

Autisme en Traagheid

AUTISME EN TRAAGHEID

Een filosofische verkenning

Erik Nagtegaal



Voor mam en pap

“Traag is goed.”

Ann Weiser Cornell

Autisme en Traagheid

© 2025 Erik Nagtegaal

Auteur: Erik Nagtegaal

Druk en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam

Coverontwerp: Erik Nagtegaal

Vormgeving binnenwerk: Brave New Books, Rotterdam

Filosofie algemeen/Psychologie algemeen/Poëzie

ISBN: 9789465201184

NUR: 730/770/306

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD



INLEIDING	9
TRAAGHEID	
EEN FILOSOFISCH ESSAY	15
VERTRAGING <i>IN</i> AUTISME	
FILOSOFISCHE GEDICHTEN	65
ÉÉN EN TOCH VERSCHILLEND	
UITLEIDING	103
EEN OPEN OMGANG MET AUTISME	
APPENDIX	107
ADEMRUIMTE MET TRAAGHEID	
BIBLIOGRAFIE	113
WOORD VAN DANK	119



AUTISME EN TRAAGHEID



INLEIDING

TRAAGHEID



Traagheid... Al een ervaring op zich, dunkt mij. Er is veel om te doen. In dit boekje wordt het concept deels filosofisch en psychologisch en deels autobiografisch uitgewerkt. In het opgenomen essay komt een uiteenzetting nadrukkelijk aan de orde, waar in de opeenvolgende filosofische gedichten zonder rijm meer gespeeld wordt met het concept en hierop gekauwd en herkauwd kan worden. Uiteindelijk hebben beide dezelfde strekking: traagheid te betrekken op het fenomeen 'autisme'. 'Traagheid' is als concept af te leiden uit het Latijnse woord en concept *lenitas*. Dit woord is als volgt gedefinieerd in het *Woordenboek Latijn-Nederlands*:

lēnitās, ātis *f* (*lenis*)

1. zachtheid [**vocis; vini**];

2. (*v.e. rivier*) traagheid, rustige stroming; »
Arar in Rhodanum influit incredibili lenitate;

3. (*metaf.*) mildheid, zachtzinnigheid, toegevendheid [**patris; verborum; in decernendo**]; » *dare se ad lenitatem* mildheid laten overheersen. (Pinkster)

Als begrip is het vrouwelijk van geslacht en valt binnen de context van woordbetekenissen “mildheid, zachtzinnigheid, toegevendheid”, maar ook “traagheid, rustige stroming”, zoals men over bijvoorbeeld een rivier kan spreken en “zachtheid”, bijvoorbeeld van een stem. Ik wil de ‘langzame’ stroming van het Goede graag benadrukken en het karakter daarbij van zachtheid en mildheid. Het Goede gaat traag haar gang en stroomt rustig naar eenieder, die zich ervoor open stelt en zich ernaar toewendt. De “rustige stroming” is voor mij dan ook meditatief te bezien en dit aspect van ‘bewustzijn’ (als ware het een ‘stroom van het open bewustzijn’) vind ik enorm mooi.

Deze context van betekenissen van het begrip *lenitas* vond ik enorm mooi en passend voor de visie, die ik heb getoond in mijn eerdere filosofische gedichten (*De Canon van Traagheid*) en essay (*Traagheid in de Filosofische Praktijkvoering*). Deze zijn samengebundeld in *Een Filosofie van Traagheid*. Al deze werken zijn onder het pseudoniem van Leni Tas gepubliceerd. Hierin heb ik vooral de fenomenen van neurose en psychose gerelateerd aan traagheid, deels vanuit een specifieke visie van filosofische praktijkvoering, deels meer algemeen. Daarna heb ik mij in *Leni Tas* centraal gericht op het doorontwikkelen van het perspectief van traagheid in relatie tot psychose of waanzin op grond van een filosofische praktijkvoering. In dit boekje echter wil ik mij centraal richten op traagheid in relatie tot autisme.

Voor het eerst ben ik via het boek *Voorbij het dikke-ik* van professor Harry Kunneman ermee in aanraking gekomen in mijn opleiding Humanistiek: heel menselijk en goed en mooi. Vervolgens ontdekte ik een kader aan de hand van het boek *Zingevende Gespreksvoering* van psychologen Marjoleine Vosselman en Kick van Hout, waarin ik mij herkennen kon en waarin ik een meditatief perspectief vond voor het uitdiepen van het fenomeen 'traagheid' (Vosselman & Van Hout: 19-42). We zullen in dit boekje zien dat de diepte van traagheid eveneens een hoogte impliceert.

Welnu, in contrast met traagheid voldeed zich in de jaren negentig van de vorige eeuw (circa 3 decennia geleden) een merkwaardige gebeurtenis van en met snelheid: de opmars van het *dikke-ik* in Nederland. Deze figuur is overal waar te nemen. Het dikke-ik "vormt een *verontrustende* uitvergroting van het autonome, vrije individu dat aanhangers van het moderne Verlichtingsdenken zo na aan het hart ligt" (Kunneman, 2009: 10), zoals Kunneman zo treffend weergeeft. Het is de toestand van de afwezigheid van trage vragen naar zijn zeggen (Robbesom: 127), en van traagheid op zich, zo zou ik zelf willen stellen. Het neemt op allerlei manieren dan ook veel ruimte in: het is niet alleen volgevreten als zijnde weldoorvoed, maar ook lomp, onverschillig en gewelddadig in diens uitingen. Het dikke-ik is verwickeld in een permanente concurrentie- en prestatieslag (Kunneman, 2009: 9-10).

Het is dan ook zorgelijk te noemen dat vormen van geweld zo de boventoon moeten voeren in diens uitingen, hoe klein die uitingen ook mogen zijn, verwickeld als het is in diens prestatie- en concurrentiedrang. Traagheid is hier ver te zoeken en het dikke-ik is dan ook eerder gericht op snelheid maken. Dit dikke-ik is in iedere mens aanwezig (bij de een meer op de voorgrond en bij de ander op de achtergrond) en moet van alles van zichzelf en legt diens eisen ook op aan anderen: als het maar goed presteert, daartoe voort maakt, en diens concurrenten, al berekenend, te slim af is.

De mildheid en zachtheid, en bovenal de traagheid, als betekenissen van het Latijnse woord staan in sterk contrast met zojuist vermelde centrale aspecten van het dikke-ik, gemunt door Kunneman. Het dikke-ik volhardt in diens mentaliteit en gedrag en weigert trage vragen te stellen, die het kunnen verdiepen tot een hogere menselijkheid. Eerder internaliseert het diens prestatie- en concurrentieslag:

“De logica van presteren, beheersen en controleren die hier werkzaam is, strekt zich ook uit tot de omgang met het eigen lichaam. Dat lichaam wordt niet alleen zodanig gemodelleerd en getraind dat het maximale erkenning door anderen afdwingt, maar wordt bovendien geacht probleemloos te functioneren, op commando genot te ervaren

en alle prestaties te leveren die noodzakelijk zijn om zich te handhaven in de permanente concurrentie om de middelen die erkenning zouden garanderen.” (Kunneman, 2009: 20)

Deze omgang met het eigen lichaam betreft mijns inziens een *hyperfunctionele* en daarmee ook een *disfunctionele* omgang. Voorts schrijft Kunneman dat de door hem beschreven omgang met het eigen lichaam innig is

“...verstrengeld met de notie van individuele autonomie die binnen het postindustriële kapitalisme domineert en wordt weerspiegeld in het wijd vertakte arsenaal van steeds geavanceerdere medische en paramedische technologieën gericht op perfectionering en conservering van de buitenkant van ons lichaam.” (Ibidem)

Geen wonder dat het al te ‘autonome’ dikke-ik zich meet aan anderen en de competitie met deze aangaat met alle conflictueuze en gewelddadige gevolgen van dien. Zinzoeken middels het articuleren, aangaan en doorwerken van trage vragen is het vreemd. Goede en diepe relaties van zin kent het niet: zinloze wrijving ofwel lijden alom. Ook met zichzelf gaat het dikke-ik de concurrentie aan en het wil diens lichaam nodeloos tot de uiterste grens brengen, en nog verder zelfs.

Maar hoe vergaat het de mens nu met een dikke-ik zelve? Is deze lichamelijke toestand wel de essentie van wat een waarlijk goed en mooi leven is voor zo'n mens? Wie is deze mens? We komen nu aan bij de aloude term 'zelfkennis'. En wie anders dan Socrates kan ons tot voorbeeld dienen? Hij is het immers geweest, die heeft gezegd: "het enige wat ik weet is dat ik niets weet" (Van der Gaag: 13-15). De mens met diens dikke-ik twijfelt te weinig zinnig.

Met deze inleiding hoop ik je nu een idee te hebben gegeven van de thematiek van dit boekje. Centrale vragen, die in dit boekje - weliswaar impliciet - nog beantwoord gaan worden, zijn: Wat is autisme? Kan en mag men filosoferen als men autistisch is? Wat kan filosofie in dit geval inhouden? Laten we nu eerst overgaan tot het lezen van het kleine essay en vervolgens tot de gedichten om een ervaring op te doen van deze vragen en ten slotte over te gaan op de uitleiding van dit boekje.

EEN FILOSOFISCH ESSAY

VERTRAGING *IN* AUTISME



‘Autisme’ en ‘traagheid’. In het eerste opzicht misschien twee heel bijzondere en verschillende fenomenen. Het eerste fenomeen behoeft en benodigt echter het tweede. Autisten hebben vaak ‘puzzeltijd’ nodig om de informatie van de buitenwereld, die ze verwerken, een plek te geven. Zo ook bij mij. Sinds september 2021 ben ik gediagnosticeerd met ‘autismespectrumstoornis’ (ASS). Ik merk dat ik veel tijd nodig heb om de informatie, die ik opdoe in de buitenwereld, een plek te geven en dat ik vaak moe ben.

Op de dag dat ik dit opschrijf nog bijvoorbeeld: ik kom een man tegen in de Albert Heijn, waar ik bij de groenteafdeling aan het kijken ben naar verspakketten. “Zijn er toevallig nog nieuwe varianten bij gekomen?”, vraag ik me af, terwijl ik naar ze kijk. Op dat moment komt de man op mij af en vraagt: “Mag ik er langs?”. Ik denk in eerste instantie: “Er is voldoende ruimte om langs mij te lopen; waarom vraagt u mij dit?”, maar de man kijkt mij indringend aan en ik twijfel vervolgens en zeg niets. Ik ervaar dat ik de situatie niet kan en mag onderzoeken. Te

weinig tijd. Ik moet nu iets doen. Of aan de kant gaan of om mij heen kijken en zien of hij er langs kan met als mogelijk gevolg dat de man kwaad wordt, omdat het hem te lang duurt.

Omdat ik te weinig tijd lijk te hebben, denk ik dat ik er beter aan doe om meteen aan de kant te gaan en mijn excuses aan te bieden. Ik ga aan de kant en de man moppert nog. Ik hoor hem mij nog naroe-
pen: “Ja, vriend, dat is niet handig...” of iets dergelijks. Hierna vervloek ik mijzelf dat ik niet op tijd voor mijzelf ben opgekomen door te zeggen: “Natuurlijk mag u er langs, er is genoeg ruimte om om mij heen te lopen”. Daarna besef ik dat dit een fout antwoord had kunnen zijn, omdat ik een tas op de grond had staan en een boodschappenmandje, waardoor hij er misschien echt niet langs kon. Het lukte mij helaas niet om op tijd te checken of deze in de weg stonden voor deze man. Allemaal alarmbellen rinkelen in mijn hoofd. Ik ben overprikkeld en zit te veel in mijn hoofd. Ik ervaar dat mijn grenzen al te ver zijn gepasseerd door wat mij overkomt.

Wat mij daaropvolgend bezig blijft houden is: zat ik nu in de fout en had de man gelijk of kon hij er gewoon langs en wilde hij om de een of andere reden bij mij een punt maken en zich dan vervolgens beter voelen? Ik had sterk het idee dat dit laatste het geval was. Ik kon niet op tijd de situatie onderzoeken en voor mijzelf opkomen, want ik had te weinig puzzeltijd. Het gevolg was kortsluiting in mijn hoofd. Er werd tussen mijn routinehandelin-

gen van boodschappen doen gekomen. Ik raakte van mijn pad af. Te veel vragen, te weinig antwoorden in zeer korte tijd om adequaat te kunnen handelen naar de man en mijzelf. Ik kon mijzelf wel voor mijn hoofd slaan. Aardig wat zelfkritiek - of kritiek van mijn metaforische 'dikke-ik' - in mijzelf blijkbaar. Deze situatie hield mij zowat de hele middag bezig. En dit soort situaties met vergelijkbare prikkels en effecten treedt steeds weer op in mijn leven. Wat ik ook doe. Ik kom er niet los van.

Dit is autisme. Dit is ook een gebrek aan traagheid, een gebrek aan stil gaan staan en aanwezig zijn in het moment bij wat er werkelijk toe doet met een compassievol 'vragend, open bewustzijn'. Dit is wat Nederlands (praktisch) filosoof Harm van der Gaag in zijn boek *Wie het niet weet mag het zeggen* noemt "een vragende denkhouding" (Van der Gaag: 63) van het eigen lichaam van het autistisch 'subject'. Dit wil zeggen: van het autistisch 'zelf' of 'individu'. Deze vragende denkhouding kunnen we invullen met een zekere 'openheid'.

Openheid is de louter tegenwoordigheid van geest, die 'prealabel' voorafgaat aan, en meegaat in, alle gespecialiseerde vormen van bewustzijn, zoals spreken en denken, kijken en luisteren, gevoel en imaginatie. Het maakt een *oerverstandhouding* mogelijk tussen mensen onderling, ook als zij elkaars taal (nog) niet verstaan en elkaars gebruiken (nog) niet begrijpen. Open ruimte voor wederzijdse erkenning en dialoog tussen culturen. Vanuit die

voorafgaande oorsprongsdimensie wordt elke cultuur zowel bevestigd als gerelativeerd. (Duintjer: 12) Zo stelt Otto Duintjer, Nederlands hedendaags filosoof, in zijn boek *Onuitputtelijk is de Waarheid*. We zullen deze meditatieve open twijfel nog later tegenkomen en verderop vormgeven in dit essay.



