

N.º 1
Julio 2025
Vol. I

Neuroderiva



Para quienes se salen del camino y crean otro

NEURO DERIVA

Ediciones desde el borde



Nota editorial	3
¿Cómo leer esta revista?	4
Glosario mínimo	6
Piedra Favorita	9
Una palabra Normal	14
La importancia de no llamarse Ernesto	23
La mente Inquieta	28
La anestesia del mundo	33
Disorder	42
En preparación	46

NOTA EDITORIAL

No todas las historias empiezan con un diagnóstico. Algunas nacen del silencio. De esa persistente sensación de estar fuera de lugar. De la imperiosa necesidad de entendernos cuando todo a nuestro alrededor pretende explicarnos desde otros ojos.

Neuroderiva emerge justo ahí: en ese cruce entre vivencia y pensamiento. Parece una revista, pero no encaja del todo. **Como muchas de nosotras.**

Es una publicación creada por una persona autista que escribe desde su propia experiencia, sí, pero también desde la palabra, la crítica y la ternura. Desde aquello que duele, y también desde lo que cuida.

No esperes aquí un recurso técnico ni una guía paso a paso. Este es un espacio para decir lo que no siempre se puede expresar. Para pensar lo que no encaja en los discursos oficiales.

Aquí no buscamos corregir ni educar a nadie. Aquí tejemos lenguaje, memoria, política, infancia, cuerpo, maternidad, origen, género, clase, neurodivergencia y discapacidad. Todo lo que nos atraviesa, y también lo que nos sostiene.

Esta revista NO es neutral: es honesta, es parcial y tiene memoria. Ojalá encuentres aquí algo que te acompañe, aunque sea por un momento.

Bienvenide a Neuroderiva.

Aquí pensamos juntas lo que no cabe en los márgenes.



¿CÓMO LEER ESTA REVISTA?



Bienvenide a Neuroderiva:

Esta revista es un proyecto independiente, escrito y editado por una sola persona. No ha sido revisada por terceros, y aunque pongo mucho cuidado en lo que aquí comparto, es posible que encuentres errores de forma, contenido o expresión.

Si algo te hace ruido, detectas datos incorrectos o crees que algo podría estar mejor, puedes escribirme. Agradezco los aportes hechos con respeto y conciencia.

Tu experiencia es única: Lo que aquí encontrarás no es universal, ni pretende hablar en nombre de nadie más. Mi experiencia no tiene por qué coincidir con la tuya.

No hay orden obligatorio: Cada texto es independiente. Puedes empezar por donde prefieras, leer a ratos, saltarte artículos o volver a ellos. No necesitas seguir un orden ni forzarte a terminar nada.

Advertencias de contenido: Cuando un artículo trata temas sensibles (como suicidio, consumo de sustancias, violencia, discriminación,

etc.), lo indico al inicio del texto. Así puedes decidir si quieres leerlo, dejarlo para otro momento o no leerlo.

Uso del lenguaje: En esta revista verás pronombres variados: ella, él, elle, así como formas en plural como ellas, ellos, ellos. No siempre siguen un patrón, y pueden mezclarse en un mismo texto de forma intencional.

Esto no es un descuido ni un error gramatical: es una elección consciente.

Uso los pronombres de forma alternada para reflejar la diversidad de identidades, experiencias y formas de habitar el lenguaje. A mí también me costó familiarizarme al principio con estos usos, pero creo que merece la pena hacer el esfuerzo.

Dentro del espectro autista —y en la comunidad neurodivergente en general— hay muchas formas de vivirse, nombrarse y representarse. Este lenguaje intenta dejar espacio para todas ellas.

GLOSARIO MÍNIMO PARA NO PERDERSE

Este glosario no pretende ser exhaustivo ni académico. Incluye palabras y expresiones que aparecen en la revista y que uso desde un enfoque situado, neuroafirmativo y crítico.

Algunas tienen un significado específico diferente del uso habitual, o simplemente necesitan contexto.

Neurodivergente / Neurodivergencia

Términos que nombran las diferencias en el funcionamiento neurológico frente a lo que se considera «neurotípico» o estándar. Abarca experiencias como el autismo, la atención divergente (TDAH), las altas capacidades intelectuales, entre otras. No implica déficit, sino diversidad.

Neurotípico

Persona cuyo funcionamiento neurológico se ajusta a las normas y expectativas sociales mayoritarias.

A veces también se usa como categoría comparativa, aunque no es un término clínico.

TDAH

Acrónimo de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Aquí lo nombro como forma de atención divergente. Lo reconozco como parte de mi perfil sin aceptar el enfoque patologizante que lo reduce únicamente a un problema de conducta o atención.

Altas capacidades intelectuales/ AACC / ACI

Funcionamiento cognitivo inusualmente alto en ciertas áreas. No es sinónimo de éxito académico ni de adaptación social. En combinación con otras formas de neurodivergencia, puede generar vivencias de desajuste o sobreexigencia.

Autista / Autismo

Forma de neurodivergencia que implica una manera distinta de percibir, procesar y estar en el mundo. No es una enfermedad. No hablo de «personas con autismo», sino de personas autistas, porque no es algo que se tiene, sino algo que se es.

Capacitismo

Sistema de creencias y prácticas que consideran inferiores o problemáticas a las personas con discapacidades o diferencias neurológicas. Opera tanto a nivel social como institucional, muchas veces de forma encubierta.

Regulación / Desregulación

Estados del sistema nervioso relacionados con el nivel de activación, alerta o calma. No es lo mismo que «portarse bien o mal». La desregulación suele ser una señal de sobrecarga o necesidad no cubierta.

Mirada situada

Perspectiva que reconoce que toda experiencia y conocimiento están

atravesados por el contexto (social, histórico, corporal, político...). No existe la «objetividad» pura ni los puntos de vista neutros.

Enmascaramiento

Adaptación constante a normas sociales para parecer neurotípica, a costa de ocultar necesidades o formas genuinas de ser. Puede ser inconsciente y sostenido durante años, generando gran desgaste.

Diferente

Sí, ya sé que «todos somos diferentes». No es eso. Cuando en esta revista uso la palabra diferente, me refiero a quienes se salen de la norma establecida. A las personas que, por su forma de procesar, sentir, moverse, comunicarse o estar en el mundo, no encajan en lo que socialmente se espera o se considera «típico». No es una diferencia banal ni decorativa. Es una diferencia que ha sido históricamente marginada, incomprendida o patologizada. Y que necesita ser reconocida como parte de la diversidad humana, sin disfrazarla ni corregirla.



