nostri figli, perciò lo accettiamo. Le Aspergirls possono sacrificare parte del loro bramato tempo da passare da sole per avere amore, sesso e compagnia. Quanto siamo in grado di fare dei compromessi dipende da qual è la nostra posizione all'interno dello spettro autistico, e da una miriade di altri fattori, come i tratti di personalità e le esperienze passate>> (Rudy Simone, "Aspergirls").

Il pensiero laterale è infatti una delle cose che rende difficile il rapporto sociale nelle Aspergirls perché la loro rigidità si estende al loro modo di pensare. Hanno un enorme bisogno di precisione e questo può far pensare agli altri che siano maniache del controllo e insicure. Pensare in maniera laterale significa che alle volte hanno davvero difficoltà a capire e ciò viene facilmente frainteso in modo negativo da chi gli si trova accanto.

<<Una volta stavo seguendo una ricetta per un piatto vegetariano che richiedeva 12 olive Kalamata. Sono andata al supermercato al reparto drogheria e ho chiesto 12 olive. L'uomo ha raccolto delle olive con un cucchiaino, le ha messe in un contenitore di plastica e mostrandomelo mi ha chiesto. "le sembra vadano bene?" e io ho risposto: "non lo so, quante ce ne sono?", lui mi ha risposto in maniera arrabbiata e le ha contate, erano 18. "Per favore ne tolga 6, me ne servono solo 12". Non mi è passato per la testa che potevo semplicemente mangiare le altre 6. Ha sbuffato e ha tolto le sei olive, e io non capivo perché. Stavo semplicemente facendo quello che la ricetta mi aveva detto di fare>>.

<<Il tassista è arrivato alla mia strada e mi ha chiesto "dove siete voi?" e io ho risposto dal sedile posteriore "sono qui">>.

Le persone che hanno a che fare con un simile comportamento, perciò, non sapendo nulla di Asperger, tendono a pensare che li stiamo prendendo in giro. A molte donne Asperger risulta anche difficile capire l'umorismo o quando una persona sta scherzando. Sono intelligentissime e creative e perciò riescono a capire benissimo l'umorismo fine, geniale e sottinteso di Shakespeare, dei Simpson, di South Park e di Stefano Benni, ma paradossalmente gli risulta difficile interpretare l'umorismo di tutti i giorni della gente comune o con cui sono in contatto.

Anche il modo di parlare onesto e schietto mette molto in difficoltà le Aspergirls. Come dice Rudy Simone << Le Aspergirls non capiscono che devono usare il tatto. La nostra abilità nell'usare il tatto sembra stare al livello dei bambini che strimpellano sul piano piuttosto che dei pianisti che suonano Chopin>>. Spesso le loro parole, le loro intenzioni e i loro comportamenti autistici

vengono fraintesi e spesso senza volerlo possono offendere gli altri così come il loro bisogno di ritiro e la loro riservatezza sociale che il più delle volte viene scambiata per un negarsi agli altri o un non aver piacere a stare in compagnia. Occorre perciò che le donne Asperger, con l'aiuto di un buon terapeuta e di esercizi specifici come lo Yoga, imparino a moderare questo comportamento dato che l'autismo ad alto funzionamento è quasi sempre frainteso e le interpretazioni che gli altri danno possono danneggiare seriamente la loro reputazione, far perdere il lavoro, gli amici, la casa e tante altre cose.

<< ho quasi fallito il mio test come infermiera perché le persone pensavano fossi arrogante, polemica ed egoista. Mi è dispiaciuto moltissimo scoprire che li avevo offesi>>.

<< Spesso ho scoperto molto dopo che qualcosa che avevo detto era stato frainteso. Durante tutta la mia infanzia sono stata accusata di mentire, nonostante fossi la più onesta di tutti i miei fratelli. Sono stata accusata di essere manipolatrice quando non avevo nessuna intenzione di esserlo>>.

<<Dato che abbiamo un'innocenza infantile ma il corpo di una donna, quando siamo aperte e disponibili siamo spesso accusate di flirtare. La mancanza di contatto oculare significa che stiamo mentendo. Dato che cerchiamo sempre di capire quale è il gioco che si sta svolgendo, e prevedere le cose, possiamo sembrare manipolatrici. I nostri alti livelli di ansia implicano che siamo nevrotiche e maniache del controllo... stronze>>.

Questo può portarle a ritirarsi dal mondo e rinunciare ad avere degli amici, un rapporto sentimentale o addirittura un lavoro. Anche l'empatia è spesso fonte di fraintendimento e di problema per le donne Asperger:

<<L'empatia è un'altra area dove veniamo fraintese. Si pensava che le persone con Asperger non avessero empatia. Quando la nostra empatia è funzionale, cosa che accade per la maggior parte del tempo, può essere così forte da essere schiacciante. Forse è questo il motivo per cui preferiamo l'alternativa>>.

<<Alle volte sono empatica... e mi sembra anche di sentire troppo. Eppure, sono stata spesso accusata di essere insensibile. Dentro di me sento dei veri sentimenti profondi nei confronti degli altri, ma questo spesso non viene percepito o capito>>.

<<siamo esseri logici che cercano di essere genuini. Siamo schietti. Il risultato è che spesso non diciamo ciò che gli altri si aspettano di sentire. Processiamo le cose in maniera differente e secondo i nostri tempi>>.

<<Credo che molte persone con l'Asperger siano all'inizio molto sensibili. Ma tutte le volte in cui veniamo feriti dagli altri, o non compresi, ci fanno chiudere in noi stesse e bloccare la nostra empatia>>.

Quanto scritto sopra (diretta testimonianza di donne e ragazze con Asperger) ci porta a capire che, di conseguenza, in caso di sovraccarico nelle situazioni sociali possono ritirarsi per qualche tempo o peggio ammalarsi. Su tutto c'è comunque che le Aspergirls non escono molto o magari escono soltanto con una determinata amica o amico selezionati o soltanto con il partner o i figli se li hanno. Di solito non hanno molte amiche e non amano fare cose "femminili" come fare lo shopping e il più delle volte hanno avuto un miglior amico o amici a scuola ma non in età adulta.

Anche le relazioni sentimentali sono spesso una libera scelta e non una cosa che sentono imbellente.

Se hanno una relazione sentimentale la prendono molto seriamente ma frequenti sono i casi di donne Asperger single e alcune volte preferiscono la compagnia di animali più che della famiglia.