Ik ga ervan uit dat de autist in zijn of haar identiteit 'volkomen' autistisch is, omdat het autisme een 'manier van zijn' is voor deze. Je kunt de autist niet los zien van diens autistische ervaringen. Het autisme kleurt en doordringt geheel diens leven, zoals Jim Sinclair, een Amerikaanse activist op het gebied van autisme, dat beschrijft:

“Autisme is niet iets wat iemand *heeft* of een 'schulp,' waarin iemand gevangenzit.[...] Autisme is een manier van zijn. Het is *aldoordringend*: het kleurt elke ervaring, elke sensatie, waarneming, gedachte, emotie, en ontmoeting, elk aspect van het bestaan. Het is niet mogelijk om het autisme van de persoon te scheiden – en als het al mogelijk was, dan zou degene, die je overhield, niet meer dezelfde persoon zijn.” (Sinclair, 1993)

Het is goed, vind ik, autisme (in dit opzicht) niet te willen genezen of definitief op te willen lossen. Om

deze reden gebruik ik ook het woord 'autist' of 'autistisch subject' in plaats van 'persoon met autisme' of 'ASS'er' of iets dergelijks. Je *hebt* geen autisme, je *bent* een autist. Niet negatief, maar wel realistisch bedoeld.

Het gaat erom een vragend, open bewustzijn of open twijfel te ontwikkelen. Maar daarvoor is het nodig dat de autist een zinvolle en *echte* vraag stelt. Wie zo'n vraag stelt, doet volgens Van der Gaag een klein aantal dingen tegelijk:

1. De persoon laat blijken dat hij of zij iets niet weet;
2. De persoon laat blijken dat hij of zij weet dat hij of zij het niet weet;
3. De persoon geeft te kennen dat hij of zij hetgeen hij of zij niet weet misschien wel zou willen weten. (Van der Gaag: 16)

Per punt is, denk ik, de volgende aanvulling te geven:

1. De autist laat blijken dat hij of zij iets niet weet: hij of zij laat blijken dat hij of zij niet weet om te gaan met het geheel aan driftstimuli met *jouissance*, dat na de scherpe scheiding van het onbewuste en het bewuste uit het bewustzijn verbannen wordt;
2. De autist laat blijken dat hij of zij weet dat hij of zij het niet weet: hij of zij is zich ergens bewust van diens mechanisme van

‘buitensluiting’ van de ‘grens¹ van de drift’ als gevolg van de ‘uitstoting’, waarin hij of zij tegen de gevolgen van bovenstaande verbanning voor diens psyche aanloopt;

3. De autist geeft te kennen dat hij of zij hetgeen hij of zij niet weet misschien wel zou willen weten: hij of zij geeft bij zichzelf en / of anderen aan dat hij of zij wel zou willen weten wat het onderscheid tussen en integratie van diens binnen- en buitenwereld inhoudt en daarmee te willen werken aan diens persoonlijke ontwikkeling (aan de hand van het formuleren van een echte vraag, die als een ‘tweede grens’ dient om zijn of haar *jouissance* te begrenzen en reguleren). (Brenner, 2020: 48; Brenner, 2022)

Het bovenstaande verdient verduidelijking. Ik zal mijn best doen om verderop in dit essay met je het een en ander te helpen ‘ontwarren’ en verwerken. Deze insteek is weliswaar vrij controversieel, maar ik acht hem toch vruchtbaar voor een filosofie van

¹ Het Engelstalige woord *rim*, gehanteerd door Brenner (2020 & 2022) en oorspronkelijk een vertaling van het Franstalige woord *bord*, verwant aan het Engelstalige woord *border*, wordt in dit boekje geïnterpreteerd en vertaald als *grens*, waar het elders als *boord* gebruikt wordt (zie Demuyck: 105). Het woord *grens* past meer in de context van dit essay en de psychoanalyse, die hierin centraal staat, en is qua betekenis verwant met *boord*.

autisme met paradoxale kenmerken. Hij werpt misschien een nieuw, interessant en menselijk licht op autisme. Graag maak ik dus met jou een reis door een organisch gevormde psychoanalytische filosofie, die eveneens organische begrenzingen zoekt ten aanzien van heftige driftmatige spanningen, die mij - en misschien ook jou - als autist zo nu en dan beroeren.



Maar goed, voor nu maken we een uitstapje naar de traditionele psychoanalyse, die hier dienend is voor het vormgeven van een nieuwe en eigen variant in relatie tot autisme: een 'trage psychoanalyse'.

Autisme omvat volgens de Vlaamse psychoanalyticus Joost Demuyne in zijn *Inleidingen in de lacaniaanse psychoanalyse* eerder "een onpeilbare keuze van het subject" dan dat we het alleen als een vorm van gebrek of als handicap dienen te beschouwen (Demuyne: 97). Ook behelst het "een manier van zijn" (Ibidem). Hij schrijft over 'de autismen' en ziet hier vergelijkbaar met de duiding van autisme volgens de DSM-V (als 'autismespectrumstoornissen') een verscheidenheid in verschijningsvormen in. Dit is zeer relevant voor het begrip van autisme en van de diversiteit aan menselijke identiteit in mijn ogen. Even terug naar de psychoanalyse.

Voor het eerst komt de term 'autisme' aan de orde in een briefwisseling tussen grondlegger van

de psychoanalyse Sigmund Freud en psychoanalyticus Carl Jung, die later de 'analytische psychologie' heeft gefundeerd. "In feite speelt de leermeester van Jung hier een beslissende rol, namelijk [Eugen] Bleuler[,] die wel bereid is om het belang van de kinderlijke seksualiteit te aanvaarden, maar uit het [freudiaanse] auto-erotisme de eros wil schrappen om "misverstanden en weerstanden" te vermijden. Het begrip 'autisme' is bijgevolg van bij zijn oorsprong beladen met het uitbannen van dubbelzinnigheden en weerstanden. Een tweede op te merken feit is dat Bleuler in 1911 het autisme aanduidt als een van de fundamentele symptomen binnen de schizofrenie. [...] Met autisme bedoelt Bleuler het afhaken van de realiteit, gecombineerd met een relatief of absoluut overwegen van het innerlijk leven. Deze autistische wereld wordt als een reële wereld beleefd en in extreme vormen wordt de realiteit getransformeerd door illusies en hallucinaties." (Ibidem: 98)

Later krijgt de term 'autisme' een nieuwe lading. "Het begrip 'autisme' werd door Leo Kanner in 1943 ingevoerd om te wijzen op een specifieke kinderlijke psychose. Hij duidt twee hoofdtypen aan op dat moment: een extreme eenzaamheid en ten tweede de stereotypieën of het verlangen naar het identieke." (Ibidem: 99) Kinderen hebben volgens Kanner in zijn beschrijving moeite om "contacten aan te gaan met anderen, ze hebben geen zelfgevoel, kennen soms het onderscheid tussen zichzelf en de

buitenwereld niet.” (Ibidem) Zo schrijft Kanner in zijn artikel *Autistic Disturbances of Affective Contact* onder meer over het functioneren van autistische kinderen het volgende over het eerste hoofdtype van eenzaamheid ofwel het extreme alleen-zijn:

“De opvallende, “pathognomische”, fundamentele stoornis houdt het *onvermogen* van kinderen in *om zich* vanaf het begin van hun leven op een gewone manier *te verhouden* tot mensen en situaties. Hun ouders verwezen naar hen alsof ze altijd “zelfvoorzienend” zijn geweest; “als in een schulp”; “het gelukkigst, wanneer ze alleen gelaten werden”, “handelend alsof mensen er niet waren”; “zich helemaal niet bewust van alles om hem heen”, “de indruk gevend van een stille wijsheid”, “tekort schoten in het ontwikkelen van het gebruikelijke niveau van sociaal bewustzijn”, “handelend bijna alsof ze gehypnotiseerd waren”. Dit is niet, zoals het geval is bij schizofrene kinderen of volwassenen, een wegtrekken uit een oorspronkelijk aanwezige relatie; het is niet een “terugtrekking” uit een voorheen bestaande deelname. Er is vanaf het begin een *extreem autistisch alleen-zijn*, dat, wanneer maar ook, om het even wat, dat van buitenaf tot het kind komt, geringschat, negeert en uitsluit.” (Kanner: 242)

Met betrekking tot het tweede hoofdtype van het verlangen naar het identieke ofwel het behoud van hetzelfde-zijn is het het waard om Kanner's beschrijving ook op dit gebied te vermelden:

“Maar de geluiden en bewegingen van het kind en al zijn verrichtingen zijn net zo *eentonig herhalend* als zijn verbale uitingen zijn. Er is een duidelijke beperking in de verscheidenheid aan zijn spontane bezigheden. Het gedrag van het kind wordt beheerst door een *angstig-obsessief verlangen naar het behoud van hetzelfde-zijn*, dat niemand, behalve het kind zelf, op zeldzame momenten mag verstoren. Veranderingen van routine, in meubelopstellingen, van een patroon, van de orde, waarin alledaagse handelingen uitgevoerd worden, kunnen hem tot wanhoop drijven.” (Ibidem: 245)

Hans Asperger doet een jaar na Kanner “dezelfde ontdekking. Hij heeft het over kinderen en jongeren die getekend zijn door een naïeve en onhandige manier van contact maken, een fascinatie voor iets heel specifiek, bijvoorbeeld dienstregelingen van de treinen, goede kennis van de regels van de grammatica en een grote woordenschat die slechts gebruikt wordt in stereotype alleenspraak en om niet met anderen te hoeven communiceren. [...]

De beide beschrijvingen vallen nagenoeg samen, alleen heeft Asperger op dat moment vooral te maken gehad met de beter functionerende, intellectueel sterkere autistische kinderen.” (Demuynck: 99) Zo schrijft Asperger in zijn artikel *Die “Autistischen Psychopathen” im Kindesalter* onder meer over de door hem onderzochte autistische kinderen het volgende:

“De autistische is alleen ‘hem zelf’ (vandaar het woord *autos*), niet een levendig deel van een groter organisme, waardoor hij voortdurend beïnvloed wordt en waarop hij voortdurend inwerkt.” (Asperger: 84)

“Ten aanzien van deze feiten is het probleem van het gevoelsleven van deze kinderen erg gecompliceerd geworden. Het is in ieder geval niet simpelweg naar het begrip ‘gevoelsarmoede’ op te vatten, dus naar kwantitatief gezichtspunt, het is veel meer een kwalitatief andere manier van zijn, een disharmonie van het gevoel, van gemoed, vol verrassende tegenstellingen, waardoor deze kinderen gekarakteriseerd zijn, waardoor hun stoornis van hun aanpassingsvermogen veroorzaakt wordt.” (Ibidem: 128)

De Franse psychoanalyticus en psychiater Jacques Lacan heeft zich zeer weinig geuit over ‘autisme’.

Zijn idee dat men 'anders' spreekt tot een autist komt op zijn *Conférence à Genève sur le symptôme* tot uiting in zijn stelling dat "de autisten er niet in slagen te horen wat je hen zegt voor zover je je met hen bezighoudt... Het is niet dat ze u niet horen. Maar uiteindelijk is er zeker iets te zeggen aan hen." (Demuyndt: 105)



Leon Brenner, een Duitse filosoof en psychoanalyticus, ontsluit in zijn boek *The Autistic Subject* een psychoanalytische insteek op autisme en een synthese van verschillende Franse psychoanalytische theorieën over autisme en werkt toe naar een behandelwijze van autisme. We zullen Brenner verder niet volgen, maar wel ingaan op een aantal begrippen en verbanden uit zijn gedachtegoed. Hij schrijft onder meer dat autisme niet te reduceren is tot waanzin of psychose, maar uiteindelijk een eigen subjectiviteit en identiteit impliceert. Autisme hoeft niet opgelost te worden, maar wel is er een mogelijkheid voor autisten om zich als subject te ontwikkelen en zichzelf grotendeels te overstijgen. Dit gegeven spreekt mij ongelooflijk veel aan. Dit betekent het werken aan je identiteit als autist. 'Verken uzelf' is de opdracht van hem of haar.

Dit staat in nauw verband met het opdoen van zelfkennis, zoals de Griekse filosoof Socrates dat in het oude Athene voorstond en zich als 'horzel' func-

tionerend bij de Atheners een tribunaal op de hals haalde. Hij moest vervolgens de gifbeker drinken, omdat hij de Atheense jeugd in het bederf gestort zou hebben en niet zou hebben geloofd in de Griekse goden. Hij leerde namelijk met zijn kritische vragen dat anderen, die het meenden te weten, niet wisten waar ze het over hadden.

Daarbij gaf Socrates zijn gesprekspartners ook een lesje ethiek. Hij wist zelf ook het antwoord niet, maar was zich daarvan wel bewust. Zijn gesprekspartners niet. Hij handelde dus niet uit onwetendheid en zijn gesprekspartners wel. Dat was het verschil. Elk filosofisch gesprek liep uit op een doodlopende weg, een *aporia*, ook wel als “het zonder uitweg zijn” (Willemsen & De Wind: 42) gedefinieerd in het *Woordenboek Filosofie*. Logisch dat veel van zijn gesprekspartners dat bloedirritant vonden en deze ‘stekende’ horzel wel konden schieten. Uiteindelijk heeft dat geleid tot zijn dood, die hij waardig onder ogen kwam en kalm en beheerst aanvaardde. Als dit het oordeel van het tribunaal was, dan zou hij er gehoor aan geven. En aldus geschiedde.

Socrates is een groot voorbeeld voor mij en zijn gedachtegoed komt terug in dit essay. Zo is het opdoen van zelfkennis via vragen stellen zeer belangrijk voor het komen tot wijsheid in praktische zin. Je hebt hier wat aan voor je eigen leven. Van der Gaag noemt dit, al de Amerikaanse filosoof William James citerend, “cash value” (Van der Gaag: 48). Een vraag is namelijk ‘waar’: een echte vraag ‘werkt’.

Hier gaat het uiteindelijk om een vraag naar wijsheid, een 'brandend' verlangen. Dit is dan ook precies de betekenis van het woord 'filosofie': een liefde voor of verlangen naar (*philo-*) wijsheid (*sophia*). Dit was even een filosofisch uitstapje. Het psychoanalytische motto 'verken uzelf' en het socratische 'ken uzelf' sluiten mijns inziens dus nauw op elkaar aan. Terug naar de psychoanalyse.

Om iets van chocola te maken van wat er in bovenstaande drie punten staat, ga ik graag op belangrijke psychoanalytische noties in. Autistische subjecten lopen veelal achter in ontwikkeling en komen later tot bloei dan mensen zonder een autistische of gelijksoortige manier van zijn. 'Gewone mensen', zo je wilt. Nu denk ik dat niemand echt gewoon is en dus iedereen een bijzondere identiteit met een zekere kwetsbaarheid heeft, maar dat is een ander verhaal. De oorzaak van het feit dat autisten dan in bepaalde opzichten achterlopen in hun ontwikkeling is volgens de psychoanalyse van Brenner en anderen te vinden in een zeker psychisch mechanisme, namelijk dat van 'uitstoting', dat leidt tot de autistische buitensluiting. Lacan definieert in zijn magnum opus *Écrits* 'uitstoting' als het negatieve aspect van 'oerverdringing'. (Lacan: 324).