PIEDRAS FAVORITAS

Hoy salimos al río. Llevábamos una mochila, un termo con agua y la misión de encontrar «la piedra más bonita del mundo», como dijo pequeño.

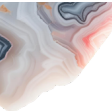
No era una actividad cualquiera. Era algo que hacemos a veces, cuando necesitamos silencio sin soledad, o cuando el cuerpo pide tierra, tacto, peso.

Mientras caminábamos, pensaba en cómo esa búsqueda —pequeña, concreta, mineral— se parece tanto a lo que, como personas neurodivergentes, muchas veces necesitamos para sentirnos bien. Para regularnos. Para sostenernos. Para encontrar un ritmo interno entre tanto ruido externo.

Los animales que atesoran objetos especiales nos muestran una dimensión de la naturaleza que va más allá de la simple supervivencia.

Las nutrias marinas, por ejemplo, son quizás el ejemplo más conocido: cada una lleva consigo una piedra favorita que guarda en el pliegue de piel bajo su brazo, usándola como herramienta para romper moluscos y erizos. Esta piedra no es intercambiable; es su





piedra, y la conservan durante años.

Este comportamiento se extiende a otras especies de formas asombrosas.

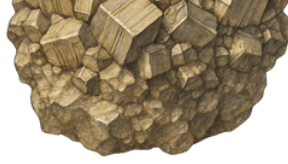
Aunque el imaginario popular atribuye a los cuervos la obsesión por objetos brillantes, **los estudios científicos desmienten este mito:** los córvidos evitan activamente lo desconocido y muestran neofobia ante elementos nuevos. Pero tal vez el mito persiste porque necesitamos reconocernos en otros seres que también atesoran.

Los pulpos decoran sus refugios con conchas, piedras coloridas y, cuando escasean los materiales naturales, incluso con basura marina. Algunos chimpancés tienen preferencias específicas por ciertas piedras que utilizan para partir nueces, y las madres enseñan a sus crías no solo la técnica, sino también qué piedras son las mejores. Algunos delfines, en zonas como Shark Bay, usan esponjas marinas para proteger su hocico mientras buscan alimento en el fondo arenoso.

Todo esto podría parecer solo curiosidad científica... pero para mí también es otra cosa: una pista de que no estamos tan solas en encontrar significado en objetos que el mundo considera irrelevantes.

Porque esa tendencia a formar vínculos con objetos que importan, que no son intercambiables, también aparece en muchas personas autistas. Particularmente con minerales y piedras.





Hay algo profundamente satisfactorio en la textura, el peso, los patrones y la geometría de una piedra perfecta.

La cuarcita con sus vetas regulares, la suavidad de un ágata pulida, el brillo metálico de la piritita, o la estructura cristalina de una amatista: cada una tiene características únicas que pueden percibirse

y apreciarse de forma intensa, como si el mundo se hiciera más claro por un momento.

Para muchas personas autistas —y en el espectro de otras neurodivergencias— **estos objetos naturales ofrecen una conexión sensorial que es tanto calmante como estimulante.**

Buscar, examinar y coleccionar minerales puede ser una experiencia profundamente reguladora. Y, en un mundo tan volátil, saber que algo existe desde hace millones de años y sigue siendo hermoso... reconforta.

La comparación con las nutrias y sus piedras no es casual. Ambos comportamientos reflejan una necesidad profunda de conectar con algo estable, seguro, lleno de significado. Algo que no exige, que no juzga, que simplemente es.

Y sin embargo, cuántas veces se han patologizado estos comportamientos en las personas neurodivergentes. Cuántas veces hemos oído que «eso no tiene importancia», que es una «obsesión rara», que deberíamos interesarnos en «cosas más normales», «hablar de otras cosas» o «diversificar nuestros intereses».

Quizás, si aprendiéramos a mirar estas relaciones con objetos desde otro lugar, podríamos dejar de arrancarles a las infancias neurodivergentes sus piedras favoritas — metafóricas o literales — con la excusa de normalizarlas.

Quizás podríamos proteger su derecho a tener un refugio mineral. A construir sentido desde la materia. Como hace la nutria.

Como hace pequeñito.

**Como sigo intentando hacer yo,
cada vez que vuelvo al río.**



UNA PALABRA: NORMAL

⚠ Alerta detonante

Reflexión sobre el origen
y la construcción social
del capacitismo.

Del latín norma: escuadra para trazar líneas rectas.

Lo que sigue la regla. Lo que se ajusta al patrón. Lo que no se sale de lo esperado.

Lo normal como línea recta

Crecimos creyendo que «normal» era lo correcto, lo deseable, lo seguro. Nadie te lo decía directamente, pero todo —la escuela, las personas adultas, las pruebas, los premios— parecía apuntar ahí: a encajar, a parecerte, a no desentonar. Pero ¿quién decidió qué es normal? Y sobre todo, ¿quién paga el precio de mantener esa línea recta?

El hombre promedio de Quetelet y la campana de Gauss

En 1835, el matemático belga Adolphe Quetelet dio forma, por primera vez de manera sistemática, a una idea que transformaría nuestra forma de entender lo humano: el «hombre promedio». Aunque ya existían nociones de lo típico o ideal en la medicina o la

filosofía, Quetelet fue pionero en aplicar la estadística al estudio de personas reales. En su obra *Sur l'homme et le développement de ses facultés* (1835), recopiló medidas de miles de soldados —altura, peso, circunferencia del pecho— y calculó la media aritmética. Esa media, ese punto exacto en el centro de la distribución, se convirtió en el ideal.

Lo que Quetelet no anticipó era que ese concepto **descriptivo** se convirtiera en una norma **prescriptiva**. Lo que él había definido como una media matemática pasó a entenderse como un modelo a alcanzar: una medida de corrección social, médica y educativa. La campana de Gauss, en este sentido, comenzó a erigirse como una herramienta para jerarquizar cuerpos, mentes y comportamientos.

A medida que la medicina y la psiquiatría, ganaban peso, lo «anormal» dejó de ser solo una desviación estadística y pasó a tratarse como un trastorno a corregir.

Ese legado sigue hoy muy presente. El Índice de Masa Corporal (IMC), por ejemplo, fue creado por el propio Quetelet. Se calcula dividiendo el peso por el cuadrado de la altura (kg/m^2) y clasifica los cuerpos como «bajo peso», «normal», «sobrepeso» u «obesidad», sin tener en cuenta la masa muscular, el metabolismo, la genética o la composición corporal. Aunque se presenta como neutral, ha sido ampliamente cuestionado por su sesgo, especialmente hacia cuerpos racializados, mujeres y personas con discapacidad.

