

Verslag van de themabijeenkomst op 21 april 2018

Thema:

Vertrouwen, relaties en hoe op die terreinen te dealen met de gevolgen van onze jeugd.

Werkwijze:

Eerst wisselden de deelnemers in kleine groepjes hun ervaringen uit over dit thema. Daarna werd plenair geïnventariseerd wat dit had opgeleverd. Dit verslag is daar een weergave van.

Aantal deelnemers:

14 volwassenen die zijn opgegroeid bij een ouder met autisme.

1. Vertrouwen

Iedereen ervoer dat hij op emotioneel gebied niet op de anti-ouder terug kon vallen (op praktisch gebied konden sommigen dat beslist wel).

Dingen toevertrouwen aan de anti-ouder voelde onveilig. De ouder voelde niet aan dat hij/zij dat niet zomaar met iedereen kon delen.

Voor het latere leven pakte dat verschillend uit:

Sommigen verloren het vertrouwen in zichzelf, anderen juist in de buitenwereld.

Soms speelde dit alleen op emotioneel gebied, maar niet altijd.

Sommigen hadden als strategie om emotionele behoeftes dan maar rationeel naar voren te brengen.

Of je deelt je gevoelens niet meer en hebt je aangewend om alles in je eentje op te lossen.

Het kan ook leiden tot een soort van zwart-wit denken: de ander is óf te vertrouwen, óf niet.

Of je vertrouwt alleen nog op je eigen mening en bent het tegendeel van een meeloper

Als kind ervaar je dat jouw gevoelens er voor je anti-ouder niet toe doen, maar dat je met de gevoelens van je ouder terdege rekening moet houden.

Het gevolg kan zijn dat je als volwassene niet vertrouwt op je eigen gevoelens en de gevoelens van de ander altijd voor laat gaan. En dat je er bij voorbaat van uit gaat dat het wel aan jou zal liggen als het fout gaat. Het kan moeilijk zijn om je eigen plaats in te nemen, soms ook naar de eigen kinderen toe. En kritiek hebben op een autoriteit kan voelen als taboe.

Ook kan de andere ouder als een soort buffer fungeren tussen de anti-ouder en de kinderen, die zo heel beschermd opgroeien. Gevolg: je bent juist te goed van vertrouwen.

Of er kan een samenzweerderige solidariteit tussen de niet-auti gezinsleden ontstaan richting de anti-ouder.

In alle gevallen was er sprake van een gevoel van anders-zijn, er niet bij horen, je niet thuis voelen in de maatschappij en niet begrepen worden.

2. Relaties

Een wederkerige relatie met onze anti-ouder was niet mogelijk. Daarnaast was de relatie tussen onze ouders niet gelijkwaardig. Ze bleven vaak *ondanks alles* bij elkaar.

We kregen als kind zo geen beeld van een gezonde relatie en kunnen daardoor te lang blijven hangen in een relatie die niet goed voor ons is.

We zijn gewend dat er *tegen* ons wordt gepraat in plaats van *met* ons en verzetten ons daar niet tegen.

We zijn heel goed in geven (pleasen), maar kunnen moeilijk ontvangen. Hebben soms zelfs het gevoel dat we daar geen *recht* op hebben en zullen er niet snel om vragen. En *als* we dan ontvangen kan dat als verplichtend voelen, alsof je bij de ander in het krijt bent komen te staan. Het redderssyndroom is ons niet vreemd. Velen kunnen slecht tegen onrecht. Omgaan met meerderen is vaak moeilijk en gezond een conflict aangaan hebben we thuis niet geleerd.

We zijn slecht gehecht en kunnen zowel last hebben van bindings- als verlatingsangst. We hebben een grote behoefte aan emotionele veiligheid en aan bevestiging. Denken snel niet leuk genoeg te zijn. Ons kwetsbaar opstellen is moeilijk.

Sommigen behandelen de buitenwereld alsof daar iedereen autisme heeft. Om gehoord te worden kan het dan zijn dat je je óf veel te nadrukkelijk óf veel te voorzichtig uit. Sommigen van ons kunnen zich heel autistisch gedragen. Want zo ging men met elkaar om in het gezin van herkomst. Aangeleerd gedrag dus, niet aangeboren.

3. Dealen met deze gevolgen van je jeugd

We moeten weer leren om onze eigen gevoelens serieus te nemen en ons te ontdoen van opgekropte emoties uit het verleden. Het kan helpen om je kwetsbaar op te stellen en de gevolgen daarvan dan maar voor lief te nemen. Wegduwen van emoties vreet energie en maakt ziek. Maar je emoties de vrije loop laten kan soms veel te heftig zijn in relatie tot de trigger op dat moment. Je kunt ze dan beter in de wacht zetten tot er wel ruimte voor is.

Onze anti-ouder had geen besef van onze grenzen en vaak kennen we ze zelf niet meer. Door je emoties te uiten leer je ze gaandeweg weer te herkennen. We moeten leren om in contact te blijven met onszelf tijdens het contact met de ander, en niet alsmat intunen op de ander en daarbij voorbij gaan aan onszelf. We moeten leren om ons gevoel te volgen, en ons gevoel ook te vertrouwen. Velen van ons hebben last van perfectionisme en moeten leren dat goed ook OK is. Het hoeft niet perfect.

Wat onze ouder betreft wacht ons een soort rouwproces: de ouder die we zo nodig hadden is er niet en gaat er ook niet komen. Het is zinloos om op begrip van onze anti-ouder te blijven wachten.

Samengevat betekent het:

Heel veel werken aan onszelf.

En daar de tijd voor durven nemen!