



Manifest  
grupy neuroodmiennx powstał kolektywnie

na podstawie spotkań grupy

warsztatowo-dyskusyjnej na przełomie marca i czerwca 2024  
roku

z potrzeby  
mówienia na głos o potrzebach trudnościach fantazjach  
dobrych i złych zdarzeniach z życia Osób  
neuroodmiennx

pracownx kultury

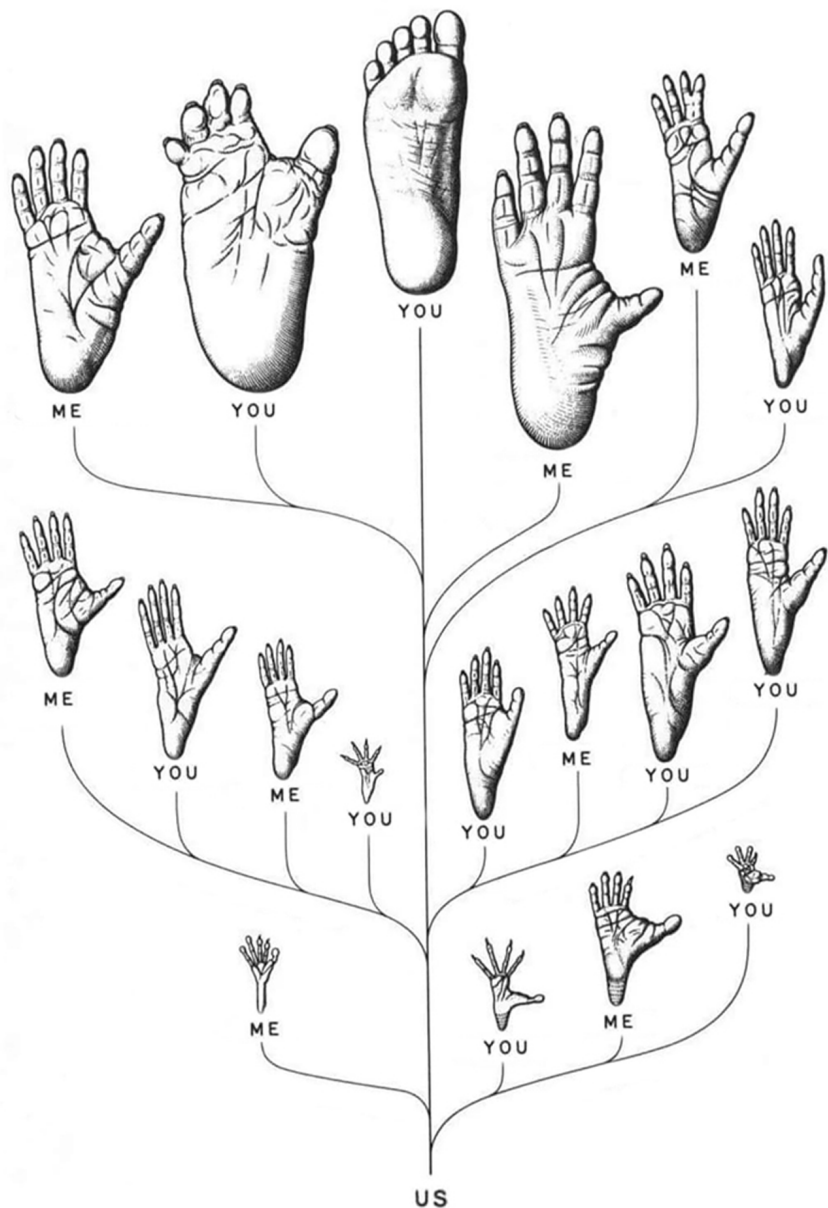
osób twórczych

osób artystycznych

neuromniejszościach tworzących kulturę i sztukę  
w Warszawie

\*\*\*

Grupa Neuroodmiennx  
powstała  
w ramach naboru  
do projektu Mateusz Kowalczyka  
który został zrealizowany w ramach stypendium  
artystycznego Miasta Stołecznego Warszawy