'Oerverdringing' staat centraal in de autistische subjectieve structuur. Het bewustzijn en het onbewuste van de autist vormen een eenheid zonder onderscheid; ze lopen in elkaar over. Freud dringt vol-

gens Brenner erop aan dat alleen na het instellen van dit onderscheid verdringing kan functioneren als een afweermecanisme en sterke conflictueuze ideeën kan uitsluiten naar het onbewuste, terwijl ze deze weghoudt uit het bewustzijn (Brenner, 2020: 40):

“Voorts noopt de [...] psychoanalytische ervaring ons tot de conclusie dat de verdringing niet een van meet af aan voorhanden afweermecanisme is, dat ze pas kan ontstaan nadat zich een scherpe scheiding heeft voltrokken tussen bewuste en onbewuste psychische activiteit[...].” (Freud, 1915d: 49)

Oerverdringing, zo schrijft Brenner, is dit oorspronkelijke mechanisme, dat volgens Freud de “scherpe scheiding” tussen het bewustzijn en het onbewuste vormt en dus voorafgaat aan en het functioneren conditioneert van de tweede fase van verdringing (Brenner, 2020: 41). Freud beschrijft volgens Brenner (Ibidem) het functioneren van oerverdringing als volgt:

“Welnu, wij hebben reden om een *oerverdringing* te postuleren, een eerste fase van verdringing, die inhoudt dat aan de psychische (voorstellings)representant van de drift de opname in het bewuste wordt ontzegd.” (Freud, 1915d: 50)

Freud situeert oerverdringing op het niveau van het functioneren van de drift. Dit houdt volgens Brenner (Brenner, 2020: 41) in dat oerverdringing functioneert in relatie tot een meer oorspronkelijk niveau van drift-stimuli, dat voorafgaat aan de constructie van een bewust *Ik* - en mijns inziens eveneens het functionele *Boven-Ik*. Wat de mogelijke differentiatie toestaat tussen wat binnen en buiten het subject is en een eerste 'gat' binnen de continuïteit van de autistische psyche aanbrengt, vormt het oermechanisme van uitstoting. (Ibidem: 48) Dit gat vormt het negatieve aspect, dat Lacan beschrijft in zijn definitie van uitstoting. (Ibidem: 48-49) De grens van de drift, die wordt buitengesloten, is dan gelijk te stellen aan de representant van de drift, die Freud in bovenstaand citaat te berde brengt.

Ook waanzinnigen of psychotici sluiten ervaringen buiten, maar die volgen volgens Brenner een ander pad (Ibidem: 269). Onze *autistische forclusie* ('buitensluiting') betekent dan ook een gebrek aan *theory of mind* van ons als autist, aan de "vaardigheid om gedachten, intenties, gevoelens en ideeën toe te schrijven aan jezelf en de anderen" (Frith: 7). De *theory of mind*, aldus de vermaarde autisme-onderzoeker Uta Frith in haar magnum opus *Autisme*, "stelt ons in staat verbanden te voorspellen tussen externe situaties en interne [...] toestanden" (Ibidem: 108). De autist begrijpt de buitenwereld met inbegrip van de anderen niet en heeft moeite be-

gripvol contact te leggen met diens emoties of *jouissance*, begrijpt zichzelf niet.

Naar mijn idee vermijden autisten met hun buitensluiting waardevolle levenservaringen, die hen helpen zichzelf te ontwikkelen en hen een perspectief op het 'ware, goede en schone' te bieden. Deze drie veronderstellen mijns inziens elkaar. Als we het verderop hebben over *de* waarheid, dan worden ook *het* goede en *het* schone bedoeld. Als autisten dienen we ons nog verder te ontwikkelen om onszelf bewust te worden van de manier, waarop ons eigen 'psychisch filter' ten aanzien van onze driftmatige prikkels nu precies werkt. Daarnaast dienen we onze heftige 'teveel aan prikkels' (psychoanalytisch gezien ook wel *jouissance* genoemd) te onderscheiden en hiermee een omgang te vinden.

We kunnen dus nog verder onderscheiden leren maken tussen onze binnen- en buitenwereld en deze vervolgens passend met elkaar leren integreren. Brenner citeert de Franse psychoanalyticus Eric Laurent, wanneer hij schrijft dat autistische subjecten gesitueerd zijn "in een ruimte, voorzien van een oneindig gevoel van continuïteit, waarin "de Ander altijd in staat is om het lichaam van het subject binnen te dringen met een verschrikkelijke *jouissance*, op rampzalige manieren, zonder grenzen, die een gereguleerde pulsering [van de drift] zouden kunnen markeren". (Ibidem: 174) Het is hier de *Symbolische Ander*, die met strenge kritiek in ter-

men van taal en wet (Evans: 136) het eigen innerlijke dikke-ik inhoudt van de autist.

Dit dikke-ik kan gelijkgesteld worden aan het psychoanalytisch *Boven-Ik*. “Het Boven-Ik is een imperatief” (Ibidem: 203), stelt Lacan dan ook in dit opzicht. “Hoewel het Boven-Ik veel te maken heeft met iemands ouders, is het onredelijker en destructiever dan iemands ouders ooit zijn geweest. Het bevat een restant van het ouderlijke preken en bekritisieren, maar het is veel meer dan dat” (Gendlin, 1996: 249). “Het Boven-Ik [...] heeft houdingen. Het is meestal negatief, boos, vijandig, aanvallend, gemeen, kleinzielig; het geniet ervan om een persoon te onderdrukken” (Ibidem: 255). Zo schrijft de Oostenrijks-Amerikaanse filosoof en psycholoog Eugene Gendlin in zijn *Focusing-Oriented Psychotherapy*.

Dit dikke-ik “vormt [volgens Kunneman] een *verontrustende* uitvergroting van het autonome, vrije individu dat aanhangers van het moderne Verlichtingsdenken zo na aan het hart ligt” (Kunneman, 2009: 10). Het is de toestand van de afwezigheid van trage vragen naar zijn zeggen (Robbesom: 127). Het is verwickeld in een permanente concurrentie en prestatieslag (Kunneman, 2009: 9-10). Het is dan van belang om *echte* trage vragen te leren stellen. Zo raak je uit de toestand van je eigen dikke-ik, dat jouw innerlijk overheersen kan.

Toch zul je hiervan nooit volledig loskomen, omdat het een onderdeel is van een omgang met je kwetsbaarheid. Het dikke-ik hoort als het ware ook

bij je subjectiviteit. In het verlengde van het schrijven van Kunneman in zijn hoofdstuk 'Solidariteit' van *Deugden van de humanistiek* moet ik bekennen dat mijn dikke-ik nog redelijk vaak een 'schaduw' van mijn eigen angsten, projecties en controlerende verlangens over mijn omgeving heen werpt en accepteert het nog onvoldoende diens reële anders-zijn. Het ziet dan ook nog veelal de schaduwen niet, die mijn omgeving over mijzelf heen werpt. Zo heb ik naar mijn mening nog onvoldoende overzicht over de angsten, controlerende verlangens en projecties van mijn omgeving. Voldoende vreedzaam opkomen voor mijn eigen anders-zijn is nog een grote opgave om volledig eigenmachtig aan te kunnen. (Kunneman, 2008: 64)

Zo vind ik het nog ontzettend moeilijk om samen met mijn omgeving "een wederzijdse communicatiestroom [te scheppen], waardoor op natuurlijke wijze compassie ontstaat: wat neem ik waar, wat voel ik, waar heb ik behoefte aan; welk verzoek heb ik om mijn leven te verrijken; wat neem jij waar, wat voel jij, waar heb jij behoefte aan en wat zou jij graag willen om je leven te verrijken..." (Rosenberg: 20) volgens het model van Marshall Rosenberg, de Amerikaanse psycholoog en grondlegger van de geweldloze communicatie-beweging in zijn handboek *Geweldloze Communicatie*.

In situaties, waarin ik assertief wil optreden, doe ik om die reden betrekkelijk vaak een beroep op mijn herstelcoaches, mijn woonbegeleiding.



Brenner schrijft, terwijl hij Kanner aanhaalt, dat de neiging tot eenzaamheid ofwel het autistische 'alleen-zijn' het gevolg kan zijn van het construeren van tweede grenzen om een omgang te zoeken met diens autistische *jouissance*. Eenzaamheid is dan een onderdeel van de omgang van de autist met diens kwetsbaarheid, maar zit de ontwikkeling tegelijkertijd ook in de weg.

Eenzaamheid kan zo worden verklaard als een poging om een toestand van radicale scheiding van de buitenwereld te bewaren. (Brenner, 2020: 174) Volgens Brenner is er nog een andere (mogelijke) neiging van de autist: het verlangen naar het identieke of het autistische 'hetzelfde-zijn'. Volgens Brenner houdt dit verlangen naar hetzelfde-zijn een vergelijkbaar mechanisme in. (Ibidem: 141-142) Het subject vormt ook hier dan mijns inziens een tweede grens om met de eigen autistische prikkelgevoeligheid of *jouissance* om te gaan, die anders als een ondraaglijke en ontregelende angst ervaren kan worden. *Jouissance* kan echter ook een functioneel genot van de autist inhouden. Hierover later meer. Het verlangen naar hetzelfde-zijn is noodzakelijk, maar het zit de autist ook in de weg. Voordat je het weet, werp je zonder dat je het doorhebt een schaduw over je omgeving heen met alle gevolgen van dien.

Jouw dikke-ik behoeft dan eigenlijk een meditatieve compassie. Het heeft jouw opmerkelijke begrip en meevoelendheid nodig. “Bij meditatie kun je, door innerlijk stil te worden, in contact komen met een getuige-bewustzijn dat voorbijtrekkende gedachten en indrukken gadeslaat zonder zelf weer denkend te zijn (iets anders dan reflectie). Boven-discursief bewustzijn wijst op een wijze van *zelf-zijn* (een ‘laag’ van de psyche) die nog niet vereenzelvigd is met sociaal-culturele gedragspatronen, noch met de daarbinnen pas identificeerbare persoonlijkheid.” (Duintjer: 95) Zo stelt Duintjer.

‘Compassie voor jezelf’ oftewel ‘zelfcompassie’, zoals Amerikaanse psychologe Kristin Neff in haar boek *Zelfcompassie* voorstaat (Neff: 19-22), zorgt er vervolgens voor dat zelfkritiek, de te strenge en dwingende innerlijke taal en wetten, gaandeweg transformeert tot verdieping en verzachting ervan en mildheid voor de geworpen schaduwen door jouw dikke-ik over jouw eigen omgeving. Jouw innerlijk ‘diepe-ik’, dat wil zeggen jouw verdiepte dikke-ik, behoeft dan een ‘zelfappreciatie’ (Ibidem: 310-315), een appreciatie of waardering voor diens waarlijk goede en mooie eigenschappen in jezelf. Dit diepe-ik betreft de door Duintjer vermelde wijze van zelf-zijn. Deze twee ‘ikken’ zijn aanwezig in je innerlijk en vormen als het ware twee zijden van een en dezelfde medaille en ze vormen jou tot subject of mens, die goed is, zoals die is, en die zich tegelijkertijd dus kan overstijgen.

We hebben het steeds gehad over tweede grenzen, maar wat is dan de grens van de drift? Deze grens vormt en blijft de *oervraag*, de vraag aller vragen van de autist. De grens van de drift, die buitengesloten wordt en waarmee men diens identiteit als autist kan vormen of scheppen, stelt de ultieme open trage vraag voor naar een juiste of passende begrenzing of scheiding (van binnen- en buitenwereld, van onbewuste en bewustzijn) en integratie.

Deze trage vraag drijft jou pas werkelijk en goed. Als je weigert zo'n echte zinvolle levensvraag te articuleren, aangaan en doorwerken en deze buitensluit, blijf je achter in je ontwikkeling van zelfkennis en -verkenning. Je blijft dan een continuïteit ervaren tussen binnen- en buitenwereld zonder je *jouissance* te leren begrenzen. Deze laatste blijft eerder vrij spel houden in je leven. Zo ervaar ik dat althans soms in mijn eigen leven.

Wat ikzelf dan ook ervaar nodig te hebben is 'vertraging' om niet ten prooi te vallen aan mijn neiging tot eenzaamheid - ik durf weinig relaties aan te gaan, omdat ze te spannend zouden zijn (ik denk hierbij bijvoorbeeld het volgende: "ik mag niet te veel spanning ervaren, want dan raak ik nog ontregeld!") - en steeds weer hetzelfde te willen doen, mijn specifieke interesse filosofie, maar ook mijn vaste gangetjes naar dezelfde winkels of mijn vrijwilligerswerk via steeds dezelfde routes. Ik kan hierop terugvallen. Het geeft rust. Verandering

zorgt bij mij voor chaos in mijn hoofd en lichaam, onrust.

Winkels, waar ik graag naartoe ga, mogen van mij niet weg komen te vallen. Dat voelt als het wegvallen van dierbare zekerheden en ik raak ook dan ontregeld. Ik kan echter nog veel leren van vertraging, met onder meer het stellen van trage vragen, die mij helpen inzicht te krijgen in mijn mogelijkheden en situaties en helpen om te zien wat er nu echt toe doet in mijn leven, wat echt waardevol is. Zo kan ik over de drempel heen stappen en buiten mijn comfortzone treden om mijzelf te ontwikkelen op voor mij relevante leefgebieden, zoals relaties aangaan met mensen, ook al voelt dit in eerste instantie niet goed of fijn en denk ik dat ik betere of andere dingen te doen heb.

De vertraging, die ik voor mijzelf in gang zet, hanteer ik met aspecten van diverse toepassingen van verschillende komaf in de volgende chronologische volgorde:

1. het doen van een korte, maar complete 'lichaamsscan' volgens principes van *Mindfulness* van de Amerikaanse grondlegger Jon Kabat-Zinn;
2. het vervolgens toelaten en accepteren van *al* mijn ervaringen en specifiek mijn 'ervaren gevoelens' (*felt senses*) met behulp van *Inner Relationship Focusing* van de Amerikaanse grondlegger Ann Weiser Cornell;

3. het zicht krijgen op en formuleren van mijn eigen waarden, die *op dit moment* belangrijk zijn voor mij in mijn leven, zoals gedefinieerd volgens *Acceptance & Commitment Therapy* van de Amerikaanse grondleggers Steven Hayes en anderen;
4. het ten slotte articuleren, aangaan en doorwerken van een waardegeladen trage vraag volgens het *Radicaal Humanisme* van Nederlands humanistisch filosoof Harry Kunneman.

Zo kan ik (leren) stilstaan bij wat er op dit moment *echt* toe doet. En dit stappenplan geeft mij grondende rust als ik dit tenminste afgezonderd in een stille ruimte kan beoefenen. Zoals Duintjer eerder stelde, kan ik dan innerlijk stiller en als een getuige opmerkzamer worden. Misschien is het verdragingsproces ook iets voor jou. Het vormt de hoeksteen van de trage psychoanalyse op het gebied van autisme, die ik hier beoog. Laten we elk aspect even, al verdragend, langslopen.