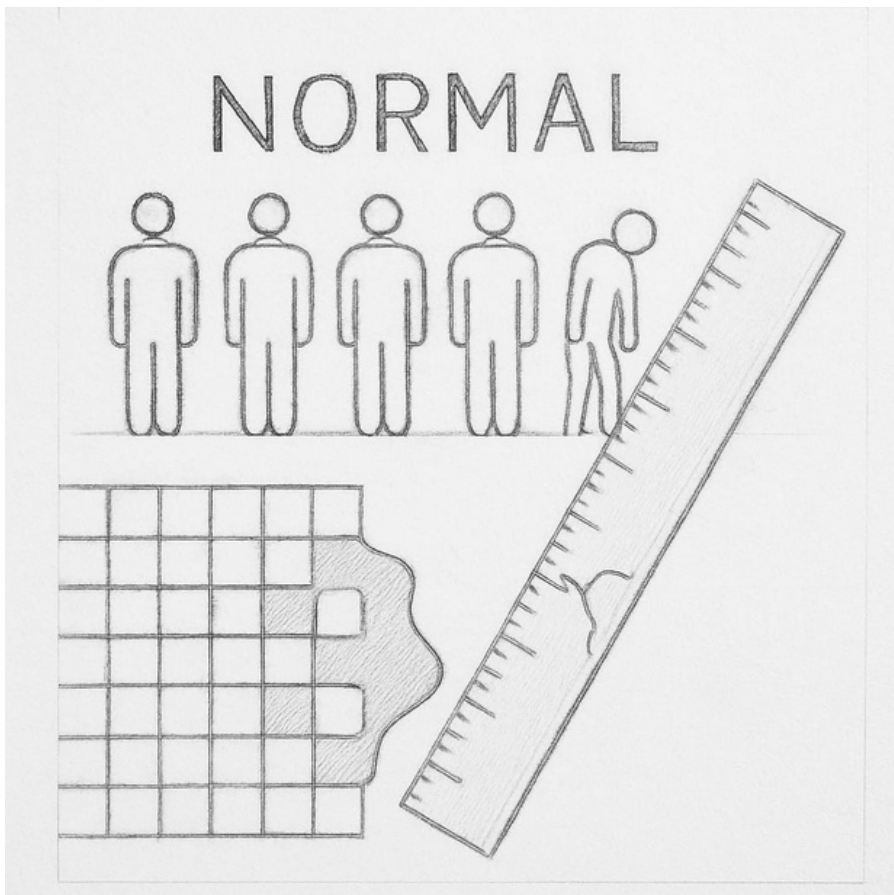
Otro ejemplo es la escala de cociente intelectual (CI), que también utiliza la distribución normal: se considera que 100 es el promedio, y que quienes están por debajo de 70 o por encima de 130 son «anormales», ya sea por «déficit» o por «superdotación».

Estas etiquetas, lejos de ser neutrales, han condicionado trayectorias escolares, diagnósticos, exclusiones y oportunidades vitales.

Y en el ámbito de la infancia, las tablas de percentiles —que clasifican a los niños según altura, peso, perímetro craneal o habilidades cognitivas— también beben de esta lógica: nos dicen qué es «lo esperable» en cada edad, y por tanto, qué se desvía. Pero ¿esperable para quién? ¿En qué contexto? ¿Bajo qué valores?

La estadística no tiene culpa. Lo que importa es cómo y para qué se usa. Y lo que en su origen fue una herramienta para observar la variabilidad humana, terminó convirtiéndose en una regla para reducirla.

Nadie es promedio en todo. El «hombre promedio» de Quetelet es una ficción matemática. Sin embargo, esa ficción se convirtió en el estándar contra el cual medimos cuerpos, mentes, comportamientos. Una línea recta trazada sobre la complejidad infinita de ser humano.



La normalidad no es un punto de partida, es un dispositivo de control que se aprende temprano y se paga caro.

Los anormales, según Foucault

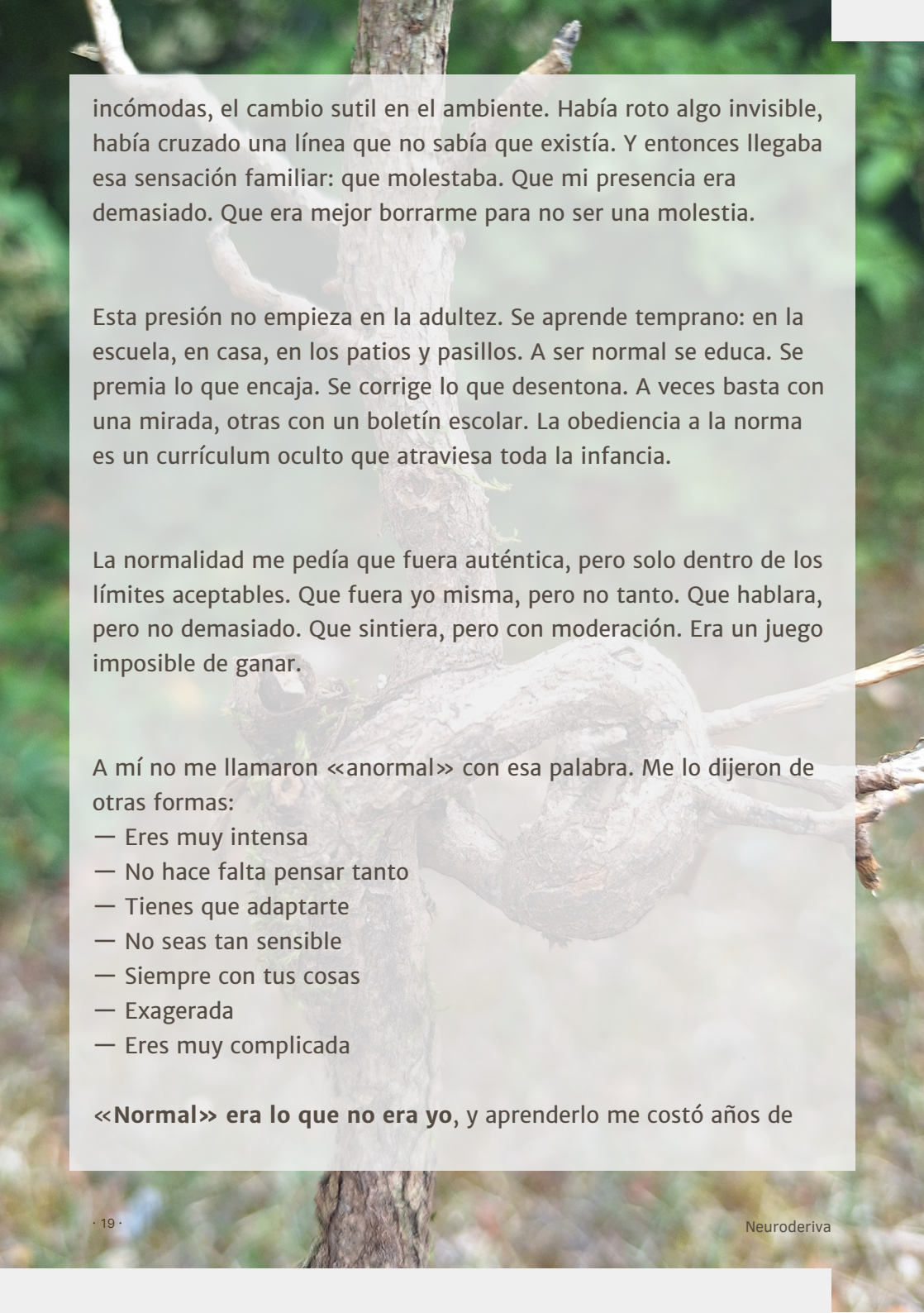
Michel Foucault, en su curso Los anormales dictado en el Collège de France entre 1974 y 1975 —en plena efervescencia de los movimientos antipsiquiátricos europeos—, no hablaba de una categoría médica, sino de una operación de poder. Para Foucault, «anormal» no es quien tiene algo mal, sino quien se sale de la norma socialmente aceptada.