Przychodzę dzisiaj z ciśnieniem atmosferycznym, publicznie i hermetycznie, starając się nie patrzeć na ściskające gardło. To jest smutek konfrontacji ze zwałą zadań, których nie widzę póki nie jestem na jej szczycie. Zsuwa się jak paląca się hałda usypana z węglowego pyłu.

manifest, manifesto, manufaktura uczuć, które odbijają się w prostych konwersacjach jak w za małej klatce od 3 tygodni myślę o tym, żeby dać feedback kuratorowi, który zaprosił mnie gdzieś do uczestnictwa, a potem nie dał znać, że nie wybrał mnie na ciąg dalszy projektu. Rozumiem w zdrowy sposób swoje granice (zrobiło mi się przykro) ale nie rozumiem, że nie potrafię mu tego napisać  
**Chujowo z jego strony**

Przykro mi, że spotkała Cię taka sytuacja! I totalnie rozumiem, że trudno to zakomunikować tej osobie.  
**bardzo to przykre**

przychodzę ze zmęczeniem i przebodźcowaniem, zmęczeniem sytuacjami towarzyskimi i relacyjnymi. Mierzę się po raz kolejny z przeładowaniem kalendarza i też z ignorowaniem swoich potrzeb i ograniczeń, widzę że moje ciało protestuje – chce spać, wracają mi alergię i migreny.

Jest taki wiersz Szymborskiej „Przy winie” – często interpretuje się go jako tekst o performowaniu kobiecości albo o wpływie miłości na osobę, ale ja go czytam jako tekst o maskowaniu, o pracy osób neurotypowych i wycięczeniu próbami dostosowania się do neurotypowych standardów.

WYPAZANI SZACUNKU "CZY" POZDRAWIAN SERDECZNIE "

Czy możesz proszę zacytować fragment, który najbardziej kojarzy Ci się z maskowaniem?

*Kiedy on nie patrzy na mnie, / szukam swojego odbicia / na ścianie. I widzę/ tylko gwóździ, z którego zdjęto obraz. - to jest dla mnie o wycieńczeniu po przeładowaniu towarzyskim, leżeniu pod kołdrą obciążeniową zupełnie bez energii*

*Śmieję się, przechylam głowę /ostrożnie, jakbym sprawdzała / wynalazek. Tańczę, tańczę / w zdumionej skórze, w objęciu, / które mnie stwarza - to wg mnie opis maskowania, ale też cały wiersz tak czytam.*

No tak, codzienne performowanie "normalności"

ostatnio podczas terapii opowiadałam o tym, jak bardzo próbuję wychodzić poza swoją strefę komfortu, po to aby zachować chociaż minimum tego, czego oczekuje ode mnie otoczenie - spotykać się z ludźmi i te wszystkie rzeczy, po których jestem najbardziej przebodźcowana i sfrustrowana. moja (neurotypowa) terapeutka zaczęła mnie pytać, po co właściwie to robię. po co wychodzić poza strefę komfortu wbrew sobie? i teraz się zastanawiam - czy osobie, która nie musi się maskować od dziecka i dostosowywać ciągle do otoczenia, nie jest łatwo powiedzieć „po co to robić?”. czy może jest w tym jednak sens? nakładamy na siebie za dużą presję.

NAZYWA M TO 'DRAWIENIEM CIELOWEKA'

UDAWANIE CZŁOWIEKA KOSZTUJE MNIE DUZO, ROBIĘ WSZYSTKO, ŻEBY SIĘ WNIESZAĆ W NORMALNOŚĆ, COSPIĘYOWAĆ TURPOWOŚĆ, NIE WYCHYLAĆ SIĘ, NIE DĄĆ SIĘ ZNAĆ NASCE, OD KIEDY PAMIĘTAM

ostatnio zauważyłam, że znowu mega często tłumaczę się osobom w moim otoczeniu z ADHD, tzn. wyjaśniam różne moje zachowania tym. I to trochę jest spoko, bo dobrze móc o tym mówić i to też chyba pomaga mi samej to zrozumieć, ale to chyba też wynika z kompleksów i poczucia, że jestem gorszą pracowniczką i że moje nawyki i sposoby funkcjonowania odróżniają się od 'normy' i że muszę je usprawiedliwiać

