

## **Autisme en Traagheid van Erik Nagtegaal: Praktische samenvatting en leeswijzer**

*Je kunt deze samenvatting op twee manieren gebruiken:*

- 1. het kan een indruk en overzicht geven van het boek*
- 2. en het kan fungeren als leeswijzer.*

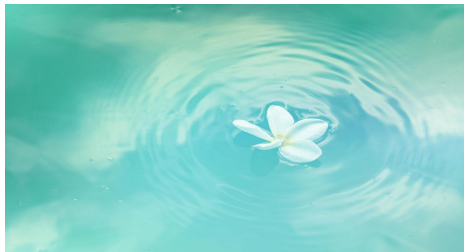
*Als leeswijzer helpt deze samenvatting bij het lezen van het boekje en de begrippen en verbanden hieruit te begrijpen. Het zal het boek zelf niet vervangen, het is een opmaat om dieper na te denken over de inhoud en daar een beter begrip van te krijgen.*

*Erik nodigt je vooral uit om zelf je gedachten te vormen over de tekst uit zijn boek.*

*Veel leesplezier gewenst!*

### **Inleiding**

*Autisme en traagheid lijken op het eerste gezicht misschien twee totaal verschillende dingen. Maar voor iemand met autisme is vertraging juist heel belangrijk. Mensen met autisme hebben tijd nodig om informatie te verwerken, situaties te begrijpen en passend te reageren. Zonder deze tijd ontstaat verwarring en overprikkeling. In dit boekje verkennen we hoe vertraging een hulpmiddel kan zijn om autisme beter te begrijpen en ermee om te gaan. Om ons meer bloot te leren stellen aan een Waarheid, die zowel binnenin als om ons heen ervaren kan worden. Filosoof **Otto Duintjer** ziet deze Waarheid als een meditatief *open bewustzijn*. (p. 62) Ook autisten kunnen zich openstellen voor dit open bewustzijn, maar dit is voor hen nog niet zo makkelijk.*



### **Autisme als een manier van zijn**

*Want autisme is niet iets wat je hebt, maar een manier van zijn. Het bepaalt hoe iemand denkt, voelt en de wereld ervaart. De Amerikaanse autisme-activist **Jim Sinclair** zegt hierover: "Autisme is niet [...] een 'schulp,' waarin iemand gevangen zit. Het [...] kleurt elke ervaring, [...] waarneming, gedachte[...]." Dit betekent dat autisme niet 'genezen' hoeft te worden, maar dat we manieren moeten vinden om er goed mee te leven. (p. 18)*

### **De noodzaak van puzzeltijd**

*Autisten hebben vaak extra tijd nodig om situaties te begrijpen en een goede reactie te bedenken. Dit noemen we 'puzzeltijd'. Stel je het voorbeeld van Erik voor: je staat in de supermarkt en kijkt naar de producten. Plots vraagt iemand of hij erlangs mag. Je hersenen moeten dan snel*

verschillende dingen verwerken: *Is er genoeg ruimte? Staat mijn tas in de weg? Wat bedoelt deze persoon precies? Hoe reageer ik het beste?* Dit gaat allemaal tegelijk en kan kortsluiting veroorzaken. Soms lukt het niet om op tijd een goed antwoord te bedenken, wat tot frustratie bij zowel de autist als de ander kan leiden. (p. 15-17)



### Het open bewustzijn: De kracht van het stellen van de juiste vraag

Een manier om hiermee om te gaan is het ontwikkelen van wat Erik een *vragend, open bewustzijn* noemt. (p. 17) Dit betekent beknopt en eenvoudig gezegd dat de volgende drie dingen bij je een rol spelen als je een *echte* vraag stelt:

1. **Iets niet weten.**
2. **Weten dat je het niet weet.**
3. **Willen weten wat je niet weet.**

Deze houding helpt volgens filosoof **Harm van der Gaag** om beter te begrijpen hoe situaties in elkaar zitten. (p. 19) Volgens Erik helpt deze houding ook hoe je hierop kunt reageren.