El «anormal» es el que rompe el molde, el que interrumpe la expectativa, el que desajusta la escena. Foucault muestra cómo la medicina, la pedagogía y el derecho se han aliado para vigilar, corregir y domesticar todo aquello que no se ajusta a la norma: lo raro, lo inquieto, lo excesivo, lo imprevisible, lo no productivo.

«Anormal» no es un diagnóstico, es una sentencia social. Y la normalidad no es un punto de partida, es un dispositivo de control.

Y ese dispositivo lo aprendí en mi propia piel. En ese intento de ser normal sin ser consciente, me convertí en una bomba que traicionaba su propia literalidad. Cuidaba cada palabra, cada gesto, cada reacción. Medía el tono, calculaba el momento, filtraba cada pensamiento antes de que saliera de mi boca. Pero había algo que no podía controlar: la verdad se escapaba. Sin filtro. Cruda. Directa.

Decía sin querer lo que pensaba realmente, y luego no entendía dónde había estado el error. Veía el silencio de la gente, sus miradas



incómodas, el cambio sutil en el ambiente. Había roto algo invisible, había cruzado una línea que no sabía que existía. Y entonces llegaba esa sensación familiar: que molestaba. Que mi presencia era demasiado. Que era mejor borrar me para no ser una molestia.

Esta presión no empieza en la adultez. Se aprende temprano: en la escuela, en casa, en los patios y pasillos. A ser normal se educa. Se premia lo que encaja. Se corrige lo que desentona. A veces basta con una mirada, otras con un boletín escolar. La obediencia a la norma es un currículum oculto que atraviesa toda la infancia.

La normalidad me pedía que fuera auténtica, pero solo dentro de los límites aceptables. Que fuera yo misma, pero no tanto. Que hablara, pero no demasiado. Que sintiera, pero con moderación. Era un juego imposible de ganar.

A mí no me llamaron «anormal» con esa palabra. Me lo dijeron de otras formas:

- Eres muy intensa
- No hace falta pensar tanto
- Tienes que adaptarte
- No seas tan sensible
- Siempre con tus cosas
- Exagerada
- Eres muy complicada

«Normal» era lo que no era yo, y aprenderlo me costó años de

enmascaramiento, ansiedad, culpa y fragmentación. Me volví experta en medir mis palabras, en regular mi cuerpo, en fingir. Para que nadie notara que mi ritmo era otro. Que mi forma de sentir, de hablar o de entender el mundo no cabía en ese molde.

Y cuando lograba parecer «normal», me felicitaban. Me decían que estaba mejorando. Que ahora sí. Pero yo no estaba mejor. Estaba desapareciendo.

Hoy entiendo que «normal» no es neutro. Es una palabra afilada, cargada de poder, que se usa para trazar fronteras invisibles entre quienes encajan y quienes no. Entre quienes reciben apoyo y quienes son castigados. Entre quienes tienen permiso para ser, y quienes tienen que justificarse todo el tiempo.

La variabilidad es natural. Los extremos no son errores, son parte del diseño. La diversidad no es un problema a resolver, es la riqueza misma de la existencia.

Ya no quiero ser normal.

Quiero ser verdadera. Compleja. Visible.

Quiero un mundo donde la palabra normal no sirva para excluir, sino para recordar que hay muchas formas válidas de vivir, sentir, habitar, pensar y moverse. Donde el término «anormal» no exista fuera de los libros de historia. Y donde nadie tenga que aprender a desaparecer para ser aceptada. Porque al final, la línea recta es solo una de las infinitas formas de trazar un camino.



Quetelet, Adolphe. Sur l'homme et le développement de ses facultés, ou Essai de physique sociale. Bruxelles: Bouchard-Huzard, 1835.

Foucault, Michel. Los anormales. Curso en el Collège de France (1974–1975). Trad. Fernando Álvarez-Uría. Madrid: Akal, 2007.



