

Ongehoord ongezien

Leven onder autisme

'Ongehoord ongezien.' Zo kan iemand zich zomaar voelen. Vooral iemand, die is opgegroeid in een emotioneel verarmd gezin.

'Ongehoord ongezien.' Het is een gevoel dat zich veelal nauwelijks in woorden laat vangen: Ongrijpbaar maar allesomvattend.

Verbroken verbinding

Bijna dagelijks luistert Hester Lever, in haar praktijk voor relatie- en gezinstherapie, naar verhalen over het ongehoord ongezien zijn.

Verhalen van mensen, die geen woorden kunnen vinden waardoor ze zich begrepen voelen.

Levensverhalen van mensen die zijn opgegroeid in een gezin met (een vermoeden van) autisme, van mensen waarbij (het vermoeden van) autisme een rol speelt in hun partnerrelatie en van mensen die zelf (een vermoeden van) autisme hebben. Allemaal verschillende levensverhalen waarin de verbinding, met zichzelf en de ander, zo verbroken klinkt.

Verhalen over relaties waarin pijnlijke emoties, onbegrip, verwarring en verwijten de boventoon lijken te voeren. Het kan ook zijn dat de uitputtende strijd, om tot verbinding te komen, wordt opgegeven. En daarmee de moed om te proberen de communicatie, de dialoog, nog aan te gaan. Ook kan de taal kan ontbreken om uitdrukking te geven aan de, soms intense, pijn van het ongehoord ongezien zijn, zowel bij degene met als zonder autisme. Met als gevolg een onvermogen om wederzijds begrip tot stand te brengen.

Contacten met familieleden kunnen moeizaam verlopen of worden verbroken. Uit wanhoop, of ervaren noodzaak, omdat iedere keer opnieuw de pijn, van het zich niet emotioneel verbonden voelen, aangewakkerd werd. Hierdoor zijn er ouders die hun (klein)kinderen niet meer (mogen of kunnen) zien en vice versa of verbreken broers en zussen het onderlinge contact. Ook zijn er (volwassen) kinderen die het contact met hun ouders niet langer kunnen verdragen.

Wat te doen, als de schade en de gebrokenheid zo groot is, dat je jezelf niet meer in staat voelt die ander te zien of daar naar te luisteren?

Hernieuwde verbinding

Ieder mens heeft, enige mate, van emotionele verbinding nodig en verlangt daar ten diepste naar. Echter kan het vertrouwen in de medemens, maar ook het zelfvertrouwen, enorm beschaamd zijn door het zich ongehoord en ongezien te hebben gevoeld. Immers, ieder mens strekt zich er naar uit om zich aanvaard te weten in de essentie, de puurheid, die hij/zij is.

Door de ontstane onveiligheid kan, om te kunnen overleven, zelfbescherming een noodzaak zijn geworden boven het zich emotioneel verbinden. Het effect van die bescherming is het verlies van verbinding met je diepste zelf, maar ook de verbinding met de ander, wat kan leiden tot chronische stress en het niet, of beperkt, veilig kunnen hechten.



Afhankelijk van de mate van de impact tijdens de kinderjaren kan dit leiden tot kenmerken van vroegkinderlijk trauma. De gevolgen hiervan kunnen, onbewust, van ouder op kind worden doorgegeven.

Het herstel van deze verbinding blijkt van groot belang te zijn voor de lichamelijke, psychische en geestelijke gezondheid. En hoe je omgaat met jezelf en met ouders, geliefden en alle anderen, met wie je te maken hebt.

Erkenning aan beiden

Dit boek is, na de erkenning van de impact van het opgroeien in een gezin met (een vermoeden van) autisme, gericht op het begrijpen van en begrip voor allen, die leven onder en mét autisme.

Bij het schrijven van dit boek heeft Hester Lever zich afgevraagd of de pijn van het ongehoord ongezien zijn, van allen die leven onder en mét autisme wel verenigd kan worden in één boek. Pijn die bij beide groepen zo intens kan zijn. Pijn die zo snel in een schuldvraag terecht komt. Het antwoord kan zijn dat dit, binnen de bandbreedte van één boek, maar beperkt mogelijk is. Dat besef alleen al kan, in zichzelf, erkenning geven aan beide groepen.

Dit boek is een handleiding om, vanuit de erkenning van het geleden onrecht en van het ongeziene lijden, de lezer te leiden tot mildheid en (zelf)compassie. Om uiteindelijk te komen tot aanvaarding, heling en herstel van emotionele verbinding. Hiermee kan een ommekeer worden gebracht en een einde worden gemaakt aan het doorgeven, van generatie op generatie, van de verwondingen en ervaren onveiligheid. Het biedt hoop en perspectief om tot herstel van verbinding te kunnen komen, ondanks of dankzij de verschillen. En daarmee elkaar te ontmoeten, als mens in al zijn puurheid.

Antwoorden

Dit boek geeft antwoorden op essentiële vragen als:

'Wie ben ik?

Wat is de impact, voor mij, van het opgroeien in een gezin met (een vermoeden van) autisme?

Hoe kom ik van overleven tot leven?

Hoe geneest mijn verwonde hart zodat de liefde door mij heen kan stromen?

Hoe kom ik thuis in mijn lichaam?

Hoe kom ik tot een herstelverhaal?

Hoe groei ik naar emotionele volwassenheid en neem daar mijn verantwoordelijkheid in?

Heb ik mogelijk zelf autisme? Of zijn het autiforme kenmerken die veel overeenkomst kunnen hebben met de gevolgen van chronische stress en vroegkinderlijk trauma?

Hoe kan ik, *juist*, van waardevolle betekenis zijn voor mezelf én de ander, door de ervaring van het opgroeien in een gezin met autisme?'

Een boek voor iedereen die in zijn puurheid (alsnog) tot bloei wil komen.

Titel boek: 'Ongehoord ongezien' Ondertitel: 'Leven onder autisme'

www.hesterlever.nl/ info@hesterlever.nl