Przykro mi, że się tak czujesz. Mnie męczą ciągle koszmary o egzaminach, których nie potrafię zaliczyć. Ten stres związany z ciągłym poczuciem niedopasowania/ odstawania i ciągłego „egzaminu” - to chyba najtrudniejsze w miejscu pracy.

Chciałabym, żeby ludzie zobaczyli, że oprócz ludzi fantastycznie kapitalizujących swoje adehadowe kreatywne rozpieprzenie są też osoby, których zżera wstyd.

jestem totalnie zmęczona, nie mam w ogóle siły pisać, chociaż bardzo bym chciała. pisałam i czytałam przez cały dzień, a teraz myślę głównie o spacerze.

Chcę pójść z Tobą na spacer. Nie pamiętam, kiedy ostatnio poszedłem z kimś tak po prostu na spacer, nawet w ciszy. Ale może wolisz pójść sama/sam? Zupełnie to zrozumiem.

Chętnie się z Wami poszwędam tylko muszę zapisać w kalendarzu żeby nie zapomnieć.

Ja też bym chciała dołączyć jak będę w Warszawie!

USZĘ SIĘ WPRZEDZAD ZGADYWAĆ INTENCJE I DOSTRAJAĆ SIĘ DO WĄS WĄSIE LUCHY I ODCZYTYWAĆ ENOCYJE Z

Głębokości kłopotu! Tonu głosu i gestu! Sposobu PAMIĘKANIA DZWIĘKI, ODRĘDZANIE STUDIUM, TEGO CZY KISZCIE



Umówmy się na spacer:) ale dzisiaj najchętniej poszłabym sama. Robię tak, kiedy jestem przebudżowana - chodzę i słucham audiobooków, bo książki najskuteczniej odwracają uwagę od rzeczy, o których obsesyjnie myślę - mailach do wysłania, tekstach do napisania, spotkaniach, których datę muszę zapisać w kalendarzu, inaczej na pewno o nich zapomnę i cały świat dowie się, jaka jestem źle zorganizowana i niedopasowana do kalendarzowego życia normatywnych ludzi.

Kiedyś musiałam słuchać audiobooków żeby zasnąć, teraz mam medikinet. Pierwszy raz doświadczam ciszy w głowie. Mi kiedyś bardzo pomagało słuchanie Dead Can Dance, ale teraz głupio się przyznać? Przenosiło mnie to wtedy w miękki surrealizm, wolałem się rano nie budzić.

Ja właśnie zeszałam z bupropionu i weszłam na symkinet, wpadając z deszczu pod rynnę. Od tygodnia chodzę wkurzona, załęczniona i hiperfokuszuję się na pracy w sposób, który fizycznie boli. Może dlatego myślę teraz tylko o spacerze

Jo: Tak mi gorąco i lepiej się cała, nienawidzę tego najbardziej na świecie, czy można wziąć tabletkę na upał? Mogłabym mieszkać w wannie od czerwca do września, albo końca sierpnia.

oj tak, ja też mam problem z funkcjonowaniem w upale, bardzo dużo stresu i zmęczenia we mnie wywołuje.

Miasto w lecie wydają mi się głośniejsze i pełne pyłu, który nie opada, to może też dodatkowo kumuluje bodźce.

Różewicz gdzieś ładnie napisał: „Zaraz zrobimy sobie kawę. Wprawdzie nie mam kawy, filiżanek i pieniędzy, ale od czego jest nadrealizm, metafizyka, poetyka snów”. I w sumie tę kawę można by tu zastąpić czymkolwiek: pranie, jedzenie, cokolwiek o czym zmęczony, rozkojarzony umysł z n o w u zapomniał, przeoczył, przegapił. I nagle neuroatypowość nabiera poetyckości.