LA IMPORTANCIA DE NO LLAMARSE ERNESTO

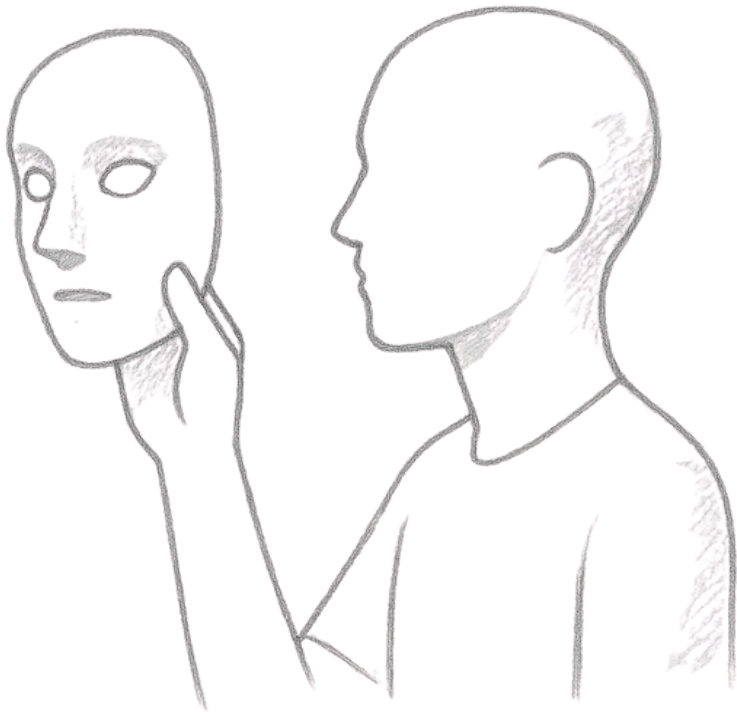
⚠ Alerta detonante:

Puede tocar enmascaramiento e identidad.

Durante mucho tiempo pensé que el enmascaramiento era solo una forma de portarse bien. Una especie de adiestramiento social, como no poner los codos en la mesa o no interrumpir cuando otros hablan. No sabía que era otra cosa: una renuncia sostenida a partes de mí para poder existir sin conflicto.

Después descubrí que eso tenía nombre. Que a lo que hacía para parecer «normal» —modular mi voz, mirar a los ojos aunque me incomodara, fingir interés, imitar expresiones o gestos, no hablar de mis intereses profundos— se le llama **enmascaramiento**. Y que muchas personas neurodivergentes lo hacemos sin saber que lo estamos haciendo. Lo llamamos adaptación, educación, incluso madurez. Hasta que algo se rompe.

Recordé entonces la obra de Oscar Wilde, *La importancia de llamarse Ernesto*. Una comedia de enredos donde los protagonistas se inventan nombres y personajes falsos para poder escapar de lo que se espera de ellos. El nombre «Ernesto» se convierte en símbolo de lo que las demás personas quieren ver: alguien serio, honesto, confiable. Lo irónico es que ninguno de los dos protagonistas es eso mientras actúa como Ernesto. Pero todo el mundo los valora más si creen que se llaman así.



Desenmascararse no es solo quitarse algo. Es redescubrir qué hay debajo después de tanto tiempo siendo otra persona

Desde una lectura neurodivergente, ese juego de identidades no parece tan gracioso. Parece familiar. Parece lo que muchas de nosotras hemos hecho toda la vida: **actuar como otra persona** porque solo así nos toleran, nos quieren, o nos dejan estar. Fingir que somos «Ernestos», aunque por dentro seamos otra cosa. Y repetirnos tanto el papel que terminamos creyendo que, tal vez, ser quienes somos no es suficiente.

La diferencia es que ellos elegían mentir. Nosotras no. **Nosotras aprendimos a hacerlo para sobrevivir.** Para no ser etiquetadas como raras, intensas, rebeldes, problemáticas. Para no quedarnos solas. Para encajar en lugares donde nadie hablaba nuestro idioma. Y lo más cruel es que a veces funcionaba. El mundo te celebra más cuando no eres tú.

En la obra, el final tiene una vuelta irónica: uno de los personajes descubre que en realidad sí se llama Ernesto. Es decir, la identidad inventada termina siendo verdadera. Qué paradoja. Y qué dolor reconocer que algo parecido puede ocurrirnos: cuando llevas tanto tiempo fingiendo ser quien no eres, puede que olvides cómo se sentía ser tú. Que termines creyendo que la máscara es tu cara. Que la impostora eras tú, y no el personaje.

Por eso, **cuando empiezo a tirar del hilo de la máscara, no aparece solo el trauma:** aparece la adaptación. La niña que

aprendió a actuar para no molestar. La adulta que confundió el éxito con el silencio. Aparece también el cansancio de estar siempre traduciendo el pensamiento para que sea entendible. Y la culpa de haber sido tan buena fingiendo que incluso yo me creí la actuación.

Lo que más duele, quizás, no es haber fingido. Es que durante mucho tiempo creí que era lo correcto. Que ser yo era el problema, no el mundo que me pedía ser otra.

Desenmascararse no es solo quitarse algo. Es también el proceso de redescubrir qué hay debajo, si es que queda algo intacto después de tanto tiempo siendo otra persona. Es preguntarse si todavía recordamos cómo se siente ser nosotras cuando nadie nos está mirando.

Y es entender, finalmente, que la importancia nunca estuvo en llamarse Ernesto. Sino en tener derecho a decir nuestro nombre verdadero.





LA MENTE INQUIETA

Cuando pensar es vivir

Reflexiones sobre la neurodivergencia y la búsqueda de conexión.

⚠ **Alerta detonante:**

Puede tocar experiencias de soledad o incompreensión.

Hay personas para quienes el silencio mental es prácticamente imposible. Sus cerebros funcionan como motores que nunca se apagan del todo, procesando información, estableciendo conexiones, cuestionando lo obvio y explorando posibilidades que otros ni siquiera consideran. No es un defecto ni un regalo; simplemente es su forma de existir en el mundo.

Para muchas personas neurodivergentes... el pensamiento no es solo una herramienta para resolver problemas cotidianos. Es un refugio, un espacio sagrado donde pueden ser completamente ellas mismas, sin filtros ni adaptaciones sociales. Cada idea nueva, cada conexión inesperada entre conceptos aparentemente no relacionados, cada momento de claridad súbita se convierte en una pequeña revelación.

Esta intensidad mental, que a veces puede resultar agotadora, es también lo que las mantiene vibrantes y conectadas con un sentido

de propósito. Mientras otras buscan la tranquilidad en la quietud, ellas encuentran su paz en el flujo constante de ideas.

Pero vivir con una mente que nunca encuentra el botón de pausa, que analiza cada conversación antes y después de tenerla, que ve patrones y conexiones que otros muchos no perciben y no puede simplemente «relajarse» como le sugieren, puede ser profundamente solitario.