Het mediteren heeft volgens Kabat-Zinn in zijn *Waar je ook gaat daar ben je* met een innerlijk vertragen te maken, waarbij men wel denkt dat het mediteren een 'bijzondere activiteit' is. Toch is dit uiteindelijk onjuist, aangezien het gewoonweg stilstand en presentie betreft. Deze twee zaken vormen

het geheel van mediteren volgens Kabat-Zinn, waarbij stilstaan zorgt voor het verder gaan van het eigen pad als het innerlijk Zijn op levendigere, rijkere en meer uitgesproken wijze. Stilstand geeft de mens zelfs leiding en helpt dan ook de eigen zorgen en hoge drempels in perspectief te zien. Deze stilstand begeleidt ook de ermee verbonden lichaams-scan. (Kabat-Zinn, 2015: 15)

Kabat-Zinn stelt in zijn *Gezond Leven met Mindfulness* de centrale rol van de lichaamsscan en beschrijft deze als volgt: “Een heel krachtige meditatietechniek [...] om het contact met het lichaam te herstellen, wordt lichaamsscan genoemd. Doordat je je tijdens het scannen zo grondig en minutieus op je lichaam richt, is het een doeltreffende techniek om tegelijkertijd zowel concentratie als soepelheid van aandacht te ontwikkelen. Het houdt in dat je [...] met je aandacht door alle gebieden van je lichaam reist. We beginnen met de tenen van de linkervoet en gaan langzaam via de voet en het been omhoog, waarbij we ondertussen de gewaarwordingen voelen en de adem naar de verschillende gebieden sturen en er weer weghalen. Vanuit het bekken gaan we naar de tenen van de rechtervoet en vervolgens via de rechtervoet en het rechterbeen weer naar het bekken.

Vandaar reizen we met onze aandacht door het bovenlichaam, via de onderrug en de buik, de rug en de borstkas, de schouderbladen, de oksels en de schouders. Vervolgens gaan we met onze aandacht

naar alle gewaarwordingen van de vingers en duimen van beide handen, waarna we onze aandacht tegelijkertijd via beide armen weer naar de schouders laten gaan: eerst de handpalmen en handruggen, dan de polsen, onderarmen, ellebogen, bovenarmen. Vervolgens reizen we door de nek en de keel, en ten slotte door alle gebieden van het gezicht, het achterhoofd en de kruin. [...] We zijn ons gewoon van moment tot moment bewust van de ervaring van ons lichaam. Met bewustzijn is elk moment en elke ervaring bijzonder, zelfs de zwaardere en moeilijkere, dus we hoeven helemaal niet iets te 'bereiken'." (Kabat-Zinn, 1990: 111)

Mensen ervaren het als een vorm van innerlijke heling, omdat ze aandacht, vriendelijkheid en energie sturen naar de ervaringen. Deze ervaringen kunnen mensen belangrijke boodschappen over hun eigen lichaam en geest geven volgens Kabat-Zinn. (Ibidem: 113 & 121) Om werkelijk recht te doen aan de lichamelijke ervaring breiden we de praktijk van de lichaamsscans uit met het duiden van de betekenis van ervaringen middels focussen. Ann Weiser Cornell, een wereldwijd erkende autoriteit op het gebied van focussen naast Eugene Gendlin, definieert het fenomeen 'ervaring' in haar *Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change* als een direct gevoeld proces in het hier-en-nu van ervaren betekenis. Het is niet alleen het gevoel van je eigen lichaam van binnenuit, omdat ervaring een com-

plexe impliciete betekenis heeft. (Cornell, 2013: xvii)

Ervaring omvat de plaats, waar je betekenisgeving vindt van jezelf. (Ibidem) Vervolgens definieert ze het 'ervaren gevoel' als volgt: "Een ervaren gevoel is een zich fris vormende, holistische zin van een situatie die een "meer dan woorden kunnen zeggen"-kwaliteit bezit." (Ibidem: 42) Het lichaam van jezelf is de plaats waar de ervaren gevoelens zich vanzelf vormen vanuit 'gedeelten van het zelf'. Deze gedeelten zijn vaak emotionele ervaringen, ervaringen van heftige *jouissance* van jezelf, die om jouw aandacht roepen. Een gedeelte heeft empathisch gezelschap nodig van jouzelf om zich te kunnen vormen tot een ervaren gevoel.

Je gebruikt dan taal als: "Iets in mij...", waarbij 'iets' hier staat voor een gedeelte van het zelf, dat zich bijvoorbeeld 'angstig gespannen' voelt op een fysieke locatie in je eigen lichaam met als voorbeeld 'je buik'. (Ibidem: 107-109) De locatie kan zo beschouwd gedetecteerd worden met behulp van de lichaamsscan om nu verder betekenis verleend te worden. De bovenvermelde taal werkt overigens in mijn ogen enerzijds cognitieve defusie en anderzijds experiëntiële acceptatie in de hand, in die zin dat er organisch gezocht wordt naar nieuwe contextuele posities ten aanzien van je *jouissance*: je identificeert je er enerzijds niet meer op belangrijke momenten mee, maar weert deze anderzijds ook niet meer zonder meer af. Je leert deze vanzelf te regule-

ren en begrenzen door je er voorzichtig toe te leren verhouden als deze 'toevallig' opdoemt in je bewustzijn.

Wanneer volgens hetzelfde werk van Cornell een ervaren gevoel zich vormt, is er altijd een soort pauze, een zich wenden van je eigen bewustzijn naar 'iets'. Een ervaren gevoel lijkt dan duister, onhelder, vaag en als weinig te voelen, maar het feit dat het zich vormt, geeft wel degelijk het belang ervan aan. Het beweegt jouw eigen leven namelijk voort op nieuwe en frisse wijzen, wanneer je je er bewust op richt. (Ibidem: xix) Sterker nog: "*Wanneer het ervaren gevoel zich vormt, omvat het de volgende stap van verandering van de persoon, die reeds aan het gebeuren is.*" (Ibidem: 20)

In haar *The Radical Acceptance of Everything* concretiseert ze het gebeuren van het ervaren gevoel. Focussen omvat het betekenisvol verder brengen van iets in de richting van groei. Dit verder brengen gebeurt, wanneer iets in jou als persoon door jezelf volledig gehoord en geaccepteerd wordt. (Cornell, 2005: 40) Het focussen heeft volgens haar eerder met een vorm van 'Zijn' te maken als zijnde 'toelaten van ervaringen' dan met een 'doen' als zijnde 'verhelpen'. (Ibidem: 16)

Zeer frequent zijn het te worden gehoord en geaccepteerd de enige zaken, die de 'innerlijke plaats' nodig heeft. Presentie voor alles wat deze innerlijke plaats voelt, is dan geboden. Dit kan betrekking hebben op het accepterend horen van wat deze

plaats aangeeft niet te willen, of wat deze juist wel wil, of wat deze enige tijd geleden heeft moeten doorstaan. Het verder brengen in de richting van groei is niet gerelateerd aan (logisch) analyserend oplossen, vaststellen of handelen. Het probleem ontstaat namelijk pas wanneer een deel in jezelf probeert te handelen om een ander deel vast te stellen. Dit vaststellen gebeurt uit angst. Gevoelens, die men niet wenst te ervaren, zouden dan namelijk moeten worden gevoeld. Je identificeert je dan onherroepelijk met een deel in jezelf, ongeacht de aard ervan. De andere zijde wordt weggedrukt, verbannen. (Ibidem: 40) Het te pijnlijke emotionele proces, dat besloten ligt in een weggedrukt deel in zichzelf, loopt vast en geraakt dan uit beweging, 'bevroren'. (Ibidem: 123)

Bij een dergelijke buitensluiting verdwijnen aspecten in het autistisch subject of zelf niet zomaar. Deze delen gaan in 'bevroren' toestand eerder een eigen leven leiden, worden saboteurs, handelen als blokkades, blijven doorwoekeren. Omdat ze ongevoeld blijven, kunnen ze niet evolueren en veranderen. (Ibidem: 41) "*Verbannen aspecten kunnen niet verder brengen in de richting van groei.*" (Ibidem), zo stelt ze in hetzelfde werk. Wanneer je iets wat je voelt, al is het met de beste intentie, wegduwt, dan zet je een situatie in gang, waarin iets niet kan veranderen. Het is immers buiten gewaarzijn. De juiste handeling is om je naar datgene te richten, wat niet present is in je eigen bewustzijn, en het te bevesti-

gen in diens bestaansrecht. Dit kan worden gedaan, ongeacht in welke gemoedstoestand je je bevindt.

Er is dus geen sprake van een voorschrijving van hoe er gevoeld moet worden in situaties. Accepterend horen van delen in jezelf is als het je wenden naar een kind, dat aan jouw mouw trekt: "Ah, ik voel dat iets in mij ongeduldig is. Ik zeg 'hallo' naar dat-gene..." (Ibidem). Als je vordert in jouw eigen leerproces van accepteren en horen van delen in jezelf, dan kun je steeds meer moeiteloos aardig zijn, compassioneel zijn, mild zijn, sterk zijn, verbindend zijn, creatief zijn. Je bent dan present en hoeft niet meer te proberen het te zijn, aangezien je bewustzijnsmatig dan reeds alle genoemde aspecten omvat, i.e. accepteert. (Ibidem: 41-42) Aldus Cornell.

Het is dan ook deze aandacht, die een frisse richting aan je eigen leven geeft via zinvolle deugd of waarde in deze trage psychoanalyse. Verbale vermogens stellen jou als mens in staat een richting voor je eigen leven te kiezen en brengen jouw diepste verlangen tot uitdrukking, zo geven Luoma, Hayes en Walser in hun werk *Leer ACT!* aan. (Luoma, Hayes & Walser: 231) Wat is de definitie van *waarden*? Een "waarde is een verbaal construct dat verwijst naar een globale algemene, gewenste, gekozen richting in het leven" (Ibidem: 232).

Steven Hayes, Kirk Strosahl en Kelly Wilson geven verder in hun standaardwerk *Acceptance en Commitment Therapie: Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk* aan dat waarden sa-

men met de geest meer abstracte entiteiten zijn. Het gaat hierbij vooral om een voortdurend proces van het leggen van verbale verbanden. Het hier-en-nu is het domein, waarop waarden zich centraal richten, en niet de toekomst. (Hayes, Strosahl & Wilson: 125-126) De persoonlijke geschiedenis speelt bovendien een rol in de vormgeving van jouw eigen leven naar zelfgekozen waarden. (Ibidem: 126)

Waarden formuleren is op zichzelf nog niet genoeg om problemen het hoofd te bieden. Het hoofd bieden aan problemen, het filosoferen, gebeurt ten slotte middels het formuleren van volzinnen met op het eind een vraagteken: het stellen van socratische vragen in samenhang met de waarden. Dit is dan ook het doel van de trage psychoanalyse.

Dit zijn trage vragen, aangezien ze vanuit het onbewuste in het open bewustzijn van jouw observerend lichaam opborrelen op de grens van het lichamelijk weten en niet-weten. “‘Trage vragen’ [...] komen niet in grote aantallen op je af, maar dienen zich langzaam onontkoombaar aan” (Kunneman, 2001: 6), zo stelt Kunneman in een lezing *Trage vragen in een snelle wereld*. Trage vragen zijn volgens hem tevens vage vragen: “ze hebben geen heldere contouren, ze zijn niet in analytisch[e] schema’s onder te brengen, ze zijn betrekkelijk ondoorzichtig, en ze zijn eerder met zoeken verbonden dan met vinden.” (Ibidem: 6-7)

Daarmee kunnen we de versnelling van de externe technische consumptiesamenleving voor ons-

zelf innerlijk vertragen en bewust gaan ervaren wat voor inzicht voor ons nu werkelijk belangrijk is. “Het gaat hier [volgens Kunneman in zijn boek *Voorbij het dikke-ik*] om [...] vragen die intern verbonden zijn met ervaringen van eindigheid, oncontroleerbaarheid en onmacht. Bijvoorbeeld in geval van het stuklopen van relaties, bij ernstig fysiek en psychisch geweld, bij onoplosbare conflicten tussen ouders en kinderen of tussen partners of collega’s maar ook om vragen bij ziekte en dood van geliefden en bij confrontaties met de eigen kwetsbaarheid en sterfelijkheid. Het gaat hier in meerdere opzichten om traagheid. In de eerste plaats omdat dit soort vragen historisch gezien slechts langzaam verandert en ondanks voortgaande modernisering en steeds snellere technologische innovatie in ieder mensenleven een centrale betekenis blijft houden en niet alleen appelleert aan oplossingen, maar ook aan duiding, interpretatie en zingeving. [...]

Het aangaan en doorwerken daarvan kan [...] in positieve zin bijdragen aan diepgang en kleuring van het leven. Het doorwerken van trage vragen draagt bij aan het duidelijk onderscheiden van hoofd- en bijzaken; tussen datgene wat er echt toe doet in het leven en wat uiteindelijk bijzaak is, tussen oppervlakkige wijsheden en makkelijke praatjes aan de ene kant en daadwerkelijke bronnen van inzicht en inspiratie aan de andere kant.” (Kunneman, 2009: 17-18)



Drie samenhangende trage vragen, die mij nu nog steeds bezighouden, gaan over diverse thema's. Mijn eerste trage vraag betreft zelfkritiek en aanverwante zaken. Deze luidt: "Wanneer ben ik te kritisch naar mijzelf?" met enerzijds als subcategorieën: "Voel ik mijzelf eigenlijk waardeloos of waardevol als ik mijn lichamelijk genot bevredig?", "Heb ik nu echt behoefte aan mijn bevrediging van mijn lichamelijk genot, of niet?" en "Hoever kan ik gaan in mijn bevrediging van mijn lichamelijk genot?"; en met anderzijds als subcategorieën: "Wil ik mijzelf nu te veel bewijzen of mag ik van mijzelf nu fouten maken?" en "Voel ik mijzelf nu eerder waardeloos of waardevol: vergelijk ik mijzelf met anderen of mag ik er van mijzelf zijn?"

Mijn tweede trage vraag gaat als volgt: "Helpt mijn neiging tot steeds weer hetzelfde doen op dezelfde manier mij nu of werkt deze mij nu tegen?" met subcategorieën: "Wat betekent mijn angst als ik dingen anders doe dan ik volgens mijn routinehandelingen gewoon ben te doen?" en "Wanneer heb ik echt last van angst en voel ik mij onveilig?"

Mijn derde trage vraag luidt: Helpt eenzaamheid mij nu of werkt deze nu eerder tegen mij?" met subcategorieën: "Kan ik het aan om een duurzame relatie met een mooie vrouw aan te gaan?", "Wie is er oprecht in mij geïnteresseerd?", "Wie vindt mij leuk om mee om te gaan?", "Hoe belangrijk zijn relaties

voor mij?”, “Wat betekent mijn angst in relatie tot relaties?”, et cetera. Deze trage vragen zijn waardegeladen en prikkelen mij voldoende om te leren en ervaren waar ik sta in mijn ontwikkeling, waar ik aan toe ben en wat ik nu echt wezenlijk wil.