Come accade anche per la loro controparte maschile, se attratte da una persona possono risultare estremamente ed evidentemente goffe nei loro tentativi di mostrarglielo e di farsi notare e diventare, così come per le amicizie che considerano speciali, anche ossessive e mettere in atto comportamenti come fissarlo ripetutamente o chiamarlo in continuazione. Ultimamente sono nati forum e siti di incontri per persone Asperger che sembra funzionino molto bene.

Di positivo c'è che le donne e le persone Aspice, a differenza di molti altri disturbi come quello della condotta o l'iperattività, non finiscono mai in giri criminali e non attuano mai comportamenti criminali, nocivi, delinquenziali e trasgressivi estremi per fuggire alle loro situazioni di disagio. Provate infatti a leggere o guardare le storie delle protagoniste di film, romanzi, biografie o diari in cui le ragazze finiscono in giri criminali o pericolosi. Queste non hanno mai i tratti delle persone Asperger ma ben altre difficoltà e problematiche. Le ragazze Asperger non somigliano affatto a Lolita o a Christian F. ma hanno molte caratteristiche e tratti in comune con Emily Dickinson o Beth di "Piccole Donne". I loro rifugi non sono le trasgressioni o la fuga dalla realtà tramite atti criminali, ma le letture, i film, i fumetti e i cartoni animati, le action figure e i modellini, i mondi fantasy e la fantascienza e le loro difficoltà sono la solitudine e la capacità di socializzare.

Attenzione però perché, essendo le Aspergirl molto fragili, potrebbero finire preda di uomini senza scrupoli intenzionati a sfruttare la loro sensibilità e la loro debolezza e finire per essere vittime di episodi orribili come stupro o violenze.

-UNA CLASSIFICAZIONE DELLE CARATTERISTICHE DELLE RAGAZZE ASPERGER

Studiosi come Tony Attwood e Judith Gould hanno fatto una descrizione e classificazione molto complete e esaustiva delle caratteristiche delle Aspergirls. Il sito italiano "Mondo Aspice" le ha sintetizzate e pubblicate in questo modo. Ho deciso di pubblicarle perché sono un utile strumento per capire bene le donne Aspice.

<<Verso un profilo femminile: le caratteristiche uniche, abilità e talenti di giovani ragazze con sindrome di Asperger

L'elenco che segue è un documento di lavoro costituito dalle caratteristiche uniche e i tratti di molte giovani ragazze Asperger con le quali ho lavorato nel mio lavoro clinico, nel corso degli anni. Ho valutato, osservato, diagnosticato e lavorato con centinaia di ragazze e donne di tutte le età. Questo documento si basa sulla mia prova aneddotica clinica e di ricerca da parte di altri noti professionisti.

1. Naturali leader nate, viste come ragazze con una forte volontà, indipendenti, "a modo mio" e/o testarde e prepotenti.
2. Intelligenti. Brillanti con un'intensa e insaziabile curiosità sul mondo, la gente, su come funzionano le cose e su ciò che le persone fanno. Si può manifestare con una richiesta persistente di domande.
3. Emozioni intense e sbalzi d'umore.
4. Estremamente sensibili con problemi sensoriali (tessuti, colori, disturbi alimentari, ossessioni per il cibo).

5. Differenti abilità sociali, che si possono manifestare in modi diversi e differiscono da quelle delle sue coetanee.
6. Autodidatte. Possono imparare da sole a leggere e a fare una grande varietà di altre cose.
7. Un alto senso di giustizia e di equità (e l'empatia per il "perdente") e l'adesione a regole su come il mondo e la gente dovrebbe operare e/o comportarsi.
8. Perfezionista verso sé e gli altri.
9. Ansia e/o paure, tra cui il pensiero negativo e/o disturbo ossessivo-compulsivo.
10. Doni o talenti, che possono includere il canto e/o la musica, la scrittura, la lettura, creazioni artistiche, lingue o altre attitudini.
11. Fini e/o rozze difficoltà motorie, goffaggine.
12. Difficoltà a capire la gerarchia sociale umana e i gruppi di età.
13. Problemi di sonno.
14. Problemi di stomaco (crampi, gonfiore, diarrea, costipazione, gas) sono abbastanza comuni, a causa di glutine, frumento e/o allergie a caseina (proteine del latte) / intolleranze alimentari.
15. Iperattività della concentrazione. Può darsi che non risponda se chiamata.
16. Iperattività dell'empatia, emotivamente empatica e molto attenta.
17. Amore intenso e/o interesse per gli animali, la natura, celebrità, narrativa (romanzi, storie di fantasia), arte, matematica, lingue e/o altre culture. Può essere ossessionata da una persona, reale o di finzione.
18. Di solito si distingue come diversa dalle sue coetanee, in termini di abito, vestiti che sceglie/ preferisce indossare.
19. Le espressioni facciali possono non corrispondere alla situazione o al suo umore.
20. Può avere interessi che sono maturi/avanzati e/o immaturi per la sua età.
21. Può avere un'avanzata capacità di lettura oppure problemi con la comprensione della lettura.
22. Può avere un'avanzata capacità per la matematica/i numeri oppure avere difficoltà (discalculia).
23. Può avere la sindrome di Irlen (disturbo di percezione visiva).
24. Può avere dislessia.
25. Può avere problemi di attenzione / messa a fuoco / impulsività / iperattività.
26. In situazioni sociali, può essere timida, tranquilla, a volte anche muta o insistente, molto verbale e/o aggressiva, imporsi sui confini degli altri.
27. Ha difficoltà a chiedere aiuto quando necessario, dicendo "no" o affermando i suoi limiti.
28. Ha dei problemi con i propri confini e i limiti degli altri.
29. È ingenua, vulnerabile e tende ad essere sfruttata frequentemente.
30. Potrebbe portare a casa animali randagi, amici senza fissa dimora o stranieri, con grande disappunto dei suoi genitori.
31. Spesso confusa socialmente, può dire di sapere cosa fare in una situazione sociale quando realmente non lo sa.
32. Può evitare richieste che causano la sua ansietà.
33. Di solito ha una bassa tolleranza alla frustrazione.
34. Può avere una voce diversa, per esempio, più giovane della sua età, a volte parlare "infantile" per la sua età, parlare con un accento o con una voce monotona.
35. Non rispetta le richieste degli adulti e può avere difficoltà con le figure che rappresentano le autorità.
36. Può essere appiccicosa con uno o due amici e ha problemi a condividere i suoi amici con gli altri bambini.
37. Può essere un maschiaccio o una diva alla moda oppure una principessa, può essere o no interessata al look femminile.
38. Può non essere interessata alla moda oppure essere ossessionata da essa.
39. Potrebbe non avere molti amici (passando velocemente da gruppo a gruppo), potrebbe avere uno o due amici intimi o non avere affatto interesse al riguardo.
40. Esperienze di esaurimento sociale o "sbornia sociale", provocate dall'incapacità di socializzare

come i suoi coetanei.