Cuando dos mentes se encuentran

Y entonces sucede algo extraordinario. Aparece alguien que no solo comprende tus referencias oscuras, sino que las amplía. Alguien que puede seguir el hilo de tus pensamientos más complejos y añadir nuevas dimensiones a tus ideas. Alguien que ve la belleza en la complejidad y no se asusta ante la intensidad de tu forma de procesar el mundo.

Esa conexión mental trasciende la simple compatibilidad intelectual. Se convierte en una experiencia emocional profunda, en el reconocimiento de encontrar a alguien que habla tu mismo idioma mental. Es descubrir que hay alguien más que experimenta la realidad como tú.

Existe una intimidad especial en ser verdaderamente comprendido. No es la intimidad física ni la emocional convencional, sino algo más sutil y profundo: la intimidad cognitiva. Cuando alguien entiende no solo lo que piensas, sino cómo piensas, se crea un espacio de vulnerabilidad y autenticidad que pocas veces experimentamos. Para una mente neurodivergente, acostumbrada a traducir constantemente sus pensamientos para hacerlos comprensibles a otros, encontrar a alguien con quien puede comunicarse sin filtros es liberador. Es como quitarse una máscara que ni siquiera sabías que llevabas puesta.

En una sociedad que a menudo prioriza la adaptación del otro por encima de la autenticidad o de la adaptación mutua, es crucial reconocer que la diversidad neurológica es parte inherente de la experiencia humana, no una desviación que debe ser corregida. No necesitamos justificar nuestra existencia por lo que «aportamos» o «producimos». Existimos. Y eso basta.

Nuestras formas de conectar ideas, de nombrar lo innombrable, de buscar patrones donde otros ven caos, no son errores del sistema. Son otras maneras de habitar el mundo, igual de válidas, igual de reales.

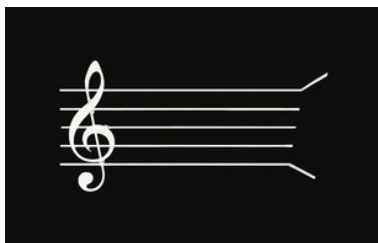
Cada persona neurodivergente que encuentra su lugar, que conecta con otras que la comprenden y que se permite brillar en su autenticidad, está ejerciendo un acto de resistencia. Resistencia contra un mundo que insiste en que hay una forma “correcta” de ser humano.

Pero esto requiere más que valentía individual: necesitamos dismantelar las estructuras que patologizan la diferencia. Necesitamos espacios que no toleren la neurodiversidad, sino que nazcan desde ella.

Tal vez el desafío no sea entendernos del todo, sino atreverse a pensar sin miedo a profundizar. A mirar desde otro lugar, a sentir sin manual, a habitar la complejidad sin necesidad de corregirla. Porque al final, todas las personas buscamos lo mismo: una conexión auténtica que no requiera traducción. Y cuando eso sucede, sin importar cuán diferente seamos, encontramos nuestro lugar en el mundo. Y por fin una parte de la soledad se disipa.

«Mi forma de comunicarme con el mundo está en el sonido. Todo lo demás es ruido».

Frase atribuida a Glenn Gould





«No todas las
intensidades encuentran
un lugar donde existir»

LA ANESTESIA DEL MUNDO

NEURODIVERGENCIA Y SUSTANCIAS

Advertencia de contenido:

Este artículo reflexiona sobre las relaciones problemáticas con sustancias y el dolor emocional. Es crucial comprender que la neurodivergencia no implica ser adicto o tener una predisposición inherente a la adicción; exploramos las complejidades de cómo un entorno social que no comprende la intensidad de algunas neurodivergencias puede, en algunos casos, llevar a la búsqueda de formas de autorregulación, incluyendo el uso de sustancias. Se recomienda discreción.

Hay mentes que perciben el mundo con una intensidad que puede resultar insoportable. Cerebros que procesan cada matiz sonoro, cada variación de luz, cada emoción ajena como si fuera propia.

Son personas que viven en un estado de hipervigilancia emocional constante, donde una canción nueva puede provocar lágrimas inesperadas, donde un libro debe abandonarse porque su peso existencial se vuelve asfixiante, buscan formas de regular una intensidad que el mundo no comprende ni acepta.

Los estudios confirman lo que la experiencia revela: muchas personas atencionales divergentes (TDAH) y autistas atraviesan situaciones de consumo problemático o dependencias, que la medicina suele categorizar como «trastornos por uso de sustancias». La investigación documenta que aproximadamente el 21% de las personas con consumo problemático de sustancias también tienen TDAH, y que las personas autistas reportan usar drogas o alcohol específicamente para manejar sus comportamientos en una proporción significativamente mayor que las personas neurotípicas. Estudios indican hasta nueve veces más.

Estas cifras dibujan un mapa, pero no el territorio emocional que representan: esa sensación de estar presente pero sin pertenecer, de poseer talentos que uno mismo no reconoce, navegar un mundo que castiga la intensidad como si fuera una elección.

Nota al lector:

Explicando en singular para comprender lo estructural.

Inspirado en ti, C., y en todas las intensidades que el mundo no supo sostener.

La conocí en un lugar con un nombre entre Antártida y ático, por un Villar Verde. Que como el «nosotros», ya no existe. Éramos casi adolescentes.

Ella era una de esas personas que la vida había dotado con dones evidentes para cualquiera que supiera mirar: música, escritura,

diseño fluían de ella con una naturaleza que ella misma no veía. Intentaba pasar desapercibida, como si su talento fuera un secreto que debía guardar celosamente.

La conexión fue inmediata y profunda. Hablábamos de Truffaut mientras comíamos gominolas en forma de fresa, de Camus con Nick Drake sonando de fondo, o de Gloria Anzaldúa y el feminismo chicano mientras la guitarra de Let Down resonaba en el suelo bajo nuestros pies desnudos de agosto. Mirábamos el teletexto en silencio, encontrando en esa simplicidad compartida algo que ninguno de los dos sabía nombrar entonces. Era alguien que entendía que las emociones podían ser abrumadoras, que el mundo podía pesar demasiado.

Recuerdo vívidamente la primera vez que la vi salir del baño, con los ojos rojos y vidriosos, después de escuchar una canción por primera vez. «Me ha sobrepasado», me dijo, como si fuera lo más natural del mundo. Y para ella lo era. Vivía en un estado de receptividad emocional que le permitía captar matices que otros ni siquiera percibían, pero que también la convertía en una antena parabólica de todo el dolor del mundo.

Nuestra sociedad ha construido un sistema que castiga sistemáticamente la emocionalidad. Desde la infancia, se nos enseña que las emociones fuertes son problemáticas, que la intensidad debe ser regulada, que sentir «demasiado» es una falla personal.