Poetyka snów jest dla mnie osobiście terminem, który brzmi tak, że można byłoby zrobić z niego ciastka i drogo sprzedawać (kolejny pomysł na biznes, zamiast sztuki / pracy w kulturze?)

A propos snów – miałem dzisiaj koszmar nawiedzonego domu, a potem przyśniło mi się, że przypadkiem odkryłem, że nabierając powietrza w płuca potrafię unosić się, a potem też latać. Przypomniało mi się, w tym śnie, że w poprzednich snach umiałem bardzo dobrze latać, ale potem głupio było mi to robić publicznie, skoro inni nie potrafią. Budząc się pomyślałem, że to moje myśli o tym co ja potrafię robić np. malować/rysować i że tak bardzo boję się tego, że odkładam to w sobie, jak zebrane w płucach powietrze.

Mnie się ostatnio śniło, że karmiłam dziecko piersią z której leciało mleko wapienne. To dlatego, że dalej mieszam wapno z piaskiem robiąc zaprawy w mieszkaniu.

Czy mieszanie piasku w wapnie Cię chociaż trochę rozluźnia? Jaki wydają to dźwięk?

bardziej bzzzzzzzzzzzzzymbzzzzzzzzzzzzzyyyyyyyyyyyyyymm-mmmmm, taki chropowaty



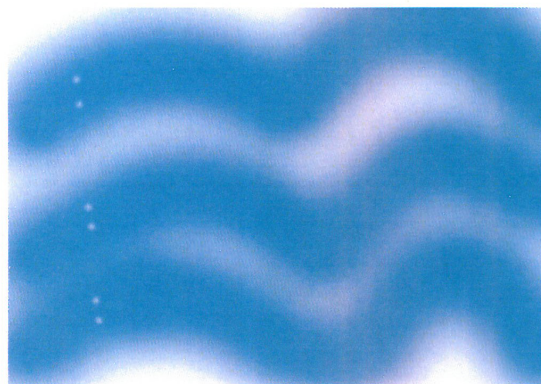
Czy słońce nie męczy się naszym zmęczeniem od tego upału?  
Czy ktoś pyta nas, czy chcemy być tak przegrzane?

Czy mogę się bezpiecznie ujawnić? Czy znów z dnia na dzień  
przestanę być profesjonalistką

Może słońce też ma na nas alergię.

Czasami zastanawiam się, czy moje koty mają na mnie  
tak dużą alergię, jak ja na nie. Trudno powiedzieć.

Ale jakoś sobie żyjemy. Cała nasza autystyczna, kocia trójka.



jesteśmy wodą, płyniemy, rozpływamy się i drążymy skały,  
przelewamy się przez bagna i torfowiska, wlewamy  
się w dziurki, rozsadzamy szczeliny, jesteśmy niezbędne,  
bez nas nie zakwitniecie

instytucje kultury są neuroróżnorodne  
społeczeństwo jest neuroróżnorodne  
my jesteśmy neuroróżnorodne

**Jestem Osobą neuroatypową,  
samorzeczniczą, która chce mówić  
o neuroróżnorodności.  
Piszę w imieniu spektrum swoich,  
moich i może też Twoich potrzeb.  
Słowa nie są moją mocną stroną,  
więc jest mi trudno mówić w imieniu  
większej grupy.  
Nie potrafię też milczeć  
o rzeczach, które  
są ważne. Ot, paradoks.**

Pracuję w bardzo typowych i może trochę nudnych miejscach, nie mniej artystyczna sfera jest u mnie najważniejsza. Pracuję zawodowo jako osoba artystyczna. Jestem częścią tej grupy od początku i do końca. Pracuję dla różnych instytucji kultury, bywam osobą artystyczną, ostatnio częściej identyfikuję się jako osoba zmęczona. Chciałabym być samorzeczniczką, ale nie lubię mówić w imieniu grupy i boję się, że stracę swoją profesjonalną twarz. Jestem osobą w spektrum neuroróżnorodności, naukowczynią i artystką, zdarza mi się pracować w kulturze. W wielu sytuacjach wstydzę się mojego ADHD i dysleksji, boję się, że nie będę nigdy dość „profesjonalna” dla świata akademickiego. Ważne są dla mnie emocje, ponieważ to one kierują, tym jak wygląda moja praca, moja twórczość, moje relacje.