Het is het misschien waard om nog even het belang aan te stippen van het focussen en dit te beschouwen vanuit onze visie op traagheid. Het doel van onze filosofie van autisme is erop gericht om een vragend, open bewustzijn te cultiveren en hiermee vrede te stichten in onze binnenwereld en deze met de buitenwereld zo veel mogelijk in harmonie te brengen, deze twee werelden te integreren met behulp van een ‘symbolische voltooiing’ na het in beweging brengen van gestagneerde lichaam-omgeving-interacties, de zogeheten en eerder vermelde ‘bevroren’ gedeelten van jezelf. Gevoelde betekenissen worden daadwerkelijk gevoeld en begrepen, functioneren dan weer, worden binnengesloten en het onbewuste in combinatie met contact met het heden functioneert weer vloeiend. Aldus Gendlin, in zijn tekst *A Theory of Personality Change*. (Gendlin, 1964: 100-148)

In dit kader is het volgens Gendlin (1997: 3) in zijn *Experiencing and the Creation of Meaning* relevant om direct, associatief naar de ‘gevoelde ervaring’ te verwijzen: “zij moet worden gedacht als dat deel van de ongevormde stroom van gevoel, die we elk moment hebben. [...] Ervaring speelt fundamentele rollen in gedrag en in het vormen van beteke-

nis.” Autisten hebben moeite om samenhangend te kunnen denken: ze hebben een zwakke centrale coherentie, en juist dit “leidt tot problemen in de ontwikkeling van betekenisverlening” (Frith: 7). De gevoelde ervaring kunnen ze aan andere ervaringen leren verbinden in de beoefening van het focussen binnen de trage psychoanalyse en zo oog krijgen voor context en “de drang naar betekenis” (Ibidem: 193).

Gendlin (1991: 196) stelt voorts in zijn *Focussen en je dromen*: “De kern van Freuds associatiemethode bestond uit het apart nalopen van elke associatie. [...] Bij het focussen kunnen we associaties op een effectievere manier gebruiken. Laat iedere associatie haar gevoelskwaliteit, de gevoelssensatie, bij je oproepen. Maar breng sommige associaties vervolgens ook in verband met elkaar en met nieuwe dingen als die zich voordoen.” De autistische ervaring brengt namelijk een absolutistische omgang met de binnen- en buitenwereld met zich mee, die mede verband houdt met vormen van controleren, met ‘moeten’, met de uitdaging van de ‘verwikkeling’.



Het ‘moeten’ oftewel ‘eisen stellen’ zit mij veelal in de weg in het ontwikkelen van mijzelf en in het opdoen van zelfkennis en dit ligt diep in mij verankerd. Sterk gechargeerd ga ik in het stellen van mijn

eisen van het volgende uit: Ik vind enerzijds dat ik op praktisch alle momenten op commando mijn lichamelijk genot moet kunnen ervaren, waarbij te denken valt aan verwacht genot onder meer na het doen van een fitness-workout, bij het doen van een yoga- of meditatie-oefening, van het maken van een wandeling en bij het doen aan seksuele zelfbevrediging, en anderzijds dat ik meer en beter dan anderen in alles goed en veel moet presteren, bijvoorbeeld in mijn hobby en specifieke interesse van filosofie; en anders dan ben ik een incompetente nietsnut, een waardeloos of onwaardige persoon.

Ook vind ik dat anderen mij moeten zien staan met mijn wezenlijke behoeften aan bijvoorbeeld aandacht, liefde en erkenning en daaraan moeten voldoen; dat anderen mij in de nacht mijn rust moeten gunnen; en anders dan kan ik dat niet aan, dan is dat verschrikkelijk en deugen die anderen niet.

Ten slotte vind ik dat de wereld een veilige, logische plek moet zijn voor mij (en anderen) (met behulp van onder meer het doen van routinehandelingen) en dat er eigenlijk geen heftige (inter-)nationale spanningen, zoals wapenwedlopen en toenemende conflicten tussen en dreiging van grootmachten in de richting van een internationale oorlog, gevoerd op allerlei mogelijke manieren, en maatschappelijke en ecologische crises in onze wereld mogen zijn; en anders, dan is dat vreselijk en kan ik het niet uitstaan. Ik heb een bijna natuurlijke neiging om mijn gezonde verlangens op te blazen

tot dit soort eisen. In dit kader heeft de Amerikaanse psycholoog Albert Ellis in zijn magnum opus *Reason and Emotion in Psychotherapy* een mooi driedig onderscheid gemaakt in vormen van eisen stellen of 'veeleisendheid':

- “Onze dubbele, ontzettend tegengestelde “natuur”, samen met ons sociaal onderwijs, staat ons toe - inderdaad drijft! - ons om onszelf in stand te houden en te vermaken. Maar, helaas, het moedigt ons ook sterk aan om onze sterke doelen, verlangens, en voorkeuren tot onrealistische, overgegeneraliseerde, zelf- (en sociaal-)ondermijnende absolutistische zouden moetens, behorens, moetens, en bevelen te verheffen, waarvan de meeste bij drie hoofdcategorieën (met bijna onnoembare subkoppen) onder te brengen zijn:
- *Zelf-veeleisendheid*. “Ik, mijzelf, moet absoluut, onder praktisch alle voorwaarden en op alle momenten, goed presteren (of ontzettend goed!) en de goedkeuring (of complete liefde!) winnen van belangrijke anderen. Als ik faal in deze belangrijke - en heilige! - opzichten, dan is dat *verschrikkelijk* en ben ik een *slechte, incompetent, onwaardige persoon*, die waarschijnlijk *altijd* faalt en die *het verdient* om te lijden.” Deze ik-georiënteerde vorm van veeleisendheid leidt vaak, wanneer belemmerd, tot sterke gevoelens van zelfhaat, angst,

depressie, en suïcidaliteit en tot disfunctionele gedragingen als uitstel, terugtrekking, en obsessiviteit.

- *Ander-veeleisendheid*. "Jullie, belangrijke mensen, met wie ik relaties of banden aanga, *moeten absoluut*, onder praktisch alle voorwaarden en op alle momenten, mij vriendelijk, attent en eerlijk behandelen. Anders is het *verschrikkelijk* en zijn jullie *verrotte, slechte, onwaardige mensen*, die mij altijd slecht zullen behandelen en die een goed leven niet *verdienen* en streng zouden moeten worden gestraft vanwege het afschuwelijke handelen jegens mijzelf, die zo grootmoedig is!" Deze ander-gerichte vorm van veeleisendheid leidt vaak tot sterke gevoelens van boosheid, woede, razernij, kwetsuur, jaloezie, en zelfmedelijden en tot afwijkende gedragingen, zoals liefdesverslaving, gevechten, wraakzucht, rellen, moorden, vetes, oorlogen en genocide.
- *Wereld-veeleisendheid*. "De toestanden, waarin ik leef (mijn omgeving, de ecologie, de economische en politieke toestanden), *moeten absoluut*, op praktisch alle momenten, gunstig zijn, veilig, probleemloos, en snel en gemakkelijk om van te genieten, en als ze dat niet zijn dan is het *verschrikkelijk* en *vreselijk*, en dan *kan ik het niet uitstaan*. Ik kan mijzelf dan nooit *op geen enkele manier* vermaken. Mijn leven is onmogelijk en niet de moeite

waard!" Deze vorm van wereld-veeleisendheid leidt vaak tot lage frustratietolerantie en sterke gevoelens van zelfmedelijden, wanhoop, boosheid, en depressie, en tot disfunctionele gedragingen als terugtrekking, daadloosheid, uitstellen, fobieën, en verslavingen." (Ellis: 16-17)



Juist het stellen van trage vragen betekent voor mij dan het aangaan van een wijze en compassievolle, contextuele relatie met mijn eisen aan de hand van een zinvolle, socratische twijfel. Deze eisen op het gebied van het zelf, de ander en de wereld kunnen, na ze te hebben doorvoeld, vanzelf betwijfeld worden op lichamenlijk niveau, als je maar vertraagt. Vanuit inzichten van Kunneman kunnen we inzien dat deze eisen uiteindelijk een gebrek aan controle behelzen, dat je ervaart wanneer de werkelijkheid zich niet aan je voordoet, zoals verwacht. Je eist uit angst in plaats van "in die onzekerheid een rust en een vertrouwen [te] ontdekken zoals geen antwoord kan bieden." (Van der Gaag: 17) We zijn immers voortdurend verward met onszelf, anderen en de wereld. Hoewel we als 'angstig' dikke-ik een neiging kunnen hebben om uit te wikkelen, uit die verwarding te treden, kunnen we deze ook aangaan en onszelf verdiepen aan de hand van het stellen van trage vragen.

Kunneman stelt dan ook in zijn *Amor complexitatis*: “De confrontatie met verwikkeling is ook de vertragende confrontatie met het ontbreken van controle: over ons lichaam, over onszelf, over anderen en over de natuur. De ervaring roept angst en afweer op en het verlangen naar uitwikkeling. Traditioneel zijn de filosofie, de kunsten en de levensbeschouwingen de plekken waar de narratieve verbeeldingskracht kan floreren die ons helpt om ons toe te wenden naar beangstigende vormen van verwikkeling en om stem te geven aan het appel om die verwikkeling te beamen en op niet-controlerende wijze in verbinding te komen met onszelf, met anderen en met de wereld.” (Kunneman, 2017: 367) Trage vragen helpen de mens om met diens gebrek aan controle en aanwezige onmacht en eindigheid om te gaan, die inherent zijn aan het menselijk leven. (Kunneman, 2009: 17)

Kunneman onderscheidt in zijn *Voorbij het dikke-ik* dezelfde drie gebieden (‘het Zelf’ met betrekking tot de verhouding met diens eigen levensverhaal; ‘de Ander’ met betrekking tot de verhouding met de persoonlijke relaties van het zelf; en ‘de Wereld’ met betrekking tot het bestaan aankunnen en verwelkomen als bron van groei), die Ellis onderscheidt omtrent het stellen van eisen, en stelt dat het articuleren van trage vragen hier van centraal belang is om een menswaardig, en in mijn ogen ook psychisch draaglijk, bestaan te kunnen leiden. “Trage vragen bieden weerstand aan het beeld van het

autonome individu dat rationeel preferenties formuleert, voor- en nadelen afweegt en vervolgens zo effectief mogelijke middelen zoekt om doelbewust gestalte te geven aan de eigen persoonlijke ontwikkeling.

In plaats daarvan leidt de confrontatie met trage vragen doorgaans tot onzekerheid en verwarring over identiteit en (de voortzetting van) het eigen levensverhaal. De confrontatie met trage vragen noopt in veel gevallen tot het onder ogen zien en verwerken van onmacht en verlies en tot het moeizaam herschrijven van het eigen levensverhaal in het licht daarvan. Deze verwerking is een existentieel leerproces en kan slechts voor een deel uitbesteed worden aan deskundigen. Trage vragen moeten uiteindelijk door de persoon zelf 'doorgewerkt' worden. ['het Zelf'] [...]

In de tweede plaats kan het 'aangaan' en 'doorwerken' van trage vragen bijdragen aan het intensiveren en verdiepen van persoonlijke relaties. ['de Ander'] [...]

Tenslotte kan het doorwerken van onontkoombare trage vragen ook bijdragen aan een versterkt vertrouwen om samen met anderen de openheid en onbeheersbaarheid van het bestaan aan te kunnen en die zelfs te verwelkomen als een potentiële bron van persoonlijke ontwikkeling en groei. Het doorwerken van trage vragen kan ook leiden tot relativering van de verlokkingen van de consumptie-maatschappij en kritische distantie voeden tegen-

ver maatschappelijk dominante beelden rond uiterlijke aantrekkingskracht, consumptieve seks en steeds grotere materiële voorspoed. [‘de Wereld’]” (Ibidem: 18)



Deze trage vragen in werking vormen als ze goed gearticuleerd, aangegaan en doorgewerkt worden tweede grenzen, die in drie opeenvolgende fasen worden geconstrueerd door ons als autist en die in mijn ogen in fase 1 op je eigen Zelf, in fase 2 op de Wereld en in fase 3 op de Ander van toepassing zijn, zoals hierboven beschreven is. Hier volgen de drie opeenvolgende fasen in het construeren van autistische grenzen, zoals Brenner (2022) dat in zijn artikel *Autistic Rims and their Vicissitudes* beschrijft, aangevuld met noties van het psychoanalytische gedachtegoed van Lacan en Freud enerzijds en enigszins ermee te vergelijken noties van de socratische filosofie van Plato anderzijds met hun voornaamste kenmerken:

1. *Beschermende grenzen*: deze grenzen beschermen het lichaam van het autistisch subject tegen de onverdraaglijke, oncontroleerbare intrusie van *jouissance* (Brenner, 2022) op het vlak van het *Reële*; autistische subjecten leren hier een omgang te vinden met hun *Es*, dat hun hartstochten omvat en dat in twee driftcategorieën te

verdelen valt: *Eros* ofwel de seksuele driften ('liefde') en de doodsdriften ('haat') (Freud, 1923b: 391 & 404-406) - dit is vergelijkbaar met de beschrijving van Socrates van enerzijds 'het begerende': "het irrationele of begerende element, altijd uit op bevrediging en lichamelijk genot [*epithumetikon*]" (Plato: 155), en anderzijds 'het hart': "[het element van] de felheid, het temperament [*thumos*]" (Ibidem: 157), waarbij Duintjer deze twee elementen metaforisch vergelijkt met respectievelijk 'het geile paard' en 'het edele paard' van een wagen met twee paarden en een menner, die de teugels in handen heeft (Duintjer: 64);

2. *Systematiserende grenzen*: deze grenzen construeren een voorspelbare, ordelijke wereld voor de autist en zorgen voor een intieme en persoonlijke manier van bevrediging, voor comfort en ontspanning van stressoren (Brenner, 2022) op het vlak van het *Imaginaire*; autistische subjecten vormen hier hun *Ik*, dat hun bezonnenheid ofwel verstand omvat (Freud, 1923b: 391) - dit is vergelijkbaar met de beschrijving van Socrates van 'het verstand': het "ene element, waarmee [...] [men] nadenkt, [...] het rationele element van de psyche [*logistikon*]" (Plato: 155), waarbij Duintjer dit

element van het discursieve verstand een 'articulerend instrument' noemt en vergelijkt met 'de teugels' (Duintjer: 121);

3. *Inlijvende grenzen*: deze grenzen sluiten het subject binnen als deel van het geheel, waarbij gedacht kan worden aan intersubjectieve communicatie, sociale integratie en vormen van identiteit (Brenner, 2022) op het vlak van het *Symbolische*; autistische subjecten formeren hier ten slotte hun functionele, verdiepte *Boven-Ik*, dat hun geweten, zelfobservatie en vorming van idealen omvat (Freud, 1923b: 394-420) - dit is vergelijkbaar met de beschrijving van Socrates van het Waarheidsschouwend element (de intuïtieve *noes*) (Duintjer: 60 & 121), waarbij Duintjer verwijst naar 'de wagenmenner' als zijnde "de geest die iets van de 'ideeën' heeft geschouwd en dus kan onderscheiden wat essentieel is" (Ibidem: 121) en hiermee verruimt men diens identiteit en ontmoet men de ander of anderen in de Waarheid (Ibidem: 30).