Este mensaje es especialmente tóxico para las personas neurodivergentes, cuya arquitectura neurológica está diseñada para procesar el mundo de manera más intensa y detallada.

Cuando él lloraba por una canción, cuando tenía que cerrar un libro porque su contenido lo abrumaba, cuando percibía el mundo en imágenes y conexiones que otros no podían seguir, no estaba siendo «demasiado sensible». Su cerebro estaba procesando capas de información que otros no captaban, estableciendo conexiones emocionales y conceptuales que para él eran inevitables. Pero el mundo interpretaba esa intensidad como defecto, no como diferencia

Las drogas y el alcohol llegaron como llegan siempre: prometiendo alivio. Para una mente que vive en constante sobrecarga sensorial y emocional, las sustancias ofrecen algo que la sociedad no proporciona: una pausa. Un respiro de la intensidad constante. Una forma de bajar el volumen del mundo.

Al principio era una vez al mes. Luego una vez por semana. Después todos los días. El patrón es predecible porque la lógica es implacable: si algo alivia el dolor, ¿por qué no usarlo más? Si las drogas y el alcohol proporcionan la regulación emocional que el cerebro neurodivergente necesita pero no puede conseguir de otra manera, se convierten en una herramienta de supervivencia.

Hay un momento en el que el uso de sustancias deja de ser una herramienta ocasional y se convierte en la única forma conocida de existir. Es el momento en que se cruza definitivamente la puerta entre dos mundos: el mundo de la intensidad sin filtros y el mundo de la anestesia permanente.





Para alguien que había vivido toda su vida sintiendo el peso del mundo, las drogas y el alcohol no eran solo una forma de escapar; eran una forma de respirar. Pero el precio de esa respiración es alto: gradualmente, la capacidad de sentir sin sustancias se atrofia. La conexión con el mundo, esa misma conexión que había sido tan abrumadora, se pierde.

Empezó a entrar y salir de ese mundo de anestesia, como probando las aguas. Pero cada vez que regresaba al mundo sin filtros, la intensidad parecía mayor, más insoportable. Hasta que un día cruzó la puerta para quizá no volver jamás.

La verdadera tragedia no es que las personas neurodivergentes recurramos con más frecuencia al consumo de sustancias para regular nuestro malestar. La tragedia es que vivimos en una sociedad que prefiere medicalizar la diferencia antes que celebrarla, que prefiere que las personas se anestesien antes que crear espacios donde puedan existir plenamente.

Cuántas historias como la suya siguen repitiéndose a pesar de lo que hoy sabemos sobre estas diferencias neurológicas.

Que su intensidad emocional no era un fallo que debía corregirse, sino una característica que necesitaba comprensión y apoyo.

La investigación nos dice que las personas divergentes atencionales (TDAH) no diagnosticadas tienen mayor probabilidad de desarrollar dependencia al alcohol, y que aproximadamente el 20% de las personas internadas por alcoholismo cumplen criterios para TDAH

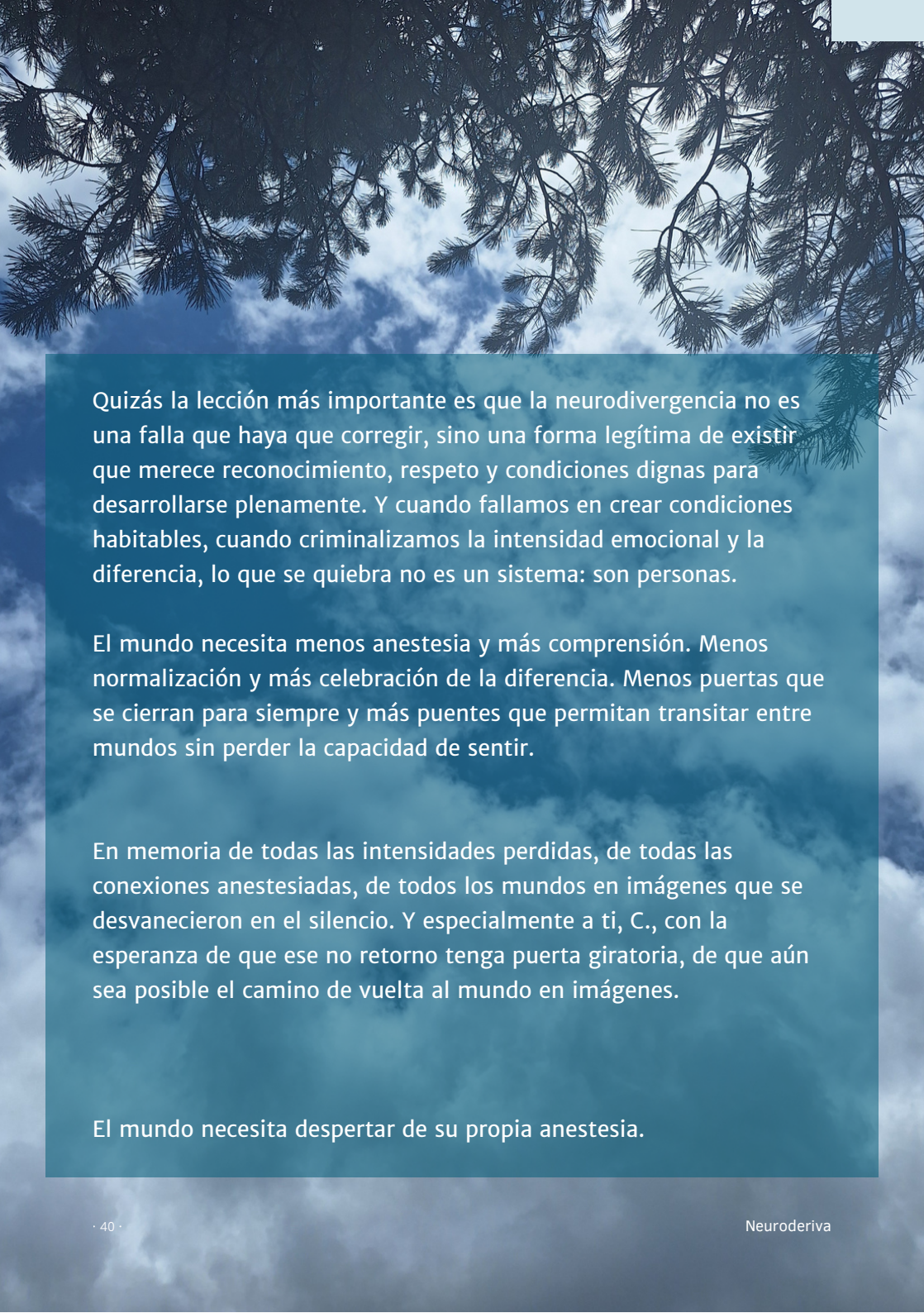
pero nunca recibieron diagnóstico. Estos números representan vidas, historias, realidades que fueron desatendidas, silenciadas o malinterpretadas.