Manifest tej grupy kieruję do Ciebie — Osobo pracująca w kulturze, dyrektorko instytucji publicznej, dyrektorze, galerzystko, pracowniczkco recepcji, recenzentko, koleżanko z pracy, Pani z dziekanatu na Akademii, profesorko, Pani z biura szkoły, Pani opiekująca się wystawą, koleżanko z działu art., osobo z którą się spotykam, pracowniczkco galerii i kuratorco, promotorze, osobo z działu HR, księgowo, osobo, której nie rozpoznałam na wernisażu, koleżanko z kolektywu, tato. Jeżeli współpracujemy ze sobą, to chcę, żeby ten manifest pomógł Ci zrozumieć i poznać mnie lepiej. Chcę, żeby stereotypy dotyczące neuroróżnorodności rozplynęły się, ale wiem też, że wymaga to wspólnej pracy. Chcę, żeby wszystkie/cy z Was z którymi pracuję na co dzień, uszanowały moje prawo do inności i zaczęły/li edukować się i chcieć podjąć się zmian.



KURATORO Z, KTÓRA WSPÓŁPRACOWAŁEM, CHCĘ CI POWIE —  
DZIĘC, ŻE ZA KAŻDYM RAZEM, KIEDY MYŚLĘ, JAK TRUDNO  
BYĆ NEURORÓZNORODNYM, NEURODZIEMNYM ARTYSTĄ  
BYĆ W PARTNERSKIM KONTAKCIE I WSPÓŁPRACOWAĆ  
PRZYPOMINA MI SIĘ TWÓJ DROBNY, ALE ZNACZĄCY GŁOS  
PO ZAKOŃCZENIU WSPÓŁPRACY, KTÓRA MOGŁA BYĆ DLA CIEBIE  
TRUDNA — ZAPROSITAŚ MNIE, ŻEBY DAĆ MI FEEDBACK I  
ŻEBY POROZMAWIAĆ O TYM CO MOGĘ W PRZYSZŁOŚCI ROBIĆ  
LEPIEJ — TYLKO I AZ TYLKO, DAĆ DRUGIEJ OSOBE PRZESTRZEŃ —  
DZIĘKUJĘ.

TESTUJĘ PRZYZNAWANIE SIĘ, ŻE COŚ CZEGO  
SIĘ OCZEKUJE ODE MNIĘ U PRACY WYKONUJE  
OGROMNY ŁĘK. I ZAGROZKA CZY MOGĘ  
SIĘ DO TEGO PRYZNAĆ, CZY DALEJ UDADAĆ.  
OSTATNIO ZROBIAŁAM TO. NAJWAŻNIEJSZE  
JEST WSPARCIE. ZROZUMIENIE. INFORMACJA,  
ŻE JEŚLI NIE ZAPANOWAŁAM NAD EMOCJĄ  
U SYTUACJI STRESOWEJ TO JEST OK.  
NIC SIĘ NIE STAŁO. ŻE JESTEŚMY Z TOBĄ  
I JESTEŚ W BEZPIECZNYM MIEJSCU.

WSPARCIE OTRZYMAŁAM W ŚRÓD INNYCH OSÓB W  
SPĘKTRUM AUTYZMU Z CIEGO BARNO GITE (11.17.23)  
😊

NATYRKNIĘTY JEST DOSTRZEĆ NEUROTYCZNA  
OSOBĘ W PRZYPADKOWYM ŚRODOWISKU.  
ISKRY ZACIĄGAJĄ MIĘDZY WAMI PRZESKAKIWAĆ  
A INFODUMPING JEST WASZYM JEZYKIEM  
MIŁOŚCI. OPOWIEM CI O HONEY BADGERZE  
POKONUJĄCYM SKORPIONA I O TYM, ŻE ROBIĘ  
SNETER Z SIERSCI MOJEGO PSA, BO TESTKNEJ,  
A TY MI POWIESZ, ŻE KOCHASZ TAŃCZYĆ.

