

Leven met ASS als topsport...



Graag deel ik met jullie mijn verhaal over de periode die, zelfs tien jaar na mijn autismespectrumstoornis-diagnose (ASS), nog steeds heel uitdagend voor mij is. Misschien vindt iemand hierin herkenning?

Ik ben nog volop bezig om mijn ASS een plaats te geven en de bijbehorende 'beperkingen' te accepteren. Ik heb daarbij veel steun van een psychotherapeut. Met hem ben ik druk bezig om mijn ASS te erkennen als een integraal onderdeel van mezelf. Langzaam ontstaat de herkenning van het onderscheid tussen de beperkingen van mijn

ASS (zoals niet aanvoelen hoe 'het' gaat in sociale relaties) en problemen die meer het 'gevolg' zijn van mijn ASS (ik ben door herhaald onbegrip erg onzeker geworden en heb weinig zelfrespect) of die 'gewoon' bij het leven horen (bijvoorbeeld dat een ander niet reageert zoals ik dat zou willen).

'Met mijn verhuizing probeerde ik de eenzaamheid te ontvluchten'

Falende startmotor

Vooraf voor het negatieve zelfbeeld ben ik nog in behandeling, maar alles hangt met elkaar samen. Mijn opening naar een hechtere vriendschap met mezelf zit hem in het me bewust worden van de 'zegeltjes' (daarover later meer) in mijn leven en in de relativisering van mijn verwachtingen ten aanzien van mezelf en anderen. Dit alles vraagt om een continue actieve werkhouding ten aanzien van zowel mijn 'feestjes' als mijn teleurstellingen in mezelf en anderen.

Dat lukt me natuurlijk lang niet altijd en vraagt veel training. Mijn stemming is dan ook heel wisselend. Als ik te weinig input van mijn omgeving krijg, dan zak ik in een put. Ik heb een haperend kompas voor de krachten die ik zou kunnen aanboren vanuit zelfrespect. Zoals zoveel collega-ASS'ers heb ik een falende startmotor; ik blijf lang hangen in een donkere bui of in passiviteit.

Oude kwetsuren

Tot op zekere hoogte ben ik heel handig in sociale contacten. Ik 'leen' veel van anderen door goed te observeren. Vaak zie ik het echter absoluut niet zitten om me telkens *social proof* te moeten gedragen.

Van huis uit werd ik geconfronteerd met heel oude kwetsuren: ik heb mij altijd hun mindere gevoeld. En nog steeds. Er werd ook heel vaak tegen mij gezegd dat ik altijd zo met mezelf bezig was, me altijd miskend voelde, enzovoort. Er werd niet naar mij gekeken als een kind dat zich door zijn ASS niet goed begrepen voelde en geen verbinding met de ander ervoer. Nee, het voelde als een oordeel. Maar niemand wist toen nog dat ik ASS heb. Vandaar mijn innerlijke onzekerheid.

Een paar jaar geleden ben ik verhuisd naar het platteland. Ik kocht mijn eerste huis en heb daar met veel plezier mijn spaarcenten in gestoken. De kleinschaligheid en de ruimte hier spraken mij erg aan. Bovendien was het – na enkele jaren waarin ik een paar heftige *life events* meemaakte – een nieuw begin, een schone lei. Na ruim één jaar was de nieuwigheid daar wel

vanaf en begon er iets in mij te knagen. De relatie met mijn alleroudeste schoolvriendin (die vlak bij mij woont) ziet er in de dagelijkse praktijk vaak anders uit dan ik had verwacht.

Een vriendschap op afstand is heel anders dan eentje als burens; want dan maak je of je wilt of niet, alle stemmingen mee: of je wilt of niet. Ik heb mij in allerlei activiteiten gestort. Ik doe veel voor 'mezelf' en dat wordt hier ook wel gezien en gewaardeerd. Maar toch loop ik nu aan tegen allerlei drempels in de natuurlijke omgang met mijn vriendin, maar ook met anderen. En ik doe vaak mijn best om de vrolijke enthousiaste en ondernemende vrouw uit te hangen omdat ik niet afgewezen wil worden. En vrijwel niemand die dat ziet. Dat heeft zijn voor- en nadelen. Maar maakt ook wel eenzaam.

Eenzaamheid ontvluchten

Ik herijk de relaties die ik vroeger had: ook hieronder zaten maar heel weinig echte vrienden. Ik realiseer me nu pas goed, dat ik me bij (vrijwel) niemand zo vertrouwd voel dat ik mijn diepere gedachten en gevoelens deel. Ben bang daarna afgewezen te worden.

Mijn stemming zakte naar een dieptepunt. Lang had ik geen verklaring, eerst dacht ik dat ik angst had voor de 'ouwedag'. Toen dat ik hier wat diepgaander contacten mis (ik realiseerde me dat ik behoefte had aan meer *soul mates*). En uiteindelijk drong onlangs pas tot mij door dat ik met mijn verhuizing ook heb

geprobeerd om de eenzaamheid te ontvluchten. Maar omdat die in mezelf zit, loop ik er hier opnieuw keihard tegenaan. En dat zie ik nu heel scherp. En ik heb er wel een antwoord op gevonden, maar dat is een leven lang hard werken en daar word ik bij vlagen zeer somber en moedeloos van.

Waarom is leven met ASS topsport? Omdat ik bij vrijwel elke activiteit een weloverwogen gedrag moet zien te bedenken. Ik verwacht bij uiting van negatieve of sombere gevoelens dat men mij afwijst, dus houd ik deze onder mijn pet. Ik vind deze gevoelens trouwens ook heel moeilijk om te beschrijven, want dan komen er al gauw vergelijkingen zoals 'Dat heeft toch iedereen'. Heel langzaam begint het tot mij door te dringen dat deze reactie zo slecht nog niet is, want ook bij *neurotypicals* loopt natuurlijk niet alles zoals zij dat zouden willen. Maar toch: ik ervaar op zo'n moment een afwijzing...

Zegeltjes plakken

Ik word nu begeleid op basis van cognitieve gedragstherapie. In grote lijnen gaat dat als volgt: gevoelens worden voorafgegaan door gedachten. Het zijn de gedachten die ik aan moet pakken, niet de gevoelens. Bij een naar gevoel moet ik me blijven trainen om na te gaan welke gedachten daaraan voorafgaan, deze op 'waarheid' toetsen en vervolgens mijn gevoel al dan niet bijstellen. Ik moet mezelf trainen om een gebeurtenis niet groter te maken dan hij is. Of, zoals mijn behandelaar zegt: 'De gong' niet te hard door te laten klinken.'

Ik heb een haperende verbinding met mijn zelfbeeld. En dat maakt dat het telkens weer (terug)vinden, aanboren van mezelf, een lange adem vraagt. Want ik moet leren leven zonder de dagelijkse bevestiging van een ander; als ik deze al krijg is dat de slagroom op de taart. Maar waar haal ik mijn zelfrespect vandaan? Mijn psychotherapeut zegt dat ik mijn leven lang alle positieve dingen van mezelf moet noteren als ware het 'zegeltjes plakken'. Doorvechten, volhouden! Op den duur krijg ik dan wel de rente... Een hele uitdaging. Net topsport! •