Ella veía el mundo en imágenes, en conexiones que otros no podían seguir. Tenía esa capacidad brutal de conectar con la esencia de las cosas, de entender la música antes de que sonara, de leer entre líneas lo que otros ni siquiera sabían que estaba escrito. Era una forma de percibir que podía resultar abrumadora, pero que también contenía una lucidez devastadora.

El miedo a perder esa conexión era constante. Como si fuera un don prestado que pudiera desaparecer en cualquier momento. Las drogas, irónicamente, le prometían preservar esa conexión mientras la destruían lentamente.

Su historia no es única. Es la historia de muchas personas neurodivergentes que, sin conocer la naturaleza de su diferencia, buscan formas de regular una intensidad que el mundo no comprende. Es la historia de una sociedad que prefiere la anestesia a la autenticidad, que medicaliza la diferencia antes que celebrarla.

Pero también es una historia de conexión, de momentos de comprensión mutua, de belleza compartida. Es la historia de alguien que vio el mundo de manera diferente y que, durante un tiempo, nos permitió ver a través de sus ojos y recordar que la intensidad también puede ser un regalo, no solo una carga.



Quizás la lección más importante es que la neurodivergencia no es una falla que haya que corregir, sino una forma legítima de existir que merece reconocimiento, respeto y condiciones dignas para desarrollarse plenamente. Y cuando fallamos en crear condiciones habitables, cuando criminalizamos la intensidad emocional y la diferencia, lo que se quiebra no es un sistema: son personas.

El mundo necesita menos anestesia y más comprensión. Menos normalización y más celebración de la diferencia. Menos puertas que se cierran para siempre y más puentes que permitan transitar entre mundos sin perder la capacidad de sentir.

En memoria de todas las intensidades perdidas, de todas las conexiones anestesiadas, de todos los mundos en imágenes que se desvanecieron en el silencio. Y especialmente a ti, C., con la esperanza de que ese no retorno tenga puerta giratoria, de que aún sea posible el camino de vuelta al mundo en imágenes.

El mundo necesita despertar de su propia anestesia.



«A veces la claridad es lo
que más pesa»

DISORDER

⚠ Alerta detonante

Este texto aborda temas de adicción, disociación y angustia emocional.

No importa cuánto lo intentes, ni cuánto te expliques.

No es tristeza. Es otra cosa.

Un hueco que se asoma en las risas ajenas,
en los gestos automáticos,
en las conversaciones donde tú no cabes.

Y cuando más duele, aparece el espejismo.

Esa imagen que promete consuelo, pertenencia, una tregua.

Una voz que te susurra que alguien te espera,
que hay un lugar donde no hará falta traducirse.

Pero no.

El espejismo solo trae interferencias.

Zumbidos bajo la piel.

Promesas que suenan bien y duelen más.

Y tú vuelves a creerlas.

Porque algo en ti aún espera.

Tu sistema nervioso se desborda como una radio sin antena.
Todo entra mal: el sonido, la luz, las palabras.
Y tu cuerpo, que intenta sostenerte, no da más.

Entonces aparece ella.
La que calma. La que enmudece.
A veces en un vaso. A veces en un gesto.
A veces sin cuerpo o en un beso.
Pero nunca se queda.

Y aun así, en medio del ruido, de la espera, del no lugar...
Algo en ti sigue vivo.
Algo que no se rinde del todo.
Algo que, aunque roto, aún busca otra forma de permanecer.

One day, I am gonna grow wings

Y me iré volando entre canciones, transporte, autovías y tranvías.



«Lo que no encaja también
crece».

CONTACTO Y ENLACES

CORREO ELECTRÓNICO: DESDEELBORDE@PROTON.ME

DESDEELBORDE.COM

APOYA ESTE PROYECTO

ESTE NÚMERO EXISTE GRACIAS A QUIENES LEEN, COMPARTEN O APOYAN.

SI QUIERES CONTRIBUIR A QUE PUEDA CONTINUAR:

KO-FI.COM/DESDEELBORDE

LEER TAMBIÉN ES UNA FORMA DE APOYO.

CRÉDITOS

AUTORA Y EDICIÓN: NEURODERIVA

FOTOGRAFÍAS Y FRASES: NEURODERIVA

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: EDICIONES DESDE EL BORDE

AGRADECIMIENTOS

A QUIENES ACOMPAÑAN SIN PEDIR EXPLICACIÓN.

A LOS SILENCIOS COMPARTIDOS.

A LA REGIÓN DEL LOT (FRANCIA), DONDE SE TERMINÓ ESTA REVISTA Y DONDE
FUERON TOMADAS LA MAYORÍA DE LAS IMÁGENES DE ESTA EDICIÓN.

En preparación

El próximo número de Neuroderiva seguirá abriendo huecos donde antes solo había diagnósticos, etiquetas y discursos que no alcanzaban.

Entre los temas en camino:

– Lo que el diagnóstico no nombra

Origen, clase, género: las piezas que faltan cuando llegar tarde al diagnóstico no es solo casualidad.

– Habitar lo ambiguo

Ni del todo neurotípica, ni la autista que el mundo espera. Entre dos lenguajes, dos mundos, dos formas de no encajar del todo.

– La disonancia cognitiva neurotípica

Una reflexión sobre cómo se perciben las contradicciones del mundo neurotípico desde una mirada neurodivergente.

Y otros temas que siguen abriéndose paso en esta revista.





© 2025 · Neuroderiva – N.º 1

Idea, texto, diseño y edición: Neuroderiva

Publicado por Ediciones *desde el borde*

Registrado en Safe Creative

N.º de registro: 2507312663193

Fecha de registro: 31 de julio de 2025

Licencia Creative Commons: CC BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Lo que nace fuera del centro también tiene raíz.

No reproduzcas sin citar. Esto lleva tiempo, cabeza y cuerpo.



Siempre nos quedará molestar