41. Spesso ben educata a scuola, a casa può comportarsi male a causa dell'esaurimento sociale.

42. Può giocare con i bambini più piccoli o più grandi

43. Può avere problemi di linguaggio, in particolare nella semantica pragmatica e linguaggio espressivo e/o ricettivo.

44. Può preferire di parlare e/o giocare con i ragazzi di genere maschile.

45. Può non chiedere scusa quando ha fatto un errore sociale oppure può esagerare con le scuse anche quando non è necessario.

46. Potrebbe guardare e/o osservare gli altri che giocano prima di unirsi.

47. Può copiare, mimare o clonare se stessa sul modello di altre ragazze, *Social Echolalia*, un rispecchiamento in altri bambini, che le dà un'immagine di fiducia e un insieme di competenze sociali mentre interpreta la parte di un'altra persona. Tuttavia, la complessità della fase successiva, di abilità sociali non scritte, presto diventa evidente quando deve mantenere la parte e passare oltre alle aspettative e le richieste che vengono con le relazioni reciproche e il loro mantenimento.

48. Può avere amici immaginari e/o animali immaginari.

49. Può passare tanto tempo a creare una scena di gioco, piuttosto che giocare con i personaggi della scena.

50. Può essere ossessionata da mondi fantastici di fate, streghe, amici immaginari, animali fantastici, draghi, anime, o altro.

51. Può essere altamente visiva, creativa, fantasiosa.

52. Potrebbe dominare quando gioca o parla con altre ragazze oppure potrebbe essere passiva, silenziosa e "invisibile" all'interno del gruppo. Se è dominante, il suo gioco tende ad apparire per essere condiviso con gli altri, ma domina e insiste sul fatto che gli altri seguano le sue regole e temi. Se e/o quando gli altri si rifiutano di essere impegnati lei continua con le sue idee o a giocare. Il suo gioco tende ad essere per lo più ripetitivo. Se è passiva, è più probabile che sia accondiscendente, potrebbe dare l'impressione di non avere difficoltà sociali. Può anche essere timida, imbarazzata, riservata, ingenua, innocente, dimessa e nascondere o "mimetizzare" le sue difficoltà, anche mentire sul fatto che ha bisogno di capire qualcosa, ha bisogno di assistenza o di aiuto.

53. Tendenza a raccogliere informazioni sulle persone piuttosto che sulle cose.

54. Tendenza a fare un sacco di domande, spesso provocando i genitori o altri adulti, che non sono in grado di fornirle le risposte giuste e appropriate.

55. Una tendenza a imitare altre ragazze al fine di avviare i contatti sociali, ma poi ha grande difficoltà a mantenere e tenere l'amicizia reciproca attiva. È questa parte che spesso le ragazze trovano stressante e spesso rimuginano sulla situazione sociale, su quello che avrebbero potuto dire o fare diversamente, spesso a tarda notte.

56. Può avere un mondo ricco di fantasia, ma la qualità è atipica, tende ad essere un mix di fantasia e realtà.

57. Può darsi che abbia un intenso interesse per gli animali domestici della famiglia, che possono essere i suoi migliori amici, piuttosto che altri bambini.

58. Può avere tic motori, la sindrome di Tourette.

59. Può avere una diversa qualità di sguardo/contatto oculare. Può fissare gli altri.

60. Può non avere un migliore amico.

61. Può avere difficoltà a completare i compiti.

62. Può essere altamente organizzata, ordinata e/o pulita o non organizzata e avere problemi d'igiene.

63. Può seguire altri bambini strettamente da vicino, studiando i loro manierismi, le azioni, le parole, e così via.
64. Intenso. Non c'è altra parola. Le ragazze Asperger hanno una intensità in tutto ciò che fanno. Se non riescono a farlo bene, a farlo correttamente, farlo bene la prima volta, tendono a rifiutare, evitare, e/o esprimere frustrazione/afflizione. Quando imparano a perseverare, ottengono il più delle volte successo in tutto ciò che perseguono, al punto di diventare "esperte".
65. Incredibile memoria fotografica e memoria più debole a breve termine.
66. Possono essere ossessive a riguardo delle persone, soprattutto se sentono o percepiscono di aver subito un torto. Questo può metterle a volte nei guai, perché potrebbero ferire gli altri o vendicarsi.
67. Possono domandare perché sono "diverse" o che cosa ce' di "sbagliato" in loro e perché si sentono "inadeguate".
68. Mancanza di un senso di identità.
69. Può essere descritta come "strana", "eccentrica", "matura" per certi versi, ancora "infantile" in altri modi.
70. Tendenza a non essere accettata dai suoi coetanei.
71. Alta probabilità di essere vittima di bullismo e/o presa in giro.
72. Forte antipatia, conflitti, litigi, risse, persone che inveiscono contro di loro.
73. Incapacità di gestire e/o di far fronte allo stress e/o al cambiamento.
74. Resistenza interiore, forza e capacità di riprendersi dallo stress e dalle battute d'arresto di volta in volta.

Perché le immagini spesso includono immagini di ragazze o donne in abiti di supereroi?

Nella mia esperienza clinica e di lavoro, non ho mai cessato di essere stupita dalla capacità delle ragazze Asperger di riprendersi dallo stress e battute d'arresto di volta in volta. Mi riferisco alle abilità della ragazze Asperger come "asperpoteri", perché non c'è nessun altro gruppo di ragazze o di donne che conosco con il profilo unico di abilità, tratti e caratteristiche (asperpoteri) che permettono loro di avere un grande successo nelle loro carriere scelte e/o nella vita >>.

CAPITOLO 4-DIFFERENZE TRA UOMINI E DONNE ASPERGER.

