



Trouw zijn aan jezelf

Zoals uit een eerdere column van mij al bleek, is bij mij de diagnose kanker gesteld. Meer specifiek: een weke-delensarcoom. De diagnose werd gesteld in december 2010, terwijl ik al in april 2008 voor het eerst bij de huisarts kwam met een opvallende zwelling op mijn rechterpols. De diagnose weke-delensarcoom wordt in eerste instantie vaak gemist, maar na een jaar is de juiste diagnose gemiddeld gesproken wel gesteld. Tweeënhalf jaar is dus erg lang.

Deze column gaat niet over kanker. Ik vertel het voorgaande alleen voor de duidelijkheid en omdat mijn kwaal ertoe leidt dat ik sinds eind 2010 heel veel autoritten maak van Sneek naar Groningen. Daar heb ik chauffeurs voor nodig – of ik zou met een taxi moeten gaan, maar dat zou me een hoop extra stress opleveren. Altijd onzekerheid over de tijd waarop de taxi aanrijdt. Telkens opnieuw – of in elk geval vaak – een vreemd gezicht. Altijd de kans dat er andere reizigers meerijden, die soms ver buiten de rechtstreekse route moeten worden opgehaald of teruggebracht, waardoor de reis een stuk langer duurt. Telkens opnieuw zeggen dat ik niet zo graag praat. Telkens opnieuw vragen of de radio uit mag, en de airconditioning. Overprikkeld raken door de geluiden van de mobilfoon. Nee, als ik met ‘privéchauffeurs’ kan rijden doe ik dat stukken liever.

Sinds kort weet ze dat ze een van ons is, een vrouw met autisme.

Een van mijn meest trouwe chauffeurs, tevens begeleidster bij sommige moeilijke gesprekken, ken ik via de NVA. En hoewel ik graag spaarzaam praat, vooral als ik meerdere malen per week naar Groningen moet, hebben we onze favoriete gespreks-onderwerpen. Daar maakt autisme een belangrijk deel van uit. Begin augustus reden we weer eens terug van Groningen naar Sneek. Hoe we erop kwamen weet ik niet meer, maar ik merkte op dat er in mijn ogen aan de trainingen van autistische kinderen en volwassenen op het gebied van sociale vaardigheden en gespreksvoering, een belangrijk bezwaar kleeft. Vaak wordt ‘niet goed kunnen communiceren’ als een belangrijk probleem gezien bij mensen met autisme. Dus wat doe je dan? Je leert het ze. Je leert ze hoe ze een gesprek kunnen beginnen, voortzetten en afsluiten. Al is het maar over het weer.

Baukje van Kesteren (1950) is psychologe en pas op latere leeftijd kreeg zij de diagnose Asperger. Dit betekende een ommekeer in haar leven. Ze schreef sindsdien diverse boeken en dichtbundels en geeft daarnaast lezingen over autisme. Autismen is nu haar passie.



En daar ligt mijn probleem. Prima als je dat kunt, gesprekken voeren over het weer, of over andere koetjes en kalfjes. Maar moet het ook? Als je erbij wilt horen misschien wel. Maar wil je erbij horen? En zo ja: waarbij dan? En wil je wel over koetjes en kalfjes praten? En als je dat niet wilt, hoe voel je je dan als je het toch doet, alleen maar om niet uit de toon te vallen?

Mijn trouwe chauffeur bleek het net zo te zien als ik. Haar leven lang had ze haar best gedaan om aan de verwachtingen van anderen te voldoen, al viel dat haar vaak erg zwaar. Er was immers zoveel wat ze nooit begrepen had van die anderen. In haar werk had ze vaak de dingen opgepakt die collega's lieten liggen, de fouten gecorrigeerd die anderen maakten. Hele dagen doorgewerkt omdat er nu eenmaal nog werk lag dat gedaan moest worden, terwijl haar collega's lange pauzes hielden waarin ze over de bewuste koetjes en kalfjes praatten. Sinds kort weet ze dat ze een van ons is, een vrouw met autisme. En nu wil ze eindelijk weleens leren, dichter bij zichzelf te blijven.

Ik heb wat na lopen denken over die term, ‘dichter bij jezelf blijven’. Het is een prima term, maar naar mijn smaak wat te therapeutisch. Ik spreek liever van ‘trouw zijn aan jezelf’. Het betekent in wezen hetzelfde. Beide termen impliceren dat het beheersen van vaardigheden nooit het hele eieren eten kan zijn.

Het is altijd goed iets te kunnen, een bepaalde vaardigheid in huis te hebben. Het kan zelfs goed zijn, te kunnen liegen – denk maar eens aan oorlogstijd, als je onderduikers of mensen die in het verzet zitten moet beschermen. Maar je moet ook kunnen beslissen wanneer je zo'n vaardigheid wilt inzetten en wanneer niet. Zodat je, op momenten waarop dat belangrijk voor je is, kunt kiezen tussen een grotere kans om erbij te horen en trouw zijn aan jezelf. ■