### Vertraging als hulpmiddel

Maar om deze vragen goed te stellen en te verwerken is meditatieve vertraging van groot belang. Onze samenleving is snel en vol prikkels. Voor autisten kan dit overweldigend zijn. Vertraging kan helpen om situaties beter te begrijpen en stress te verminderen. Dit kan via het volgen van de volgende vier stappen:

1. **De lichaamsscan doen:** Niet-oordelend en met een vriendelijke aandacht een reis maken door je lichaam heen, waarbij je al jouw lichamelijke ervaringen van moment tot moment scant.
2. **Focussen op betekenisvolle gevoelens:** Niet wegdrukken uit je bewustzijn, maar waarnemen, toelaten, accepteren en begrijpen van emotionele gedeelten (*jouissance*), die je eerder hebt weggedrukt en die kunnen transformeren in ervaren gevoelens, tijdens deze stap van vertraging.
3. **Warden formuleren:** Voor jezelf vervolgens nagaan wat je nu echt wilt in het leven en belangrijk vindt.
4. **Een trage vraag stellen:** Het stellen van een betekenisvolle vraag hierover, die jou langzaam duidelijk wordt en je voor de langere termijn helpt. (p. 37-46)

Door bewust vertraging toe te passen kunnen autisten beter omgaan met prikkels en sociale situaties. Tenminste als ze de gestelde trage vraag aangaan en grotendeels zelf doorwerken. Filosoof **Harry Kunneman**, die het begrip 'trage vragen' bedacht heeft, hamert op het belang van het betrokken zijn op en voldoende doorwerken van je trage vraag. (p. 55)



### Hoge eisen: prestatie, angst en zorgzaamheid

Autisten kunnen hoge eisen stellen aan zichzelf, de wereld en anderen:

- *“Ik moet op praktisch alle momenten op commando mijn lichamelijk genot kunnen ervaren.” & “Ik moet in alles goed en veel presteren, meer en beter dan anderen.”*
- *“De wereld moet altijd een veilige, logische plek zijn.”*
- *“Anderen moeten mij steeds zien staan met mijn behoeften aan bijvoorbeeld aandacht, liefde en erkenning en hieraan voldoen.”*

Deze gedachten kunnen leiden tot ten eerste dwangmatig gedrag en uitstelgedrag, ten tweede stress of ten derde zelfs sociale terugtrekking. Ze vormen uitvloeisels van overmatige zelfkritiek. Kunneman koppelt dit aan de moderne prestatie maatschappij, waarin mensen zichzelf snel en voortdurend moeten bewijzen. Dit versterkt het berekenend egoïsme, het *dikke-ik*, dat altijd in concurrentie is en weinig ruimte laat voor mildheid en zelfcompassie. (p. 32 & 35) Laat staan voor vertraging en een zinvol bestaan.



Een manier om hiermee om te gaan is *zelfcompassie ontwikkelen*, terwijl je streeft naar (het goed doen van) het goede. Dit betekent mild zijn voor jezelf en accepteren dat fouten maken mag. Dit helpt volgens Erik om beter met zelfkritiek om te gaan. Om je dikke-ik met diens overmatige kritiek en te hoge eisen te verdiepen tot een *diepe-ik* met waarlijk goede en mooie eigenschappen. Iedereen heeft dit laatste ook in zich. (p. 35)



### De psychologie van *Autisme en Traagheid*

De psychoanalyse geeft inzichten in hoe autisten de wereld ervaren. De Duitse filosoof en psychoanalyticus **Leon Brenner** stelt dat autisme een unieke manier van zijn is. Erik verwerkt inzichten van hem in zijn *Autisme en Traagheid* en pleit daarin voor een *trage psychoanalyse* (p. 21), waarin autisten leren omgaan met prikkels, routines en sociale interacties zonder zichzelf te verliezen. Een belangrijk idee van Brenner hierbij is dat autistische mensen vaak een sterke neiging hebben tot afzondering. Tot wat **Leo Kanner**, een Oostenrijks-Amerikaanse psychiater, *alleen-zijn* noemt. (p. 23) Dit kan een manier zijn om prikkels te reguleren en rust te vinden. Tegelijkertijd kan deze eenzaamheid ook ontwikkeling in de weg staan. (p. 34)



Hij beschrijft ook hoe autisten vaak een 'verlangen naar *hetzelfde-zijn*' (p. 24) hebben: de behoefte om dingen op een bepaalde manier te blijven doen, omdat verandering te overweldigend voelt. Hoewel dit verlangen naar voorspelbaarheid nuttig kan zijn, kan het ook beperkend werken. (p. 34) Het kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat iemand geen nieuwe ervaringen aangaat, zelfs als die waardevol kunnen zijn.

