

Bericht uit mijn praktijk



Annelies Spek (1975) is klinisch psycholoog en wetenschappelijk onderzoeker bij GGZ Eindhoven en de RU Leiden. Haar werkterrein is volwassenen met autisme. Ook is ze bestuurslid van CASS 18+ en docent diagnostiek en autisme aan de Rino Zuid.

Inleven, meevoelen, aanvoelen: lastige begrippen waar niet iedereen zich een voorstelling van kan maken. Een paar jaar terug sprak ik in het kader van diagnostisch onderzoek een man die aangaf zich buitengewoon goed te kunnen invleven. Toen ik hem om een voorbeeld vroeg, beschreef hij zijn compassie met mensen die in een lift stappen: “ik vind het dan zo vreselijk voor die mensen dat ze de lift in moeten...” Deze man plaatste zichzelf niet in de ander, hij plaatste de ander in zichzelf. Hij had liftangst en kon zich niet voorstellen dat een ander dit niet had. Het trof mij overigens hoe bewogen en meelevend hij zich uitte naar deze andere mensen. Met iemand willen meeleven is misschien ook iets anders dan werkelijk kunnen aanvoelen hoe het met een ander is. Het is dus de vraag of deze man zich werkelijk inleefde. Hiertoe moet je je kunnen verplaatsen in het perspectief van de ander en je proberen voor te stellen hoe die ander zich voelt.

Van mensen met autisme hoor ik ook regelmatig dat zij zich alleen kunnen invleven in wat de ander ervaart als ze het zelf ook hebben meegemaakt. Zij kunnen bijvoorbeeld meeleven met iemand wiens vader overleden is, als zij het overlijden van hun eigen vader ook al hebben meegemaakt. Het is dan wel de vraag of zij kunnen inschatten hoe het voor de ander voelt wanneer dit afwijkt van hun eigen gevoel bij het overlijden van hun vader. Misschien gaat het hierbij toch ook niet om werkelijk invleven in het gevoel van de ander.

Een andere ‘variant’ die ik regelmatig hoor bij mensen met autisme is ‘indenken’ in plaats van invoelen. Mensen zijn tot op zekere hoogte voorspelbare wezens. Zeker als je je partner al jaren kent, is vaak wel te voorspellen (analyseren) wat bij de ander verdriet oproept en hoe de ander wil dat je reageert. Toch blijven de finesses vaak lastig, vooral als een partner ‘inconsequente’ of ‘vage’ uitspraken doet. Ik ken een voorbeeld van een man met autisme die dol is op een lekker biefstukje. Zijn vrouw, ook een echte vleeseter, blijft telkens met het kleinste stukje vlees zitten. Na dit zo’n tien jaar voor zich te

hebben gehouden trekt ze de stoute schoenen aan en ze verzucht aan tafel: “als ik zelf als eerste een stuk vlees zou pakken, dan zou ik het kleinste stukje nemen”. Waarop haar man verbaasd opmerkt: “maar dat heb je nou toch ook?”

Soms doen mensen met autisme echt hun best om zich in te leven maar slaan ze de plank toch nog mis. Bijvoorbeeld bij een vrouw die heel verdrietig was toen haar lievelingstante overleed. Haar man zag haar huilen en wilde haar heel graag troosten en zei heel liefdevol: “gelukkig was het niet je moeder”.

Toch ben ik ervan overtuigd dat het autisme in de relatie ook voordelen kan hebben op het gebied van emoties en troosten. Als je wordt overmand door emoties en er zelf niet meer uitkomt, dan kan het heel prettig zijn om een partner met autisme te hebben die niet ‘meegaat’ in de emotie en die samen met jou (analytisch) alles op een rijtje zet, waardoor je er daarna achterkomt dat het allemaal toch niet zo erg is als je dacht. ●

“De finesses blijven vaak lastig”



‘HOEZO, INLEVEN..?’

ILLUSTRATIE: RENÉ HAZEBROEK