Mijns inziens zijn bovenstaande drie categorieën in de praktijk niet zo zwart-wit te bezien. Aspecten van de drie bovenstaande fasen kunnen ook in andere fasen terugkomen. Zo kan het *Boven-Ik*, dat anders de universele Waarheid schouwt en in harmonie is met andere zielsdelen, zich ook destructief uiten op het vlak van het *Reële*, voordat het *Boven-Ik*

(volledig) ontwikkeld is. Maar bovenstaande drie fasen worden in mijn ogen wel voornamelijk gekenmerkt door hun eigen aspecten. Waar in bovenstaande drie vermelde fasen de drie registers van het *Reële*, *Imaginaire* en *Symbolische* concepten inhouden van Lacan, daar zijn de noties van het *Es*, *Ik* en *Boven-Ik* begrippen van Freud. Ze staan in nauwe samenhang met elkaar, alsook met de socratische noties van ten eerste het begerend element en felle element, ten tweede het rationele element en ten derde het Waarheidsschouwend element.

Filosofische verlichting valt ons na fase 3 ten deel, zoals Plato's *De ideale staat* 502-521 laat zien in de erin vermelde grotmetafoor: wij, vastgeketende mensen in een grot, ruilen de ons erin getoonde illusoire schaduwen in voor het bevrijdend licht van de Waarheid, die ook het *Hoogste Goed* is, en maken de tocht naar buiten. (Plato: 233-257) De ervaring van innerlijke stilte, van wat buiten de grot is, doordringt volgens Duintjer namelijk alle 'grotten' ofwel menselijke cultuurwerelden. (Duintjer: 93)

Duintjer erkent, wederom verwijzend naar Plato's *De ideale staat* (508D), naast het bestaan van dit Waarheidslicht 'verduisterende processen', die we *processen van het dikke-ik* zouden kunnen noemen. Hij omschrijft deze als "afschermende en filtrerende processen [...] die plaatselijk minstens gedeeltelijke verduistering met zich mee brengen [...] en die ook op vele manieren verband houden met de toestand van de psyche die er kennis van neemt, er

door beïnvloed wordt, of zelf bijdraagt tot zulke verduistering.” (Ibidem: 59) We erkennen niet onze eigen en andermans schaduwen als we ervoor kiezen om in deze verduisteringen mee te gaan of erin te blijven hangen. Innerlijke vertraging is daarmee cruciaal.



Na het completeren van fase 3, de constructie van en het werken met inlijvende grenzen, heeft het autistisch subject zichzelf overstegen en is het compassievol bij *de* waarheid (Waarheid) of wijsheid gekomen. Wijsheid is echter het streven. Dit betekent niet dat het volledig hoeft te worden behaald. Denken en doen, en vooral zijn, naar vermogen blijft het devies. Je kunt niet meer doen dan je best. En dat is ook goed. Je bent immers prima, zoals je bent. Het gaat uiteindelijk om 'levensbeaming': *“je meer leren blootstellen aan de werkelijkheid, zoals die zich per situatie manifesteert, om ons en in ons, zonder afweer of verdringing enerzijds en zonder vastklampen of verslaving anderzijds”* (Duintjer: 36).

Afweer is weliswaar in eerste instantie nodig, maar na verloop van tijd is het niet *zonder meer* nodig en kunnen we ons meer op evenwichtige wijze leren verhouden tot onze *jouissance*. Je hebt je dan verder ontwikkeld in jouw leerproces. Afweer of verdringing is dan in mijn ogen in termen van Acceptance & Commitment Therapy te bezien als 'ex-

periëntiële vermijding' en vastklampen of verslaving als 'cognitieve fusie'. In het eerste geval vermijd je ervaringen of waarheden onder ogen te komen en voor jou waardevolle ervaringen aan te gaan (Luoma, Hayes & Walser: 473); in het tweede geval word je meegesleept door en ga je op in wat je inhoudelijk denkt (Ibidem: 325) als je je vastklampt aan je ervaringen of waarheden of deze fixeert.

Duintjer geeft de essentie van deze wijsheid mooi weer: "Pas als gevoelens *gevoeld* kunnen worden, zich vrijelijk in ons bewustzijn mogen manifesteren, kunnen ze in die bewustzijnsruimte hun plaats vinden, zodat ze het bewustzijn niet meer zullen vullen en overweldigen. Begeerten hoeven niet onderdrukt te worden als slaven, noch als tirannen ons te overheersen. Je kunt er, zoals Plato al zei, vriendschap mee sluiten en er een vrije relatie mee aangaan." (Duintjer: 40)

De juiste middenweg vormt in mijn ogen de socratische *Eros* ofwel *levensbeaming*, zoals Duintjer dat stelt (Ibidem: 36). Vanuit dit licht zou je Freud's begrip van 'auto-erotisme', zoals eerder vermeld, opnieuw en vernieuwend kunnen invullen: een verbinding van een zelf (*autos*), dat aanvankelijk uitsluitend gericht is op de bevrediging van de seksuele driften (de freudiaanse *Eros*) van diens eigen lichaam, met ons meditatief-trage perspectief op *Eros*. Deze *Eros* ofwel dit verlangen is namelijk gericht op de werkelijkheid, de ware wijsheid ofwel *de*

waarheid, die als het ware een overstromende bron is. Duintjer formuleert dit heel mooi in zijn beknopte en samengevatte uiteenzetting van zijn filosofische notie 'waarheid', zoals we die al eerder tegenkwamen:

"Er is waarheid.

Alle waarheden zijn eindig.

Elke waarheid heeft aanvullende waarheden naast zich, onder zich, boven zich.

De waarheid is onuitputtelijk." (Ibidem: 16)



*De waarheid vormt het open bewustzijn. Dit prealabele bewustzijn stelt ons in staat om eindige kennismiddelen eigen te maken, te vernieuwen, en valt samen met wat altijd nog meer en anders is dan wat zich manifesteert binnen het bereik van zulke kennismedia. Gevestigde kaders worden erin omvat en blijven positief inbegrepen. (Ibidem) Het *traag mediteren*, het aannemen van een vragend, open bewustzijn betekent tegelijkertijd het je 'her-inneren'. In onze ziel of *psyche* ligt onze onuitputtelijke wijsheid besloten, die we kunnen helpen baren (uit ons onbewuste openen in ons bewustzijn) als een socratische 'vroedvrouw'. Deze innerlijke techniek, ook wel *maieutikè technè* genoemd, gaat met gestoken worden, met worstelingen, met het stellen van trage vragen gepaard. Het open bewustzijn is zowel*

het beginpunt als het einddoel van onze filosofie, die begint met het stellen van een *echte* vraag. Zo'n vraag beweegt mee met situaties, die je in je leven meemaakt en vergezelt je in wel en wee. In zekere zin is het stellen van een trage vraag tegelijkertijd een *Reële, Imaginaire* en *Symbolische* daad. De autist houdt zich tot de drie registers bij het toelaten, articuleren, aangaan en doorwerken van zo'n vraag en ontwikkelt zich tegelijkertijd op deze drie gebieden.

Filosofie begint met verwondering en eindigt volgens Socrates hiermee, namelijk in een aporie: we gaan van vraag naar antwoord, naar vraag, enzovoort. Het vragend, open bewustzijn, zo stel ik, betreft dan ook het lacaniaanse *sinthoom*, dat de drie registers van het *Reële, Imaginaire* en *Symbolische* werkelijk verknoopt tot een stabiel evenwichtig en harmonieus geheel, waarbij de autist zichzelf wordt en geïntegreerd. Het stabiliserend *sinthoom* is het onanalyseerbare genotselement van het onbewuste van de autist, dat het autistisch subject geniet (*jouit*), voor zover dit onbewuste hem of haar tevens bepaalt. Dit element staat een mens pas toe werkelijk te leven en biedt een unieke ordening van genot (*jouissance*). *Het gaat voorbij aan alle zin.* (Evans: 191-192). Tegelijkertijd omvat en doordringt het alle zin, zoals vermeld.

Zo komt met ons *trage denken* het eveneens *trage handelen* in beeld: de autist wordt zich langzaam, maar zeker "problemen met het aansturen van [...]"

[zijn of haar] gedrag” (Frith: 15) bewust. Ook groei je als autist zijnde in het aanleren van de benodigde uitvoerende vaardigheden, waar routinehandelingen niet meer volstaan (Ibidem: 223), en daarmee goede taken goed te doen, aangezien je jouw *jouis-sance* met inbegrip van je veeleisendheid, in beeld brengt, je er voorzichtig toe leert te verhouden, het betekenisvol toelaat en met een open twijfel gepast leert te reguleren en begrenzen.

Hoe mooi zou het zijn om uiteindelijk met behulp van een functionele en automatische begrenzing van je heftige prikkels ‘vanzelf-zo’, spontaan, te kunnen leven en stabiel, duurzaam en goed te kunnen genieten van het leven? Dit wil onze filosofie van autisme bewerkstelligen. Je hoeft geen perfectie te bereiken, maar ervan leren kan altijd. Zo bereik je middels het articuleren, aangaan en doorwerken van trage vragen, groei richting ‘hogere’ menselijkheid, groei richting *het* goede, ware en schone: verdieping *van* jouw dikke-ik, vertraging *in* jouw autisme.

FILOSOFISCHE GEDICHTEN

ÉÉN EN TOCH VERSCHILLEND



Traag
is
het Hoogste Goed,
maar wat *is* goed?

2



Waarlijk wijs is het
wetende niet-weten:
het weten
dat alles - en dus ook het autistisch subject zelf -,
het onbewuste en het bewustzijn,
binnenwereld en buitenwereld,
één is,
maar tegelijkertijd van zichzelf verschillend.

3



Anders-zijn:
het al - en dus ook iedereen;
hetzelfde-zijn:
het autistisch subject zelf alleen.

4



Alleen-zijn:
de neiging van het autistisch subject.
Pijnlijk, volhardend
in zijn of haar specifieke interesse
kiest hij of zij
op die manier
voor zijn of haar leven
en alle zorgen
vallen even
van hem of haar af,
maar de lange termijn
verwordt tot een 'vloek'.
Alleen een echte vraag
heft deze op.

5



Het autistisch subject:
een ware nietskunner;
het beperkt zich
in zijn werelds vermogen tot een niets,
maar het stelt een trage vraag
en niets blijft ongedaan!

6



A;
niet-A;
A en niet-A;
A noch niet-A:

dit tetralemma kenmerkt een snelle logica.

Trage logica verstilt echter al het denken.

Het stelt niets: het veronderstelt
de gang van de slak,
want alles interaffecteert alles
en andersom.

Er is zodoende een gang
van traagheid
buiten

al wat er is,
al wat er niet is,
al wat er is en niet is,
al wat er noch is noch niet is,
maar wat is traagheid
als zij niet

met de vier logische proposities samenvalt?

Het vragend, open bewustzijn
als genotvol *sinthoom!*



Leven in harmonie met de natuur.
Eerbied voor al het leven.
Genieten van het bestaan.
Pas een echte stabiele verknoping
van het *Reële* met inbegrip van het *Es*,
van het *Imaginaire* met inbegrip van het *Ik*,
van het *Symbolische* met inbegrip van het *Boven-Ik*,
biedt ware zin voorbij alle zin:
traagheid voorbij de snelheid,
diepgang voorbij alle verdikkingen.

8



Het stellen van de vraag
impliceert het antwoord.

Het verdiept
in plaats van dat het verdikt.

Het dikke-ik trekt zich even terug
en het diepe-ik toont zich in optima forma;
het hetzelfde-zijn wordt geaccepteerd,
het anders-zijn ingezien:
zelfcompassie en zelfappreciatie!



In een
zich steeds meer versnellende
snelheid
ontwikkelt de laatmoderne
techno-maatschappij zich
tot een leviathan.
Verschillende crises
doemen op
en men staat
ten dele machteloos
als een held
tegenover een groot monster.
De hyperactieve weg naar buiten
betekent niet de gezochte snelle oplossing.
De trage vraag brengt pas
overwinning, geluk en voorspoed
via de contemplatieve weg naar binnen.
Dan versmelten het genot,
het handelen
en de contemplatie
tot een organisch geheel.

10



Levensbeaming,
ofwel *Eros*,
vormt de middenweg:
cognitieve fusie en experiëntiële vermijding
pareert deze.
Het ontvangen
van *de* waarheid
is het resultaat.
De vraag naar
en vanuit
het vragend, open bewustzijn:
de vraag aller vragen.
Verwondering
is het begin en einddoel
van de filosofie.
Filosofie als tocht
van vraag, naar antwoord,
ad infinitum:
een oneindig leerproces
in een eindig bestaan.
Wat is voor mij
een geschikte omgang

hiermee?



De trage vraag:
de grens.
Autistische forclusie:
uitstoting.
Het één ontstaat
in wederzijdse afhankelijkheid
van het andere.
Los van elkaar
kunnen ze er niet zijn.
Alles bestaat dankzij alles:
de wet van behoud van energie.
We vallen stil
en vertragen ons handelen,
maar toch communiceren we effectief
en handelen we doeltreffend:
het resultaat van zelfoverstijging,
het kruipen in de eigen schulp.



Zelfoverstijging
behelst
een pragmatiek van de grens.
Hoewel de grens van de drift
is buitengesloten,
construeert de autist
in zijn of haar leerproces
virtuoos, maar met moeite
tweede grenzen.
Waar een wil is,
is een weg,
en geen obstakel belemmert nog
zijn of haar gang naar *echte* wijsheid:
zelfoverstijging.



Allereerst bescherming,
daarna systematisering
en ten slotte inlijving.

Dit is het pad van het autistisch subject,
dat tweede grenzen construeert,
naar zelfverwezenlijking.

Autisme

als een manier van zijn
betekent een verkenning,
een epistemologie
van zichzelf.

Jouissance

wordt begrensd en gereguleerd
en de autist vindt een duurzaam en echt genot.



Innerlijke vertraging:
het maken van een reis door het eigen lichaam,
waarin het zich bewust is van alle ervaringen,
van moment tot moment;
het toelaten en accepteren
van huidige ervaren gevoelens,
gevoelde betekenissen,
op grond van ervaren
emotionele gedeelten van zichzelf;
het gewaarworden
van belangrijke huidige waarden
in en van diens eigen bestaan;
het stellen van huidige trage vragen,
waardegeladen levensvragen,
die vage contouren hebben
en niet in analytische schema's te vatten zijn,
op de grens van het weten en niet-weten.
Zo scheidt het autistisch subject
diens bewustzijn
van diens onbewuste,
diens buitenwereld
van diens binnenwereld

en integreert het
ten slotte
deze twee
met elkaar
tot een zinvol geheel.