JESTEM WDRĘCZNA ZA METHUENIDAT.  
MYŚLENIE JUŻ NIE PRZYDARZA MI SIĘ TYLKO.  
WYDAJE MI BYĆ DOŚĆ SWADOMĄ CIWNOŚCIĄ,  
NIE BŁĄDZI W GAŚSZCZU ŚCIEŻEK I POTACZENI,  
SKOJARZENI, RANDOMNYCH PRZESKOKÓW MIĘDZY  
TEMATAMI. JAK DŁUGO MOGĘ UTRZYMAĆ  
POSTKĘ W GŁOWIE? TO OSTATNIO MOJE  
ULUBIONE ZAJĘCIE.



PRZYSTĘKIEM NA SPOTKANIE Z MIEZLANYM  
UCZUCIAMI. Z JEDNEJ STRONY PROCHĘ ZMIĘCZONY  
PRAKĄ I PRÓBĄ PODMYŚLANIA SIĘ, Z DRUGIEJ STRONY  
JESTEM PROCHĘ POWOLNY Z TYM CO MĘCZĄ I TĘ  
MIECZĄ PRZECY, I ZACHOWANIE NIE PRZESŁOCZE I  
NIE ZMIENIĘ. W SZCZEGÓLNOŚCI W MIEJSCU PRACY.  
POZA PRAKĄ MAJU ZMĄCZONYCH ZKŁÓPNIŁYMI OSTRZYMI  
KONIAŁI ALE SIĘ TRAM SIĘ NIEPOZNAWAĆ O PRAKĄ CO  
POŻO MIECZĄ (OJ)

JAK MAM WIECZNIE MIESZANE UCZUCIA. CZASEM KTOŚ SPYTA  
CZY CZEGOŚ POTRZEBUJĘ I MI SIĘ PRZYPOMINA, ŻE MAM  
JAKIEŚ POTRZEBY. CZASEM KTOŚ NAPISZE DŁUGIEGO  
MAILA I WSZYSTKO CZYTELNIENIE WYPUNKTUJE I  
WTEDEY NIEM DOKŁADNIE O CO CHODZI I CZUJĘ  
SIĘ ZROZUMIANA I USZANOWANA. ALE CZASEM  
W TYM SAMYM CZASIE WSZYSTKO JEST ZA GŁOŚNO,  
ZA JASNO I ZA BARDZO I MAM OCHOTĘ  
KRZYCZEĆ, ŻE JESTEM W SPEKTRUM WSZYSTKIEGO.

WIESZ CZYM JEST POZUCIE ZAWIESZENIA W CZASIE?  
BRAK ~~WTEDEY~~ ROZELWANIA W TYM, W JEDNYM, NAGŁYM  
MOMENCIE, ILE MAM LAT, CO SIĘ DZISI AJ WYDAKTY, CO SIĘ  
MOGŁO, A CO SIĘ NIE WYPARZY JUŻ, BO CZEGOŚ NIE ZROBHAS/  
EŚ KTOŚ NA CZAS? W MOMENCIE, W KTERYM TO PISZE, ODCIŃMAM  
TO, ALE JAKO COŚ SPOKOJNE GO, PONIEWAŻ CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIENIE  
TEŻ BYJĘ POZA CZASEM, W WIECZNYM TERAZ.  
JEŻELI COŚ NIE JEST TERAZ TO NIE ISTNIEJE.

BARDZO MI PRZYKRO, WIEM JAK TO JEST.

