

Kintsugi & Relaties

De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding

Kintsugi & Relaties

De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403818856

Eerste druk: 2025

Van dezelfde auteur verscheen ook *Wij zijn samen niet alleen*, een boek over partnerrelaties en autisme, *Grip op je leven, regie vanuit je hart*, geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven en *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen.

© 2025 I.C. Chenin

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor meer informatie:

https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c._chenin

<https://autisme-in-verbinding.nl>

Voorwoord

Soms breekt er iets.

In je relatie.

In jezelf.

In de verbinding tussen jullie.

Je voelt het aan kleine dingen, woorden die schuren, stiltes die zwaarder wegen dan bedoeld, botsingen waarvan je niet weet waar ze vandaan komen. Zeker als autisme een rol speelt in je relatie, kunnen deze momenten zich opstapelen. Tot barsten. Tot breuken.

Lang dachten wij dat we die barsten moesten verbergen of fixen. Net doen alsof er niets gebeurd was. Maar hoe meer we dat probeerden, hoe verder we van elkaar raakten.

Tot we kennismaakten met Kintsugi, de Japanse kunst van het herstellen van gebroken aardewerk met goud. Niet om de breuk onzichtbaar te maken, maar juist om haar zichtbaar te eren. Omdat het verhaal dat ín de barst ligt, misschien wel het meest waardevol is.

Kintsugi leerde ons dat barsten niet het einde zijn. Ze kunnen het begin zijn van iets echts. Iets dat steviger is dan wat er ooit was. Met liefde. Met mildheid. Met compassie. Niet ondanks de verschillen, maar mét de verschillen. In dit boekje delen we onze inzichten, praktische tips, reflecties en oefeningen. Niet als een kant-en-klare oplossing, maar als uitnodiging: om samen met je partner de scherven op te rapen, om het goud te vinden en om van barsten iets moois te maken.

Welkom.

“Kintsugi: je wordt sterker en mooier op de gebroken plekken.”

~ I.C. Chenin

Inhoudsopgave

1. Kintsugi – De kunst van het gouden herstel

- Wat is Kintsugi?
- De filosofie achter de barst
- Waarom breekbaarheid mag schitteren

2. De relatie als schaalpje – barsten en verbinding

- Waarom elke relatie barsten kent
- Herstel als gezamenlijke reis
- Kwetsbaarheid als krachtbron

3. Als autisme meespeelt

- Anders waarnemen, anders verbinden
- De pijn van misverstanden
- Kintsugi als kompas voor relaties met autisme

4. Samen herstellen – het goud van compassie

- Stoppen met fixen, beginnen met voelen
- Mildheid voor jezelf én de ander
- Van botsing naar begrip

5. Praktische tools voor gouden verbinding

- Gespreksstarters en oefening ‘de barst benoemen’
- Rituelen voor herstelmomenten
- Samen een gouden dagboek bijhouden

6. Verhalen uit de praktijk

- Onze eigen weg met barsten
- Reflecties van anderen (eventueel anoniem)
- Kleine momenten van grote verbinding

7. Na de breuk – groeien vanuit het gouden litteken

- Leven met het litteken: herinnering en erkenning
- Groei die niet teruggaat naar 'hoe het was'
- De relatie als levend kunstwerk

8. Liefde die niet repareert, maar draagt

- Ruimte voor ieders eigen verhaal
- Verbinding die groeit in het schemergebied
- Kintsugi als levenshouding

9. Oefeningen

10. Muziek

11. Nawoord

12. Literatuurlijst