De autistische identiteit
is geen vreselijke vloek,
maar een menselijk leerproces,
waarin het subject
zich oneindig
kan kennen en verkennen,
wie het zelf in wezen is.
Compassie en wijsheid
veronderstellen en verdiepen elkaar
en betekenen een zinvolle vertraging.
Zonder snelheid geen traagheid.
Zonder zelfbestaan geen anderbestaan.
Zonder geslotenheid geen openheid.
Toch is er het primaat
van het laatste
boven het eerste.
Want echte rust en zuiver genot,
ware jouissance,
vindt het pas bij het opheffen
van alles
wat te veel
en te lang

ongemak en pijn geeft.
Diepe humaniteit veronderstelt daarom
een menswaardig bestaan
voor iedereen
en een zorg
voor de ander
als voor zichzelf.



Trage vragen
in plaats van snelle antwoorden.
Verwikkeling
in plaats van uitwikkeling.
Een diepe-ik
in plaats van een dikke-ik.
Waar het al te kritische *Boven-Ik*
zich laat gelden op het vlak van het *Reële*,
daar is er sprake van een heftige intrusie
van de *Symbolische Ander*
in het lichaam
van het autistisch subject.
Pas met de constructie
van tweede grenzen
wordt al het ervaren geweld
geweerd en begrensd
en treedt diens verdere leerproces op.



Het hier-en-nu is het enige
 wat aan ons is;
 het verleden is er niet meer,
 de toekomst nog niet aangebroken
 en ergens anders dan hier zijn we niet.
 Toch vormt het huidige ervaren gevoel
 een brug naar het verleden en de toekomst:
 het laat zich voelen als een vaag,
 maar betekenisvol geheel-gevoel
 van een situatie, persoon of probleem
 en geeft waarde aan toegelaten ervaringen.
 Bewustwording
 van eigen richtinggevende waarden
 is het resultaat.
 Het Hoogste Goed
 is immers niet zonder waarde.
 Voorbij alle zin
 bevat het alle zin
 en is het dus zowel vol
 als leeg van zin.
 Het lost alle lichamelijke spanningen op
 en laat ze allemaal toe.

Bevroren gedeelten van het zelf
smelten en gaan weer stromen:
jouissance wordt voorzichtig gekend en toegelaten
om ten slotte te worden genoten.

De zachte kracht
van het stellen van trage vragen
noopt de autist
tot het meedeinen
op de stroom des levens
en er is niets
wat deze niet kan.



De gang van de slak
is slechts een zuivere ervaring
van het huidige moment.

Deze gaat voorbij
aan al het talig denken
en alle snelle proposities:
de gang uit je hoofd
en in je leven.



Ik denk,
dus ik ben.
Ik ervaar,
want ik ben.
Wat ervaar ik dan?
...



Het goede goed te doen:
het trage handelen.
Het trage denken:
het liefdevol ontvangen
van het Hoogste Goed,
het hier-en-nu
te midden van
en uitstrekkend naar
het al.



'Wie ben ik?'
Ik weet het niet,
maar ik weet dat ik het niet weet,
en ik zou wel willen weten wat ik niet weet:
de basis van het vragend, open bewustzijn,
de ruimte,
waarin ik een rust en vertrouwen kan ontdekken,
die geen antwoord mij bieden kan.



Het Hoogste Goed
zuiver te ervaren
vormt het bestaansrecht
van de filosoof.
Wijsheid als het Hoogste Goed
te verlangen
behelst de bestaanskeuze
van de filosoof.
Het goede leven gaat vooraf
aan het dagelijks leven
en betekent de bestaansvraag
van de filosoof.



Mystiek realisme
toont hoe het autistisch subject
met zijn eis als object
uiteindelijk wegvalt
en tegelijkertijd samenvalt,
in het vragend, open bewustzijn
als er geen sprake meer is van:
subject,
object,
subject en object,
subject noch object,
in een mystieke eenheid met verschil:
de waarheid met haar twijfel
is immers onuitputtelijk.



Een trage vraag
beweegt mij meer
dan een (te) snel antwoord.



Als autistische subjecten
zijn ook wij verwickeld
met onszelf,
anderen
en de wereld,
behalve als wij steeds weer kiezen
voor ons alleen-zijn
en steeds weer sterk verlangen
naar een hetzelfde-zijn.
Wanneer we onze angsten loslaten
en durven te vragen
waar het ons om gaat,
dan zijn we in staat
om tweede grenzen
te construeren,
die ons uiteindelijk inlijven
in de gemeenschap
van waardevolle anderen,
en stabiliseren wij onze verwikkeling.
De fundamentele vraag,
waarvoor wij ons gesteld zien:
wanneer durf ik

mijn verwikkeling
met mijzelf,
anderen
en de wereld aan
en wanneer word ik bang
en ben ik geneigd om uit te wikkelen?



Wat is wijsheid?
Als ik erover nadenk,
dan weet ik het niet.
Als ik ernaar leef,
dan ervaar ik het wel.



De filosofische bekentenis
van de trage vragensteller:
een antwoord kan ik niet formuleren,
maar wel zinnig voelen;
een vraag kan ik wel toelaten,
maar niet verstandelijk beredeneren.



De trage beweging van de slak
kenmerkt de natuur van al wat is.

De natuur verandert,
evolueert,
stroomt,
is in beweging.

Wij manipuleren en verwoesten haar collectief,
maar weten nog steeds niet wat we doen.

Wat te doen?

Gelatenheid;

het trage waardenwerk van de wetgevers:
de techno-maatschappelijke transitie maken
van het antropoceen naar het symbioceen,
maar ook het geweldloos begrenzen
van al het politieke geweld van mens tot mens,
hoe groot het dan ook is,
hoe klein het dan ook is.

In de natuur
geldt per definitie
de natuurtoestand
van leefbaarheid,
maar de mens

is in staat tot verdikte humanisering
van de natuurtoestand
van hem- of haarzelf
en zijn of haar leefomgeving.

De emotie van solastalgie treedt nu al op
en lijkt alomtegenwoordig te gaan worden:
heimwee naar een verloren wereld,
die eens goed was,
die eens ons natuurlijke habitat was,
die eens ons thuis was.

Wat wil dit emotionele gedeelte van onszelf
ons nu duidelijk maken?



Het dikke-ik
krijgt meer en meer grip
op onze planeet.
Als afwezigheid
van het articuleren,
aangaan,
doorwerken
van trage vragen
toont het zich als lomp,
gewelddadig,
volgevreten.
Maatschappelijke
en persoonlijke
crises
stapelen zich op crises
en er lijkt geen uitweg te zijn.
Een derde wereldoorlog lijkt nu denkbaar
en het gevaar van totalitarisme
loert in onze democratieën.
Toch is en blijft onze eigen ervaring
onze toegangspoort
naar een betere wereld:

wij zijn in staat om te leren;
wij kunnen liefdevol verantwoordelijkheid nemen;
wij hebben het vermogen
gelaten in onze schulp te kruipen
en de plek van macht
een open plek
te laten blijven,
zijn
of worden.
Trage vragen
begeleiden dit meditatieve proces
en komen uiteindelijk steeds weer neer
op dezelfde fundamentele vraag:
wat is goed?



Hoe ver je ook komt
met het construeren
van tweede grenzen,
het maakt niet uit wat je bereikt.

Je bent prima,
zoals je bent.

Het aanwezig zijn
van jouw verlangen
naar ware wijsheid
is het enige,
dat telt.

Het stellen
van passende trage vragen
is het enige,
waar het om gaat.



Alle tweede grenzen,
die eerst nodig waren
om zichzelf te beschermen,
kunnen later betwijfeld worden
en losgelaten
om diens leerproces
verder te brengen.
Specifieke eisen,
eenzaamheid,
een obsessief verlangen naar het identieke,
kunnen op den duur
door het autistisch subject
allemaal betwijfeld
en losgelaten worden:
zelfoverstijging;
zelfcompassie en zelfappreciatie;
de zachte kracht van het Hoogste Goed.
Wat wil een mens nog meer?

UITLEIDING

EEN OPEN ONGANG MET AUTISME



Nu we aan het einde zijn gekomen van dit boekje en een ervaring hebben gekregen van wat autisme is, of men als autist kan en mag filosoferen en wat filosofie in dit geval kan inhouden is het hoog tijd om het nog even te hebben over een passende omgang met autisme. En jawel, graag laat ik deze omgang uiteindelijk open, als een aporie.

Omdat wij, autisten, niet alleen met onszelf te maken hebben, maar anderen om ons heen ook met ons, is het van belang om ook te bekijken hoe hun omgang met ons idealiter (op grond van traagheid) zou kunnen worden ingevuld. Hoe zouden zij passend met ons om kunnen gaan? Ik zie hier werk weggelegd voor zorggevers, maar ook voor praktijkvoerend filosofen. Ten slotte zie ik met behulp van sociale vertraging ook een mogelijkheid voor mooier en beter contact tussen naastbetrokkenen en autisten in het verschiet.

Concreter geformuleerd: wat zou nu voor zorggevers, praktijkvoerend filosofen en naastbetrokkenen, die in hun omgeving te maken hebben met autisten, een passende attitude zijn ten aanzien van

ons, autisten? Aangezien nu is gebleken dat autisten wel degelijk kunnen filosoferen en dit een zinvol leerproces voor hen omvat, wordt dit des te meer een prangende vraag.

We zullen nu een klein aantal elementen door-nemen, die mijns inziens voor naastbetrokkenen, praktijkvoerend filosofen en zorggevers belangrijk kunnen zijn voor een passende omgang met autisten. Wij, autisten, kunnen hier misschien ook iets van leren. Deze elementen zijn nauw met elkaar verbonden en omvatten een *trage presentie* binnen een trage psychoanalyse. Met betrekking hiertoe vervullen de naastbetrokkene, praktijkvoerend filosoof en zorggever een specifieke rol als waren zij een soort psychoanalyticus.

Een hoge mate van *presentie* voor *jouissance* en de daarmee verbonden trage vragen van autisten is dan ook van groot belang. Het gaat dan om een 'vraaggericht' *er-zijn-voor* deze *jouissance* van de autist door de naastbetrokkene, praktijkvoerend filosoof of zorggever in het hier-en-nu zonder te veel aan probleemoplossing te doen: oprechte aandacht voor de autist in deze zin is maatgevend, zoals Andries Baart meldt in zijn *Een theorie van de presentie*. (Baart: 732-733) Tegenoverdracht kan dan ook het gesprek hinderen volgens Lacan. Deze bestaat uit "de optelsom van vooroordelen, passies, perplexiteiten, en zelfs de onvoldoende informatie van de analyticus op een zeker moment van het dialectische proces" (Lacan: 183).

Lacan stelt in het verlengde hiervan omtrent overdracht: "Overdracht verwijst niet naar een mysterieuze eigenschap van affect, en zelfs wanneer het zichzelf toont onder het mom van emotie, dan verkrijgt het slechts betekenis krachtens het dialectische moment, waarin het wordt geproduceerd." (Ibidem: 184) Juist in een intersubjectieve relatie van naastbetrokkene, praktijkvoerend filosoof of zorggever en autist, waar weerstand zich voordoet bij beiden, kunnen zodoende heftige ervaringen van *jouissance* ofwel affecten of emoties bij overdracht van de autist met behulp van echte trage vragen bevestigd en gereguleerd ervaren en herbeleefd worden en uitgroeien tot weer nieuwe en nog onbekende betekenisvolle ervaren gevoelens.

Deze ervaren gevoelens kunnen dan op hun beurt weer gearticuleerd worden in nieuwe waardegeladen trage vragen bij de autist om zo, zoals eerder vermeld, naar vermogen zichzelf te overstijgen. De naastbetrokkene, praktijkvoerend filosoof of zorggever kan met milde presentie naar diens eigen emotionele gedeelten van het zelf zijn of haar eigen tegenoverdracht opmerken en toelaten, maar laten zijn, en diens aandacht vriendelijk laten terugkeren naar het vraaggerichte dialectische proces, als zijnde het (filosofische) gesprek met de autist. Na het gesprek kan de naastbetrokkene, praktijkvoerend filosoof of zorggever via vertraging de tegenoverdracht in de vorm van een waardevolle trage vraag articuleren voor diens eigen leerproces.

Het is volgens Lacan dan ook eigenlijk belangrijk dat in deze intersubjectieve relatie de affecten van het subject door dit zelf verkend worden (Evans: 213). De onderliggende verduisterende *processen van het dikke-ik* komen zo aan het licht. Presentie van de naastbetrokkene, praktijkvoerend filosoof of zorggever voor de autist speelt hierbij een centrale rol. Op deze wijze kan er tijdiger een symbolische voltooiing (Gendlin, 1964: 100-148) plaatsvinden in de betekenisgeving en -ervaring van de autist.

Het gaat erom met behulp van zo'n trage, maieutische presentie de autist aan het vragen te krijgen, zodat deze *echte* trage vragen formuleert en hiermee ware zelfkennis opdoet, een waardevol leerproces doormaakt in diens autisme en zo zijn of haar wijsheid gaat herinneren. Vragen en antwoorden wisselen elkaar af in een filosofische wandeltocht van vraag naar antwoord, naar vraag, enzovoort. Dit is geenszins een schadelijk, maar juist een verlichtend, verfrissend proces als het past bij de autist in kwestie en goed wordt toegepast.

En zo raken we als mens nooit uitgeleerd. Socrates zou eens hebben gezegd dat het ononderzochte leven niet waard is om geleefd te worden. We kunnen onszelf eindeloos verkennen, want de diepte van onze eigen psyche is eindeloos en onze wijsheid is onuitputtelijk. Onze kansen of mogelijkheden tot vertraging zijn daarmee ook oneindig. We worden hiertoe uitgenodigd door het leven. Waarom zouden we daar dan geen gehoor aangeven?

APPENDIX

ADEMRUIMTE MET TRAAGHEID



Deze ademruimte is vormgegeven om traagheid in het algemeen en de *trage meditatie*-routine in het bijzonder in je dagelijks leven op te nemen. Deze oefening is bedoeld om zinervaring in je leven te doen toenemen, en zo als check om bij voorkeur één keer per dag of meerdere keren per week bij jezelf na te gaan en te voelen hoe het staat met jouw opgestelde en leidende trage vraag in jouw leven. Het beoefenen van deze ademruimte zie ik als een *waardenwerk*: hierin stel je een trage vraag, die deugd en tegelijkertijd deugd doet voor jezelf, anderen en/of de wereld; kortom, je werkt hiermee aan een menswaardig en rechtvaardig bestaan voor jezelf, anderen en de wereld, dat deugd en deugd doet. (Robbesom: 98-99)

Je kunt deze oefening in een rustige omgeving uitvoeren wanneer je beseft dat je heftige *jouissance* ervaart of zojuist ervaren hebt. Met het meer toelaten en articuleren van de vraag heb je dan als het goed is al ervaring opgedaan door middel van het beoefenen van het filosofische vertragingsproces, dat bestaat uit de vier stappen, zoals behandeld in

het korte essay. Bij het beoefenen van de *ademruimte met traagheid* ligt de nadruk op het stimuleren van jezelf om de *waardevolle* zin en betekenis van de trage vraag te ondergaan en deze vraag daadwerkelijk aan te gaan en door te werken.

