

Fokus & Intresse

Om jag måste välja en enda egenskap att belysa, skulle det utan tvekan vara fokus. Vilket är nära kopplat till intresse och det är just här som vi autister skiljer oss markant från övriga människor. Vi kan endast fokusera på en tanke och en känsla i taget, vilket är avgörande för hur vi upplever världen.



För att förklara hur mitt fokus fungerar, föreställ dig ett dunkelt rum där du bara kan se konturer. Inga färger eller detaljer syns och sedan tänder du en stark ficklampa. I ljuset från ficklampan ser du detaljer förstörade och förstärkta, nu syns färger och detaljer otroligt starkt. Du ser hur varje detalj fascinerar och trollebinder, hur former lockar, hur samband blir tydliga och ger förklaring till det du tittar på. Allt annat är en grå ointressant bakgrund.

Du kan också tänka det som att du har ett barn på något enstaka år som går balansgång uppe på nocken på hustaket. Skulle du i efterhand kunna säga någonting om färgen på bilen på andra sidan vägen? Det skulle inte spela någon roll hur mycket pengar du får för att beskriva bilen. Du skulle inte kunna säga en enda detalj om bilen, för det fanns någonting som var mycket viktigare.



För när jag finner något minsta intressant, blir allt annat fullkomligt oviktigt. Nu kanske du förstår varför sådant utanför vårt fokus är svårt, om inte omöjligt att hålla koll på.



Det händer samma sak när jag tappar intresset för något, det detaljrika fokuset försvinner och blir istället till en suddig kontur mot den ointressanta bakgrunden. Och övergången är inte gradvis, som en pyspunka hos neurotypiska personer. Mitt intresse avtar lika abrupt som ett stort fyrverkeri som brinner ut. Det som en gång var intensivt och levande blir plötsligt bara ett blekt minne.

Det är så min värld alltid är!

Det händer att mitt intresse kan återuppväckas, men det krävs något verkligen fängslande för att dra tillbaka mitt fokus. För det får inte finnas någonting annat som kan locka mitt fokus och mitt huvud är fyllt av intressanta projekt och tankebanor, dit lockas mitt fokus direkt om inget yttre är tillräckligt intressant.

När vi distraherar det omedvetna jaget med musik, kan vi lättare fokusera på det vi behöver. Jag har alltid musik på när jag behöver koncentrera mig ordentligt, som nu när jag skriver.



Föreställ dig mitt fokus som en magnet som attraheras av det mest intressanta. Om du presenterar hundra små magneter och en stor och jag är motsatt pol, kommer mitt fokus oemotståndligt dras till den stora magneten. Att styra vårt fokus mot något som andra finner viktigt, men inte vi själva, är nästan omöjligt.



Fast ibland kan jag rikta andra autisters fokus, eftersom jag förstår vad som engagerar mig och hur. Om du väl har en autists fokus så är det oftast väldigt uppenbart, det är som om autisten tittar på dig genom ett förstoringsglas, du får allt fokus eller inget. Om autisten dessutom är väldigt intresserad blir det som att någon fokuserar solen på dig med förstoringsglas, det går inte att missa.

Även jag blir förvånad hur jag kan missa vissa saker. Ta som exempel om jag sitter och pratar med två personer där jag samtalar om någonting intressant med den ena och den andra reser sig upp och går iväg. Samt att jag till och med flyttar mig för att personen ska komma förbi. Sedan så ska jag säga någonting till den andra, så jag vänder mig om och där är det en tom stol som jag förvånat tittar på. För jag har inte registrerat att personen har gått.

Dock har jag lärt mig, om jag inte är allt för intresserad, att lägga händelser på kö för senare behandling. Då blir jag medveten om händelsen efter att jag är klar med den nuvarande, det vill säga att jag inte har uppmärksammat vad personen ville prata med mig om, utan jag kommer senare och frågar vad personen vill mig.

Tänk då att många autister har ADHD också, vilket jag inte har. Kan ni då föreställa er hur svårt det kan vara för en autist att hantera tråkiga uppgifter som inte väcker intresse? Eller varför vi kan missa helt uppenbara saker?



En arbetskollega berättade att när vi började jobba ihop så testade han mig när vi stod och pratade, genom att långsamt snurra runt och jag följde då med runt helt omedvetet, så att jag hela tiden stod framför. Utan att jag registrerade att vi då stod och nästan dansade runt.

Jag har haft lektion med femton autister vars fokus jag haft oavbrutet i 45 minuter, där ingen släppt mig med blicken. För att fånga och behålla en autists fokus så måste du lägga upp det du vill förklara lite som en thriller, du får börja med att göra klart att det blir intressant mot slutet genom att börja med att nästan chockera och sedan väva in det du vill förmedla. Det fungerar trots allt bra med alla människor, inte bara autister.

Du kan också börja där autisten har ett intresse för att sedan ta med dig fokuset till det du vill förmedla. Ska du som exempel lära en autist historia och du har en hästtokig tjej så kan du förklara hur mycket hästen har bidragit i den tidsepoken du pratar om, för att sedan smyga in resten av kunskaperna.

Som vilken kung som gjorde vad i vilket sovrum.