Solitamente il comportamento e le caratteristiche delle persone con Sindrome di Asperger ha molti tratti in comune sia nei maschi che nelle femmine.

Tuttavia, ci sono alcune differenze che in molti casi sono state il motivo che ha impedito di riconoscere l'Asperger nel genere femminile.

Le donne Asperger sono più espressive nel volto e nei gesti rispetto alle controparti maschili e, causa anche il non forte senso d'identità e il loro essere "camaleontiche", sono molto più abili e capaci di imitare diversi tipi di personalità cosa che gli permette di "nascondere" meglio lo spettro. In generale anche i gesti e le espressioni fisiche che usano quando sono felici e soddisfatte di un risultato raggiunto, e che vengono messi in atto sia dalle bambine che dalle donne, sono più espressive di quelle degli uomini: agitano e battono le mani, cantano, saltano su e giù, corrono intorno, danzano e saltellano.

Rispetto a quelle dei maschi le loro ossessioni non sono mai troppo bizzarre e inusuali e tendono ad essere più di tipo pratico. Anche in altri comportamenti sembrano "meno Asperger" degli uomini come, ad esempio, il fatto di balbettare di meno quando sono stressate o indisposte e l'essere più abili a socializzare anche se in piccole dosi. Nonostante tutto anche loro hanno una voce roca e strozzata, soffrono di mutismo nei momenti in cui sono a disagio o sotto stress e si chiudono in se stesse in una situazione sociale dove sono sovraccaricate sensorialmente ed emotivamente.

A causa di queste caratteristiche descritte sopra che riescono a "nascondere" lo spettro è più difficile che ricevano una diagnosi precoce e corretta perché i criteri diagnostici sono fin ora stati basati su criteri maschili, il tutto rafforzato dal fatto che Hans Asperger ha studiato solo i maschi mentre è molto più probabile che vengano diagnosticate come bipolari o maniaco-depressive, queste ultime comorbidità dello spettro autistico e dell'Asperger.

Questo causa in loro una forte ansia e depressione e accentua ancora di più il loro senso di colpa e il loro sentirsi inadeguate e bloccate nella vita, e ciò può impedire a queste donne (soprattutto alle bambine e alle ragazze) di poter avviare un lavoro su e stesse e costruirsi una vita sana nella piena accettazione di se anche perché, proprio a causa di sembrare più abili dei maschi, ricevono meno tolleranza e aspettative maggiori. Spesso, a causa del fatto che, come gli uomini, amano vestirsi in modo confortevole, vengono scambiate per androgini o per donne omosessuali e questo perché nell'uomo la non ricercatezza del vestito è più accettato socialmente, mentre risulta più inconsueto per una donna l'avversione per il trucco, i vestiti complicati e le acconciature complesse.

Quello che spesso fa sospettare del fatto che una donna possa essere Asperger è che, rispetto ai maschi in cui è quasi tutto assente, esse sono molto inclini a crisi di pianto e di rabbia anche in pubblico e ciò si può verificare sia per un sovraccarico emotivo o sensoriale, sia per piccole e futili cose.

CAPITOLO 5-L'IMPORTANZA DELLA DIAGNOSI NELLE DONNE ASPERGER E DELLA LORO INDIVIDUAZIONE NEL PERIODO SCOLASTICO.

La prima cosa su cui dobbiamo riflettere è che per le donne Asperger (come per gli uomini) la diagnosi corretta arriva come una sorta di liberazione. Leggendo e studiando riconoscono loro stesse, si sentono più sollevate e ricompongono i pezzi di un puzzle che fino ad ora le aveva messe in crisi, confuse, disorientate. Finalmente possono iniziare a progettare la loro vita, usare i loro punti di forza e moderare i comportamenti problema: in poche parole dare un senso alla loro esistenza e mettere ordine nel proprio caos. Non sentirete mai una ragazza Asperger buttarsi giù per la propria diagnosi, come spesso invece avveniva per quelle sbagliate precedentemente dove non si riconoscevano e venivano confuse ancora di più, ma anzi casomai le sentirete recriminare il fatto che non l'abbiano scoperto prima. Una ragazza di 24 anni descritta in un articolo della rivista "Spectrum" e tradotta in Italia dal sito "Spazio Asperger" ci viene racconta così: << Ci sono voluti 10 anni, 14 psichiatri, 17 farmaci e 9 diagnosi prima che qualcuno finalmente capisse che ciò che Maya aveva era l'autismo. [...] Maya presenta alcune delle condizioni che le sono state diagnosticate nel corso degli anni, è depressa dall'età di 11 anni, soffre di una paralizzante ansia sociale e, nel corso degli anni, ha lottato con l'anoressia. Ma tali condizioni erano solo espressioni di un autismo che sarebbe stato evidente a chiunque l'avesse osservato più da vicino. "E' tutto secondario rispetto all'Asperger", dice Maya che ora ha 24 anni. <<Divento depressa e ansiosa perché la vita è difficile; non il contrario" >>. Maya non è l'unica ragazza, purtroppo, ad aver ricevuto una diagnosi errata. Come ci illustra bene Davide Moscone, psicologo e presidente di *Spazio Asperger*: << Ci sono numerosi studi epidemiologici su popolazione con autismo a conferma di questa situazione, ad esempio in uno studio olandese di Beerger e colleghi del 2013, si è riscontrato che durante l'infanzia le bambine nello spettro autistico lieve vengono diagnosticate in media due anni dopo rispetto ai bambini, mentre nell'età adulta quattro anni più tardi. Inoltre, nelle femmine è maggiore il tempo che intercorre tra le prime preoccupazioni della famiglia e la diagnosi. Infine, questo studio rileva una proporzione femmine/maschi di 1 a 10 nell'infanzia e di 1 a 5 nell'età adulta, e poiché l'autismo dura tutta la vita significa che molte bambine non ricevono aiuto durante tutta l'infanzia >>. La dottoressa Christine Preißmann le ha definite: "le invisibili".

nel suo libro *Straordinariamente differenti: donne e giovani ragazze Asperger* dice: << Le ragazze e le donne con la sindrome di Asperger sono quasi invisibili – una minoranza dentro una minoranza. E spesso cadono dentro un sistema diagnostico che viene applicato sulle caratteristiche maschili >>.