CZĘSTO WYDAJE MI SIĘ, ŻE TYLKO UDAJĘ CŁOWIEKA  
I JESTEM MUTANTKĄ, KTÓRA MUSI WIECZNIE  
RATOWAĆ ŚNIAT, BY MÓC BYĆ CŁĘSCIA  
SPOŁECZEŃSTWA. RATOWANIE ŚNIATA  
BARDZO MNE MĘCZY, A TERAPEUTKA  
MÓWI, ŻE NIE POWINNAM ODTWARZAĆ  
W DOROSŁYM ŻYCIU SCENARIUSZY  
Z KOMIKSÓW. PRZED CHWILĄ SUPER  
OSOBA POWIEDZIAŁA, ŻE TO SĄ  
WŁAŚNIE KOSTY NASZEGO ŻYCIA I  
MOŻE CZAS WYSTAWIĆ FAKTURĘ.

PATRZĘ NA ZWIERZĘTA (SIEDZĄC W PARKU, NA ŁAWCE)  
DRONY. KOTY JAK NA OSOBY PARTNERSKIE,  
LUBIE, PATRZĘCICH PERSPEKTYWY NA SIEBIE  
W IRONICZNY SPOŚÓB, MÓWIĘ, WTEDEY, KIEPY PATRZĘ  
SIĘ NA MNIE: SPÓJRZ, TA DZIWNA MAŁPA SIEDZI  
I MÓWI/ROBI DZIWNE RZECZY. MYŚLĘ SOBIE WTEDEY  
ILE JESTEM DŁANICH RÓWNIIE DZIWNY CO DLA INNYCH  
DUŻYKA - LUDKICH MAŁP.





In togetherness,  
so different  
we are

walking through life  
worlds colliding,  
parallel realities  
consciousness pulsating  
steered by the collective

we are  
allistic in our minds  
yet so similar in kin



**Neuroziemia** - całość, która tworzy moje rozumienie szczegółów

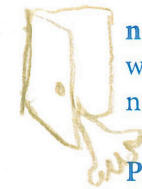
**Zaburzenia przetwarzania słuchowego** - mogę nie rozumieć co do mnie mówisz, jeżeli jesteśmy w zatłoczonym miejscu (np. na wernisażu), ale też w momencie, kiedy czuję się przebodźcowana.

**Radio w głowie** - (dopisz swoją definicję)

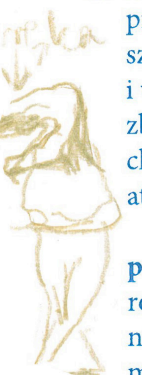
OD KIEDY BIORĘ METYLOFENIDAT DOŚWIADCZAM CIŚNY W GODZINIE I MAŁO TYLKO JEDEN KANAŁ W MOIM RADIOODBIORNIKU

KANAŁY I AUDYCJE NAKŁADAJĄ SIĘ NA SIEBIE,

W TLE WIELKIEJ HELIODIAK I POPRAST O LOTACH KOSMICZNYCH  
JEST ZŁYKT WŁOŻYŁ DO WYBORU I TRWAŁO DO SWOJEJ ZŁECYNAWY



**neuroatypowy coming out** - mówienie o swojej neurotypowości to duży, czasem ryzykowny krok, fajnie żeby go uszanować i docenić kiedy się wydarza



**Przebodźcowanie sensoryczne** - to może być jak w moim przypadku, sytuacja, w której jestem w grupie osób, poruszamy się i wybieramy miejsce idąc, zamiast wspólnie usiąść i wysłuchać swoich potrzeb i wybrać wspólnie. To może być zbyt dużo dźwięków i świateł na weselu, na którym przed chwilą dobrze się bawiłem, a chwilę później jestem bliski ataku paniki.

**przedawkowanie życia towarzyskiego** - sytuacja, kiedy robimy sobie krzywdę przez zbyt intensywne i częste spotkania towarzyskie i sytuacje społeczne, ja po takich momentach mam poważne kryzysy i nie wiem kim jestem

**prozopagnozja** - inaczej ślepotą twarzy, powoduje, że nie rozpoznaję twarzy osób, których dobrze nie znam i nie mam ich twarzy wgranych do pamięci