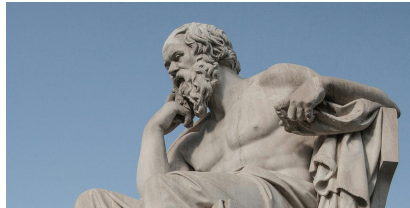
Daarnaast beschrijft Erik inzichten van de Amerikaanse psycholoog **Albert Ellis**, die drie vormen van het stellen van eisen noemt. Deze hebben autisten vaak:

1. **Zelf-veeleisendheid** (*Ik moet aan de ene kant op praktisch alle momenten op commando mijn lichamelijk genot kunnen ervaren en aan de andere kant meer en beter dan anderen in alles goed en veel presteren, anders ben ik een waardeloos persoon.*)
2. **Wereld-veeleisendheid** (*De wereld moet een veilige, logische plek zijn, anders kan ik het niet uitstaan.*)
3. **Ander-veeleisendheid** (*Mensen moeten mij zien staan met mijn wezenlijke behoeften aan bijvoorbeeld aandacht, liefde en erkenning en daaraan voldoen, anders deugen ze niet.*) (p. 49-53)

Door je eigen aannames te onderzoeken en te bevragen ontstaat er ruimte voor meer flexibiliteit en begrip van jouw ervaringen.

### Filosofie en zelfontwikkeling

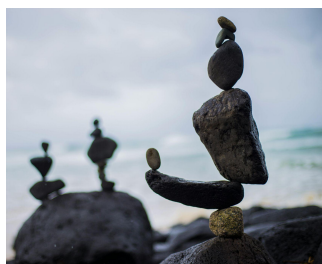
De Griekse filosoof **Socrates** leerde mensen zelfkennis op te doen door het stellen van vragen. (p. 26-27)



Dit is ook waardevol voor autisten. Het formuleren van trage vragen helpt om meer inzicht te krijgen in drie bestaansgebieden van respectievelijk jezelf, de wereld en de ander (p. 54-56):

- **Lichamelijk genot en ambitie** (*“Hoever kan ik gaan in bevrediging van mijn lichamelijk genot?” & “Wil ik mijzelf nu te veel bewijzen of mag ik van mijzelf nu fouten maken?”*)
- **Structuur en gewoontes** (*“Helpt mijn neiging tot steeds weer hetzelfde doen op dezelfde manier mij nu of werkt deze mij nu tegen?”*)
- **Relaties en sociale interacties** (*“Wie is er oprecht in mij geïnteresseerd?”*) (p. 47-48)

Het aangaan en doorwerken van deze vragen kan op de korte termijn een moeizaam proces zijn, maar op de lange termijn zinvol. Want trage vragen hebben geen snel antwoord, maar helpen bij het vinden van meer rust en balans.



### Fasen van ontwikkeling bij autisten

Brenner beschrijft drie fasen, waarin autisten zich ontwikkelen op hun drie bestaansgebieden (Zelf, Wereld en Ander):

1. **Bescherming:** Bescherming tegen overweldigende prikkels.
2. **Systematisering:** Structuur en routines creëren, die ontspanning (een gevoel van veiligheid) bieden.
3. **Inlijving:** Verbinding maken met anderen en je plek vinden in het samenleven met anderen. (p. 56-58)

Door vertraging in te zetten kunnen autisten stap voor stap deze fasen doorlopen en beter omgaan met hun prikkelgevoeligheid, structuur en sociale uitdagingen.



### **Conclusie: De weg naar groei en stabiliteit**

Autisme vraagt om een andere manier van omgaan met tijd en informatieverwerking. Door bewust vertraging toe te passen kunnen autisten leren omgaan met prikkels, structuur en sociale situaties. Deze vertraging helpt om meer rust, overzicht en zinervaring en geluk te krijgen.

De sleutel is niet alleen maar meer willen presteren, maar mildheid en acceptatie, en vooral een vragend, open bewustzijn. Door bewust te vertragen en zelfcompassie te ontwikkelen kunnen autisten hun dikke-ik verdiepen richting het ware, mooie en goede. (p. 64) Zo groeien ze en ontwikkelen ze zichzelf op een manier, die bij hen past.

*Geïnteresseerd in (meer) traagheid? Lees dan het volledige boekje **Autisme en Traagheid** van **Erik Nagtegaal**. Je kunt het downloaden op de website van **Meetellen** ([www.meetellen.nl](http://www.meetellen.nl)) en/of kopen bij online (boek)handels als [www.bol.com](http://www.bol.com), [www.amazon.nl](http://www.amazon.nl) of [www.broese.nl](http://www.broese.nl).*