Difatti il sistema di diagnosi della sindrome di Asperger sono principalmente modellati sugli uomini e le ragazze, le bambine e le donne Asperger o non vengono mai diagnosticate o lo sono molto più tardi, in alcuni casi in adolescenza e molto spesso in età adulta, e ciò ovviamente provoca in queste donne un lungo percorso doloroso che se diagnosticato in tempo si potrebbe evitare.

La non individuazione dell'Asperger porta infatti le giovani ad avviare un vissuto scolastico e sociale che sarà pieno di sofferenza, ostacoli, incomprensioni, intolleranza e anche bullismo. Private

di un sostegno adeguato si troveranno a vivere l'esperienza scolastica e la crescita come un inferno e, se pur dotate di grande intuizione, grandi capacità e intelligenza, rischieranno di non essere capite e comprese sia dai compagni che dagli insegnanti (purtroppo in Italia siamo ancora lontani anni luce da paesi come gli Stati Uniti dove nelle università ci sono addirittura degli sportelli di supporto, aiuto e guida per le persone con Sindrome di Asperger) e, preda totale della loro confusione interiore e della loro iperstimolazione, saranno fortemente tentate ad abbandonare la scuola o a cambiare frequentemente corso di studi quasi fosse una sorta di "coazione a ripetere".

Le ragazze Asperger soffrono perciò molto questa loro condizione di incomprese e passano anni a chiedersi perché sono così diverse dai loro coetanei e a causa di ciò spesso si rifugiano nella loro solitudine.

Per questo e per evitare tutto ciò occorre rivedere i criteri finora usati più indirizzati verso le caratteristiche maschili dell'Asperger. Come giustamente dice la Dottoressa Christine Preißmann:

<< I sintomi della sindrome di Asperger si manifestano sottilmente nelle ragazze e generalmente sono meno pronunciati [...] Le ragazze sono in linea di massima più calme e riescono a controllare meglio i loro comportamenti rispetto ai ragazzi. Per questo, vengono piuttosto percepite come "persone singolari" e non realmente autistiche. Per esempio, l'assenza del contatto oculare nelle donne spesso viene attribuito alla timidezza piuttosto che all'autismo. Per non attirare l'attenzione e cercare di essere il più possibile "invisibili" in un gruppo, le ragazze Asperger spesso imitano i comportamenti delle altre coetanee e cercano di copiare le loro espressioni facciali e i loro gesti >>.

Come abbiamo ampiamente detto in precedenza, infatti, le ragazze possono anche avere una migliore amica e gli interessi ristretti tipici caratterizzati da grande organizzazione e categorizzazione sono spesso simili a quelli delle loro coetanee e per questo non sono visibili e non creano preoccupazione. Ma come dice Christine Preißmann. << Tutti questi criteri devono essere presi in considerazione nella diagnosi per mettere fine alla sofferenza silenziosa di molte ragazze e donne autistiche >>.

Christine Preißmann **si** sofferma sull'importanza di attirare l'attenzione degli insegnanti e la necessità di una diagnosi precoce.

Come è ben descritto nel sito *Mondo Aspie*, Difatti:

<< Christine Preißmann **sottolinea** la posizione unica dei docenti quando si tratta di individuare le anomalie nelle ragazze. In genere sono solo in grado di comparare la studentessa con la classe intera. Secondo la dottoressa una combinazione delle seguenti caratteristiche permetterebbe agli insegnanti e agli psicologi di riconoscere i disturbi dello spettro autistico nelle ragazze:

- ritiro sociale e isolamento
- immaturità sociale e ingenuità
- prendere in giro le ragazze della stessa età
- incertezza nel contatto con gli altri
- passività durante le lezioni e mancanza d'interesse verso le attività extra-scolari
- interessi che si esprimono in modo insolito
- mancanza di contatto oculare
- brutta scrittura

- comportamenti ripetitivi
- difficoltà motorie
- riuscita scolastica sotto le attese rispetto all' intelligenza del soggetto
- generalmente descritte come " strane" e con un comportamento inadatto all'età>>.

<< Una diagnosi precoce può evitare le numerose difficoltà, umiliazioni e ferite che le persone con sindrome di Asperger subiscono durante la vita. La diagnosi precoce è necessaria per ottenere un sostegno adeguato. Le ragazze e le donne Asperger hanno principalmente bisogno di essere aiutate nelle seguenti aree:

- comunicazione
- comportamenti e regole sociali
- relazioni, amicizia e partners
- fiducia in se stesse e salute mentale
- salute fisica e benessere
- capacità di adattamento dalla pubertà al passaggio in età adulta e verso l'invecchiamento (mestruazioni, igiene, esperienze dalla sessualità alla menopausa, ecc., ecc.)
- hobby e attività sportive adattate ai loro interessi, capacità e condizioni
- opportunità professionali e pianificazione della carriera
- sviluppo personale
- diverse possibilità progettuali della vita

Esercizi in gruppo e anche la partecipazione a gruppi di sostegno o delle misure individuali di terapia psico-sociale e occupazionale hanno dato buoni risultati >>.

Ricordiamoci che un insegnante ha la possibilità di salvare un ragazzo o rovinarlo per sempre lasciando dentro di lui ferite che lo accompagneranno per tutta la vita e ricordiamoci che, in qualunque grado di scuola insegniamo, abbiamo davanti a noi persone in fase di crescita che dobbiamo accompagnare nel cammino della vita. Ecco perché, come scritto sempre sul *sito Mondo Aspie* parlando del libro della Dottoressa Preißmann :

<< Piccole cose possono alleggerire la vita delle ragazze Asperger. Tutte le persone Aspie nel libro della dottoressa Preißmann descrivono il periodo scolastico come crudele ed estremamente stressante, perché la scuola rappresenta per loro isolamento, stress e confusione. Molte ragazze Asperger hanno dei problemi con gli eventi inaspettati che non possono prevedere e si sentono rapidamente super-sollecitate. Se informate in anticipo sui cambiamenti delle lezioni, delle attività, nella camera, etc, le ragazze Aspie tendono ad essere meno ansiose >>.

CONCLUSIONI

A conclusione di questa ricerca spero di aver fatto ben intendere l'importanza che ha la scuola nel riconoscere una ragazza o una bambina con Asperger e di avviarla verso una giusta diagnosi che la porterà a vivere la scuola e la crescita in modo più sereno e adatto ai suoi tempi.