Als deze oefening bij je past en je ervoor kiest om deze structureel te gaan toepassen, kan deze meer structuur geven aan traagheid in je leven. Je kunt deze ademruimte-oefening afwisselen met het filosofische vertragingsproces als je bijvoorbeeld weinig tijd hebt en toch even betekenisvol bij jezelf wilt stilstaan, je meer wilt voelen van waar het jou nu in jouw bestaan echt om gaat. Het is in mijn ogen wel handig om eerst goede ervaring te hebben opgedaan met het filosofische vertragingsproces. Zo werkt de ademruimte, denk ik, beter en lukt het je mogelijk gemakkelijker om de oefening binnen de gestelde tijd (ongeveer 5 minuten) te voltooien. Mocht je meer of minder tijd nodig hebben voor deze oefening, dan is dat natuurlijk ook prima.

De *ademruimte met traagheid* ontleent diens filosofische relevantie aan het omvattende en doortrekkende van het open bewustzijn: "levende wezens hebben deel aan het omvattende door het inademend binnen te laten komen, zijn werk te laten doen en uitademend weer los te laten; ieder *is* een levend wezen door zelf *ademend* deel te nemen aan dat wat allen verbindt, vanaf de eerste ademtocht tot de laatste adem wordt uitgeblazen." (Duintjer: 33) Ons ademen kan juist goed plaatsvinden bin-

nen een “omvattende *manifestatieruimte* waarin alle mogelijke dualiteiten, polariteiten en diversiteiten zich pas kunnen voordoen of *tonen*” (Ibidem). Aldus Duintjer.

Onze snelle techno-maatschappij raast immers maar voort in een steeds snellere versnelling. Het innerlijk vertragen, de zijn-modus, waarbij je ‘verbannen’ ervaringen van *jouissance* in een omvattend en vriendelijk, open bewustzijn toelaat, bij ze bent en ze verkent, kan dan zinvoller zijn dan het (over-)actief, maar onbezonnen meerennen in de tredmolen van het maatschappelijk leven, de doe-modus, waarbij je alleen maar oplossingen zoekt voor je ervaringen om ze maar niet te hoeven ervaren. Het toelaten, articuleren, aangaan en doorwerken van trage vragen zijn dan onmisbaar voor het te weten komen van waar het jou in jouw leven nu echt om gaat in plaats van alleen maar uit te gaan van stellige zekerheden of antwoorden. In het eerste geval krijg je voeling met zin, in het laatste verstompt het gevoel ermee.

Ik heb de oefening onder meer gebaseerd op de ‘ademruimte van 3 minuten’ uit het handboek *Aandachtgerichte Therapie bij Depressie* volgens grondleggers Zindel Segal, Mark Williams en John Teasdale van de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, (Segal, Williams & Teasdale: 165-167) principes van het ‘kalmerende ademhalingsritme’, zoals beschreven door Paul Gilbert, grondlegger van de *Compassion Focused Therapy* en auteur van het ge-

lijksnamige handboek ervan, (Gilbert: 176-177) en de 'ademruimte met vriendelijkheid' en de 'ademruimte met compassie' van het handboek *Compassievol leven* van Erik van den Brink en Frits Koster, die de grondleggers zijn van de *Mindfulness-Based Compassionate Living*, een achtwekenprogramma, dat is gericht op het ontwikkelen van mindfulness en compassie voor jezelf en voor anderen. (Van den Brink & Koster: 105-106 & 152-154)

Omdat de ademruimte-oefening van Segal, Williams en Teasdale enerzijds en de twee ademruimte-oefeningen van Van den Brink en Koster anderzijds zo kort zijn (de duur van de drie oefeningen is ongeveer drie minuten) en krachtig werken, sluiten die drie oefeningen deels goed aan bij onze benadering. (Ibidem: 30) Deze drie oefeningen zijn hier echter volledig omgevormd naar onze benadering van traagheid, naar een vorm van *traag mediteren*.

Dit wil zeggen dat hier uitgebreider de tijd genomen wordt voor het mediteren op zich en het articuleren van een trage vraag, die als het goed is lang of langer meegaat in je zingeving. Onze *ademruimte met traagheid* kun je doen als je 5 minuten tijd over hebt of wilt en kunt vrijmaken hiervoor, en niet gestoord wordt bij het doen ervan. De oefening bestaat net als bij de oefening van Segal, Williams en Teasdale aan de ene kant en de twee oefeningen van Van den Brink en Koster aan de andere kant uit drie stappen. Hieronder volgt het script van onze versie van de ademruimte:

1. Levensbeaming

Neem even de tijd om gemakkelijk en ontspannen te gaan zitten, liggen of staan, met een wakkere en rechte houding, en sluit je ogen als dat veilig voelt. ... Word je bewust van hoe het nu met je gaat. ... Merk op en erken wat je hier, nu, om je en in je ervaart. ... Doe dit met levensbeaming, dat wil zeggen dat je je blootstelt aan de werkelijkheid zonder je ervaringen af te weren en zonder ze vast te klampen, en met een houden-van: ... word je zo met mildheid jouw huidige lichamelijke sensaties gewaar ... omhels met zorgzaamheid jouw emoties van dit moment ... en laat je aanwezige gedachten, waar ze ook over gaan, zonder te oordelen toe. ...

2. Kalmering en vertraging van je ademhaling

Je mag je nu richten op jouw ademhaling ... en keer, als je merkt dat jouw aandacht afgeleid raakt door om het even wat, weer vriendelijk terug naar jouw ademhaling, zoals die van moment tot moment in beweging is. ... Haal vervolgens een aantal keer iets dieper dan normaal adem ... en probeer nu het eigen ritme van je ademhaling te voelen en te volgen. ... Misschien kun je voelen hoe het volgen van je ademhalingsritme je adembewegingen wat meer vertraagt en tot rust brengt. ... Je kunt zo manifestatieruimte toelaten in alle gebieden van jouw lichaam ... en al deze gebieden met jouw adem liefdevol vriendelijk aanraken. ... Als het goed voor je

voelt, kun je je ademhaling zijn eigen gang laten gaan zonder dat je deze nog volgt. ...

3. Een trage vraag stellen aan jouw lichaam en de vraag door je heen laten werken

Nu je je liefdevol vriendelijk bewust bent van jouw ademend lichaam, in een voor jou gemakkelijke en ontspannen, wakkere en rechte houding, breng je de trage vraag in herinnering, die je eerder voor jezelf hebt gearticuleerd en waaraan je nu behoefte hebt. ... Houd je vraag even gezelschap ... en voel voor jezelf hoezeer de zojuist herinnerde trage vraag deugt en deugd doet. ... Ga na of je bij de vraag iets voelt opkomen in je lichaam, zoals weerstand of opluchting ... en welke fysieke sensaties, emoties en gedachten er verder op te merken zijn. ... Het maakt niet uit wat je dan ook ervaart, niets is goed of fout, maar laat de gevoelde betekenis van deze trage vraag op je inwerken ... totdat je voelt dat het voelen genoeg geweest is. ... Bedank jouw lichaam ten slotte liefdevol voor deze vraag als gegeven boodschap van betekenis aan jouzelf ... en keer met je aandacht vriendelijk terug naar jouw leven van alledag. ... Doe je ogen open als je er klaar voor bent. ... Misschien kun je de waardevolle betekenis van je trage vraag meenemen in je dagelijks leven en later vandaag weer even in herinnering brengen.

BIBLIOGRAFIE



- Hans Asperger, Die "Autistischen Psychopathen" im Kindesalter, in: *Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten*, 117, 1944.
- Andries Baart, *Een theorie van de presentie*, 3de druk, Boom Lemma uitgevers, Den Haag, 2011.
- Leon Brenner, *The Autistic Subject: On the Threshold of Language*, Springer Nature Switzerland AG, Cham, 2020.
- Leon Brenner, Autistic Rims and Their Vicissitudes, in: *European Journal of Psychoanalysis* 9(1), 2022, <https://www.journal-psychoanalysis.eu/articles/autistic-rims-and-their-vicissitudes/>.
- Erik van den Brink & Frits Koster, *Compassievol leven: Een mindfulness-based verdiepingsprogramma* (vierde, herziene editie), Boom uitgevers, Amsterdam, 2016.
- Ann Weiser Cornell, *Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change*, W. W. Norton & Company, Inc., New York, 2013.
- Ann Weiser Cornell, *The Radical Acceptance of*

- Everything*, Calluna Press, Berkeley (VS), 2005.
- Joost Demuynck, *Inleidingen in de lacaniaanse psychoanalyse*, Uitgeverij Acco, Den Haag & Leuven, 2016.
- Otto Duintjer, *Onuitputtelijk is de Waarheid*, Damon, Budel, 2002.
- Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Birch Lane Press, New York, 1994.
- Dylan Evans, *An introductory dictionary of lacanian psychoanalysis*, Routledge, New York, 1996.
- Sigmund Freud, De Verdringing (1915d), in: Sigmund Freud, *Werken 7*, Uitgeverij Boom, Amsterdam, 2006.
- Sigmund Freud, Het Ik en het Es (1923b), in: Sigmund Freud, *Werken 8*, Uitgeverij Boom, Amsterdam, 2006.
- Uta Frith, *Autisme: Verklaringen van het raadsel*, Uitgeverij EPO, Berchem, 2005
- Harm van der Gaag, *Wie het niet weet mag het zeggen*, ISVW Uitgevers, Leusden, 2015.
- Eugene Gendlin, *Experiencing and the Creation of Meaning*, Northwestern University Press, Evanston, 1997.
- Eugene Gendlin, *Focusing-oriented psychotherapy: a manual of the experiential method*. Guilford Press, New York, 1996.
- Eugene Gendlin, *Focussen en je dromen: laat je*

- lichaam je dromen interpreteren*, Uitgeverij De Toorts, Haarlem, 1991.
- Eugene Gendlin, A theory of personality change, in: P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*, John Wiley & Sons, New York, 1964, 100-148
http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2145.html.
- Paul Gilbert, *Compassionate Focused Therapy: De toepassing binnen CGT*, Boom uitgevers, Amsterdam, 2018.
- Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl en Kelly G. Wilson, *Acceptance en Commitment Therapie: Veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk*, 2de druk, Pearson Assessment and Information B.V., Amsterdam, 2012.
- Jon Kabat-Zinn, *Gezond Leven met Mindfulness*, Altamira, Haarlem, 1990.
- Jon Kabat-Zinn, *Waar je ook daar gaat daar ben je*, 22ste druk, Servire, Utrecht/Antwerpen, 2015.
- Leo Kanner, Autistic Disturbances of Affective Contact, in: *Nervous Child*, 2, 1943.
- Harry Kunneman, *Amor complexitatis*, Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2017.
- Harry Kunneman, Solidariteit, in: Joachim Duyndam, Hans Alma & Ilja Maso (red.), *Deugden van de humanistiek*, Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2008.
- Harry Kunneman (red. Robert Crivit), Trage

- vragen in een snelle wereld. Over levenskunst, burgerschap en groene politiek, in: *Oikos*, 2001, 17, 1-16,
<http://www.oikos.be/tijdschrift/archief/jaargang-2001/oikos-17-1-2001/284-17-02-crivit-lezing-harry-kunneman/file>.
- Harry Kunneman, *Vorbij het dikke-ik*, 3de druk, Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2009.
- Jacques Lacan, *Écrits*, W. W. Norton & Company, New York, 2002.
- Jason B. Luoma, Steven C. Hayes & Robyn D. Walser, *Leer ACT!: Vaardigheden voor therapeuten*, Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2008.
- Kristin Neff, *Zelfcompassie: Stop jezelf te veroordelen*. Cargo, Amsterdam, 2016.
- Harm Pinkster, *Woordenboek Latijn-Nederlands*, 7de herziene druk, Amsterdam University Press, 2018,
<http://www.latijnnederlands.nl/cgi/b/bib.bib-idx?type=simple&c=lane&rgn1=ingangen&q1=lenitas&go=>.
- Plato, *De ideale staat*, 11de druk, Athenaeum-Polak & Van Gennep, Amsterdam, 2012.
- Denise Robbesom, *'Werken aan trage vragen.'* *De woorden van Harry Kunneman*, ISWV Uitgevers, Leusden, 2017.
- Marshall B. Rosenberg, *Geweldloze Communicatie: Ontwapenend, doeltreffend en verbindend*, 8ste druk, Lemniscaat b.v., Rotterdam, 2021.

- Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams & John D. Teasdale, *Aandachtgerichte Therapie bij Depressie: Een op mindfulness gebaseerde methode om terugval te voorkomen* (vierde oplage), Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam, 2010.
- Jim Sinclair, Don't mourn for us, in: *Our Voice* 1(3), 1993,
https://www.autreat.com/dont_mourn.html.
- Marjoleine Vosselman & Kick van Hout, *Zingevende Gespreksvoering*, Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam, 2013.
- Harry Willemsen & Peter de Wind (Red.), Aporie, in: *Woordenboek Filosofie*, Garant Uitgevers NV, Antwerpen & Apeldoorn, 2015.

WOORD VAN DANK



Allereerst wil ik Marjoleine Vosselman bedanken voor haar steun voor en betrokkenheid bij mijn traagheidsproject. Mede haar visie vormt het fundament voor mijn project.

Graag dank ik ook Harry Kunneman voor zijn enthousiaste betrokkenheid bij mijn project van traagheid. Zijn humanistisch gedachtegoed is een zeer belangrijke inspiratiebron voor mijn visie op autisme.

Daarnaast wil ik Leon Brenner hartelijk bedanken voor zijn interesse in mijn project en zijn bereidheid om teksten met mij te delen. Daarmee heeft hij mij de mogelijkheid geboden een begin te maken aan het verdiepen in zijn gedachtegoed omtrent autisme en psychoanalyse. Dit gedachtegoed betekent ook een heel belangrijke inspiratie voor mijn perspectief van traagheid op autisme.

Tevens dank ik Meetellen en Lister voor hun morele steun en geboden ruimte voor mijn ontwikkeling. Heel waardevol.

Ten slotte bedank ik mijn ouders in het bijzonder en mijn familie in het algemeen voor hun onophoudelijke steun en liefde: waarlijk goed en mooi.