<<Da un **grande potere derivano grandi responsabilità**>> diceva lo zio Ben a Peter Parker in *Spiderman* di Sam Raimi e gli "Occhi attenti" degli insegnanti (che spero ora sappiano riconoscere sintomi, segnali e campanelli d'allarme e sappiano evitare giudizi affettati e confusionari) e una corretta diagnosi hanno sicuramente questo grande potere che ci assegna la grande responsabilità di poter avviare un processo positivo sulle persone che abbiamo davanti. Come ben dice Rudy Simone:

<< Ci sono delle tappe che dobbiamo affrontare, noi, una volta che abbiamo ricevuto la diagnosi di Asperger:

-Consapevolezza: scopriamo l'esistenza della Sindrome di Asperger e le informazioni sembrano dirci qualcosa di importante, ma ancora non abbiamo realizzato fino in fondo cosa.

-Conoscenza: la comprensione irreversibile di avere l'Asperger. Il momento della realizzazione.

-Validazione: la Sindrome di Asperger spiega molte cose che prima sembravano non avere senso. Questo non è un momento definito, ma piuttosto una serie di momenti che possono anche occorrere durante tutto il resto della propria vita.

-Solievo: finalmente posso, come dice la canzone "Poggiare a terra il mio fardello". Non sappiamo dire quale sia il nostro fardello finché non veniamo diagnosticati, ma ci rendiamo conto che altre persone non lo hanno.

-Preoccupazione: cosa significa questo per il mio futuro e per le mie potenzialità?

-Rabbia: per tutta la colpa e le diagnosi errate che sono state poste su di noi, sia da noi stesse, che dagli altri. Per fortuna poi generalmente si raggiunge il passo successivo.

-Accettazione/Prosperità: diventiamo acutamente consapevoli dei nostri doni e mancanze, e usiamo con saggezza ciò che abbiamo>>.

Ecco perché noi abbiamo il potere e la responsabilità di dare l'avvio ad un grande processo di scoperta e aiuto per queste ragazze, anche per evitare inutili sofferenze e lunghi, noiosi e improduttivi percorsi di diagnosi errate che possono portarle ad una perdita di fiducia nelle professioni mediche, nella scuola e negli insegnanti, nelle persone, negli specialisti di salute mentale e, soprattutto, in loro stesse.

BIBLIOGRAFIA

- AA. VV. *“Donna, mistero senza fine bello”*
- AA. VV. *“Donne allo specchio”*
- AA. VV. *“Eva non è sola”*
- AA. VV. *“No geisha. Otto modi di essere donna nel Giappone di oggi”*
- AA.VV.” *Pianeta Donna” (20 vol.+ indice generale)*
- AA.VV. *“Psicologia Donna” (rivista)*
- AA. VV. *“Quotidiano al femminile”*
- AA. VV. *“TestiMonia. Antologia rosa Teramo”*
- ALCOTT, LOUISA MAY *“I ragazzi di Joe”*
- ALCOTT, LOUISA MAY *“Piccole donne”*
- ALCOTT, LOUISA MAY *“Piccole donne crescono”*
- ALCOTT, LOUISA MAY *“Piccoli uomini”*
- ALCOTT, LOUISA MAY *“Una ragazza fuori moda”*
- ALICE, *“Alice: i giorni della droga”*
- ALLENDE, ISABEL *“Ines dell’anima mia”*
- ALLENDE, ISABEL *“La casa degli spiriti”*
- ALLENDE, ISABEL *“La figlia della fortuna”*
- AL-MANSOUR, HAIFA *“La bicicletta verde”*
- AMNESTY INTERNATIONAL *“Mai più violenza sulle donne”*
- ANDRICH. SILVIA/TURRINI MASSIMO *“SOS esame di terza media”*
- ANGELUCCI, ALESSANDRA *“Post-it”*
- ARCHIBUGI FRANCESCA *“Il Grande Cocomero”*
- ASPERGER, HANS *“Bizzarri, isolati intelligenti”*
- ATTWOOD, TONY *“Guida alla sindrome di Asperger”*

ATTWOOD, TONY/GARNETT MICHELLE *“Emozioni e sindrome di Asperger”*

ATTWOOD, TONY/GARY CAROL *“Gli devo dire che è Asperger? Strategie e consigli per spiegare la diagnosi di spettro autistico alla persona, alla famiglia e alla scuola”*

ATZORI, SIMONA *“Cosa ti manca per essere felice?”*

ATZORI, SIMONA *“Dopo di te”*

ATZORI, SIMONA *“La strada nuova”*

AUSTEN, JANE *“Emma”*

AUSTEN, JANE *“Orgoglio e pregiudizio”*

AUSTEN, JANE *“Ragione e sentimento”*

AXELSSON, MAJGULL *“Io non mi chiamo Miriam”*

AYAAN HIRSI ALI *“Eretica. Cambiare l'Islam si può”*

BACHOFEN, JOHANN J. *“Il Matriarcato. Ricerca sulla Ginocrazia nel mondo antico nei suoi aspetti religiosi e giuridici”*

BACHOFEN, JOHANN J. *“Il Matriarcato. Storia e mito tra Oriente e Occidente”*

BEARNE', LEDA *“Dioniso e le donne”*

BERLINGUER, BINI, FAGGIOLI *“Sesso e società”*

BERTOLO, BRUNA *“Donne del risorgimento. Le eroine invisibili dell'unità d'Italia”*

BIANCHI, ENZO *“Gesù e le donne”*

BIEMMI, IRENE *“Educazione sessista: stereotipi di genere nei libri delle elementari”*

BINCHY, MAEVE *“Amiche”*

BOLEN, JEAN S. *“Le dee dentro la donna. Una nuova psicologia femminile”*

BORALEVI, ANTONELLA *“Il Segreto. Storie di donne con l'anima”*

BORALEVI, ANTONELLA *“Nel cuore delle donne. Storie d'amore e di vita”*

BOSNA, AURORA *“Scautismo femminile e giudaismo”*

BRONTE, CHARLOTTE *“Jane Eyre”*

BRONTE, CHARLOTTE *“Ma la vita è una battaglia”*

BRONTE, CHARLOTTE *“Shirley”*

BRONTE, EMILY *“Cime tempestose”*

BUCCI, ALESSANDRA *“Donne, sette racconti, un’unica storia”*

BURNETT, FRANCES HODGSON *“Il giardino segreto”*

BURNETT, FRANCES HODGSON *“Il piccolo lord”*

BURNETT, FRANCES HODGSON *“La piccola principessa”*

CABONI, CRISTINA *“La rilegatrice di storie perdute”*

CANTINO, ENRICO *“Dall’incantevole Creamy a Pollon. Maghette e incantesimi nell’animazione giapponese”*

CAPPI, BARBARA *“Se tu potessi vedermi ora”*

CARDELLA, LARA *“Volevo i pantaloni”*

CARMINUCCI, SIMONE *“Tre storie”*

CARPINELLI, CRISTINA *“La lunga marcia delle donne cinesi per i loro diritti”*

CARRINO, CANDIDA *“Le monache ribelli raccontate da Suor Fulvia Caracciolo”*

CARTER, ALLY *“Spy girls” (6 vol.)*

CARTER, ANGELA *“La camera di sangue”*

CASSIANI, SONIA *“Io, sola contro tutti”*

CAVALLO FRANCESCA/FAVILLI ELENA *“Storie della buonanotte per bambine ribelli. 100 vite di donne straordinarie”*

CAVALLO FRANCESCA/FAVILLI ELENA *“Storie della buonanotte per bambine ribelli. 100 vite di donne straordinarie 2”*

CHANG, JUNG *“Cigni selvatici. Tre figlie della Cina”*

CIALENTE, FAUSTA *“Le quattro ragazze Wieselberger”*

CIAMBEZI, IRENE *“Non siamo in vendita”*

COCCIA, FRANCESCO *“A modo mio”*

COLOMBINI, FRANCESCA/ DI BERNARDO, MONICA *“Matriarche’, il libro”*

CORNAGLIA FERRAIS, PAOLO *“Io sento diverso”*

D'ARIES, ADA *“L'antico fuoco delle donne”*

DE BEAUVOIR, SIMONE *“Il secondo sesso”*

DE BEAUVOIR, SIMONE *“Memorie d'una ragazza perbene”*

DE BEAUVOIR, SIMONE *“Quando tutte le donne del mondo”*

DE BEAUVOIR, SIMONE *“Una donna spezzata”*

DE GREGORIO, CONCITA *“Cosa pensano le ragazze”*

DE GREGORIO, CONCITA/ VASALLO, NICLA *“Donne e oppressioni tra Occidente, Oriente, Islam. Sui meccanismi di controllo dei corpi femminili”*

DE GREGORIO, CONCITA *“Una madre lo sa. Tutte le ombre dell'amore perfetto”*

DE PIZAN, CHRISTINE *“La città delle dame”*

DE STEFANO, CRISTINA *“Scandalose. Vita di donne libere”*

DICKINSON, EMILY *“Poesie e lettere”*

DOSSI, DEMETRA *“Pigchic”*

DUBY, GEORGES /PERROT, MICHELLE *“Storia delle donne in occidente”*

ENNIS, MICHAEL *“La duchessa di Milano”*

ENSLER, EVE *“I monologhi della vagina”*

ENSLER, EVE *“Io sono emozione. La vita segreta delle ragazze”*

ERNAUX, ANNIEX *“Memorie di una ragazza”*

EVANGELISTI, SILVIA *“Storia delle monache 1450-1700”*

FALLACI, ORIANA *“Il sesso inutile”*

FERRARIO, TIZIANA *“Orgoglio e pregiudizi. Il risveglio delle donne ai tempi di Trump”*

FERRARIS, STELLA *“Vite parallele. Il romanzo di Ginnaste”*

FIELDING, HELEN *“Che pasticcio Bridget Jones”*

FIELDING, HELEN *“Il diario di Bridget Jones”*

FIELDS, NIC *“La rivolta in Britannia. Boudicca contro Roma”*

FINI, GIUSEPPE *“Scuola & Asperger: Piccoli Consigli Didattici”*

FRASCA, ROSSELLA *“E il duce le volle sportive”*

GENOVESI, FABIO *“Il mare dove non si tocca”*

GENOVESI, GIOVANNI *“Donne e formazione nell'Italia unita: allieve, maestre e pedagogiste”*

ROBERTO, GIACOBBO *“La donna faraone”*

GIANI, MANUELA/NANNI, GABRIELLA *“Fare scuola agli alunni con BES e DSA”*

GIANINI BELOTTI, ELENA *“Dalla parte delle bambine”*

GINORI, ANAIS *“Pensare l'impossibile. Donne che non si arrendono”*

GIOIA, MICHI *“Segretarie”*

GIOVENALE *“Contro le donne”*

GNONE, ELISABETTA *“Olga di carta”*

GOMARASCA, MANLIO/ PULICI, DAVIDE *“Io Emanuelle. Le passioni, gli amori e il cinema di Laura Gemser”*

GORDIANO, LUPI *“Le dive nude. Edwige Fenech e Gloria Guida”*

GRAY, JOHN *“Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere”*

GRUBER, LILLI *“Figlie dell'Islam. La rivoluzione pacifica delle donne musulmane”*

GRUBER, LILLI *“Streghe. La riscossa delle donne d'Italia”*

HADDON, MARK *“lo strano caso del cane ucciso a mezzanotte”*

HEINY, KATHERINE *“Single, frivole, pronte a tutto”*

HENDRICKX, SARAH *“Women and Girls With Autism Spectrum Disorder: Understanding Life Experiences from Early Childhood to Old Age”*

HOLLYDAY, LIANE *“Safety skill for Asperger women”*

IBSEN , HENRIK *“Casa di bambola”*

KEIKO, NAGITA *“Candy Candy”*

KHAN, RUKHSANA *“Cenerentola a Kabul”*

KINGSLEY, FELICIA *“Stronze si nasce”*

KIRINO, NATSUO *“Le Quattro casalinghe di Tokyo”*

LAGOSTENA BASSI, TINA *“L'avvocato delle donne: dodici storie di ordinaria violenza”*

LINDGREN, ASTRID *“Pippi Calzelunghe”*

LIPPERINI, LOREDANA *“Ancora dalla parte delle bambine”*

LUCARELLI, SELVAGGIA *“Che ci importa del mondo”*

MASSONI, SERAFINO *“Dal matriarcato al patriarcato”*

MASSONI, SERAFINO *“La stirpe del serpente”*

MATES *“Veri amici”*

MATSON, MORGAN *“Al centro dell’universo”*

MAZZARIOL, GIACOMO *“Mio fratello rincorre i dinosauri”*

MENCHI, GRETA *“Il mio libro sbagliato”*

MIDDLEMAN AMY B./GRUENWALD PFEIFER KATE *“Gioco da ragazzi + gioco da ragazze: quello che devi sapere sull’adolescenza”*

MIRIANO, COSTANZA *“Quando eravamo femmine”*

MONROE, MARILYN *“Fragments, poesie, appunti, lettere”*

MONTGOMERY, FLORENCE *“Incompreso”*

MONTGOMERY, LUCY M. *“Anna dai capelli rossi”*

MORAN, RACHEL *“Stupro a pagamento. La verità sulla prostituzione”*

MORVILLO, CANDIDA *“La Repubblica delle veline”*

MORVILLO, CANDIDA/ VESPA, BRUNO *“La signora dei segreti”*

MUSTAFA, NUJEEN/LAMB, CHRISTINA *“Lo straordinario viaggio di Nujeen”*

MUZZARELLI, MARIA GIUSEPPINA *“Breve storia della moda in Italia”*

NACEO, IRINA *“Delle antiche danze femminili”*

NAFISI, AZAR *“Leggere Lolita a Teheran”*

NGOZI ADICHE, CHIMAMANDA *“Dovremmo essere tutti femministi”*

OLIVIERI, ELEONORA *“Il mio anno pazzesco”*

ORKIN, RUTH *“A photo journal”*

ORLANDI, CATERINA *“Se tu potessi vedermi ora”*

PALMIERI, CRISTIAN *“Fuori dall’ombra”*

PANNITTERI, ADRIANA *“Cronaca di un delitto annunciato”*

PARKER, KATE T. *“Belle forti. Ragazze che vogliono essere se stesse”*

PARRELLA, VALERIA *“Enciclopedia della donna. Aggiornamento”*

PELLEGRINI, FEDERICA *“Il mio stile libero”*

PICA, ROSA *“L’educazione femminile in Giappone”*

PINKOLA ESTES, CLARISSA *“Donne che corrono con i lupi”*

PLATH, SYLVIA *“La campana di vetro”*

PONZANI, MICHELA *“Donne di Roma. La lunga strada dell’emancipazione femminile nella città eterna”*

PONZANI, MICHELA *“Guerra alle donne. Partigiane, vittime di stupro”*

POPPY Z. BRITE *“Courtney Love: the real story”*

PORTER, ELEANOR H. *“Pollyanna”*

PORTER, ELEANOR H. *“Pollyanna cresce”*

PREIßMANN, CHRISTINE *“Straordinariamente differenti- donne e giovani ragazze Asperger”*

PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI, DIPARTIMENTO PER LE PARI OPPORTUNITA’ (a cura di) *“Italiane” (3 Vol.)*

RANGONI, LAURA *“La grande madre. Il culto del femminile nella storia”*

ROBINSON, JOHN E. *“Guardami negli occhi. Io e la sindrome di Asperger”*

ROMANO, VALENTINO *“Brigantesse”*

SABATINI, SANDRA *“Il diario di Sandra”*

SARDELLA, PINA *“Il mondo delle donne. Storia del primo consultorio autogestito nel movimento di liberazione femminile”*

SANVITALE, FRANCESCA *“Madre e figlia”*

SAROGNI, EMILIA *“La donna italiana”*

SCATAGLINI, CARLO *“Il sostegno è un caos calmo”*

SCATAGLINI, CARLO *“Riassunti facili”*

SCHINE, CATHLEEN *“La lettera d’amore”*

SCHOPLER, ERIC/MESIBOV, GARY B./ KUNCE LINDA J. *“Sindrome di Asperger e autismo high-functioning”*

SEVESO, GABRIELLA *“L’educazione delle bambine nella Grecia antica”*

SHAPIRO, LAWRENCE *“ADHD: Il mio libro di esercizi”*

SHELLEY, MARY *“I miei sogni mi appartengono”*

SHEPARD, SARA *“Giovani, carine e bugiarde- 4 romanzi in 1”*

SIMONE, RUDY *“22 Things a Woman With Asperger's Syndrome Wants Her Partner to Know”*

SIMONE, RUDY *“Aspergirls”*

SOFFICI, CATERINA *“Ma le donne no. Come si vive nel Paese più maschilista d'Europa”*

SOHN, ALAN/GRAYSON, CATHY *“Un figlio con la sindrome di Asperger. Manuale per i genitori e gli educatori”*

SPYRI, JOHANNA *“Heidi”*

ST. STEPHEN'S COMMUNITY HOUSE *“Il libro delle ragazze”*

STARLING, BELINDA *“La rilegatrice dei libri proibiti”*

STILLMAN, WHIT *“amore e inganni”*

SVEVA CASATI MODIGNANI *“Festa di famiglia”*

TERRAGNI, LAURA *“Su un corpo di donna”*

TOBINO, MARIO *“Le libere donne di Magliano”*

ULIVIERI, SIMONETTA *“Educare al femminile”*

ULIVIERI, SIMONETTA *“Educazione al femminile”*

ULIVIERI, SIMONETTA *“Le bambine nella storia dell'educazione”*

VALERI, FRANCA *“Le donne”*

VENTURA, SOFIA *“La politica scolastica”*

VENTURA, SOFIA *“La scuola tra Stato e Chiesa. La regolamentazione della scuola privata in Italia e in Francia”*

VESPA, BRUNO *“Donne d'Italia. Da Cleopatra a Maria Elena Boschi storia del potere femminile”*

VIO, BEBE *“Se sembra impossibile allora si può fare”*

VREELAND, SUSAN *“La passione di Artemisia”*

WEIL, SIMONE, *“Piccola cara...lettere alle allieve”*

WOOLF, VIRGINIA *“Una stanza tutta per sé”*

WURTZEL, ELIZABETH *“Sono una ragazza meravigliosa”*

ZANARDO, LORELLA *“Il corpo delle donne”*

ZANCATO, FEDERICA *“Cartoon ladies”*

ZIMANI, FARIHA *“Mille notti e un’aurora. I fratelli Sankara e la condizione femminile”*

ZWEIG, STEFAN *“Maria Antonietta”*

ZWEIG, STEFAN *“Maria Stuarda”*

