

Onbevangen

Onbevangen

Leren leven zonder masker

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: *Onbevangen*

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403827421

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, *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen, *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*, geïnspireerd door het Japanse Kintsugi, het met goud herstellen van gebroken keramiek, laten we zien hoe relaties helen door breekbaarheid niet te verbergen, maar te omarmen, *Zoals ik ben* een gids voor rust, ritme en ruimte en *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde.

© 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://autisme-in-verbinding.nl>

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

Voorwoord

“Ik heb me nog nooit onbevangen gevoeld.”

Het klinkt misschien vreemd, maar het is mijn waarheid. Mijn hele leven lang heb ik me altijd bewust van alles en iedereen om me heen gevoeld. Er is altijd een stille, maar intensieve alertheid. Wat gebeurt er hier? Wat wordt er van mij verwacht? Wat bedoelen ze eigenlijk? Hoe moet ik reageren?

Op mijn werk voel ik me altijd anders. Niet omdat ik het niet kan, ik doe mijn werk goed, daar twijfel ik niet aan, maar omdat het me zoveel energie kost. De collega's, de pauzes, de vergaderingen, de kleine gesprekken. Ze lijken zo vanzelfsprekend voor anderen, maar voor mij is het altijd een soort puzzel die ik moet oplossen. Wat is passend gedrag? Hoe hoor ik me te gedragen? Hoe kom ik over? Het voelt alsof ik constant een masker draag, zodat ik niet opval, zodat ik niet anders ben.

Met vrienden is het niet veel anders. Ik doe mijn best, ik luister, ik knik, ik volg, ik probeer mee te gaan met het gesprek, maar er is altijd die onderliggende spanning. Het lijkt alsof iedereen zich zo gemakkelijk uit, zo vrij, en ik blijf achter, gevangen in mijn eigen gedachten, altijd bezig met hoe ik me het beste kan aanpassen. Maar die echte ontspanning? Die komt niet.

En zelfs thuis, in mijn eigen veilige omgeving, blijft de onrust. Heb ik iets verkeerd gezegd? Heb ik iets niet goed gedaan? Het stopt nooit, het is als een ruis die je niet kunt uitzetten. Elke misstap, elke verkeerde toon kan de hele situatie veranderen. Het gevoel dat, hoe hard ik ook

mijn best doe, het toch nooit voldoende is, blijft op de achtergrond aanwezig.

De angst en de stress zijn constant aanwezig. Elke situatie is potentieel een bron van spanning. Soms voel ik die druk zelfs voor ik ergens ben, de zorgen over wat er komen gaat, de onzekerheid over hoe ik me moet verhouden tot de situatie. Het voelt alsof ik altijd op mijn hoede ben, altijd paraat, altijd klaar om me aan te passen, zelfs als ik dat niet wil.

En dan is er de onophoudelijke drang om controle te houden. Als ik maar de regie heb, kan ik de situatie sturen. Als ik alles maar goed voorbereid, kan ik voorspellen wat er gaat gebeuren. Als ik de controle heb, kan ik de onzekerheid buiten houden, kan ik voorkomen dat ik kwetsbaar ben. Maar dat is zo vermoeiend. Het is alsof ik altijd een stap vooruit moet zijn, altijd een antwoord moet hebben, altijd klaar om alles te managen. En toch, zelfs als ik alles in de hand probeer te houden, voelt het vaak als een strijd die ik niet win.

De wereld om me heen, de mensen, de gesprekken, de verwachtingen. Het voelt soms alsof ik een rol speel op een podium, zonder script. Al die kleine dingen die voor anderen vanzelfsprekend lijken, smalltalk, reacties, oogcontact, voelen voor mij als een strijd. Ik kan het niet zomaar loslaten, ik kan niet gewoon zijn. Het voelt alsof ik altijd op mijn hoede ben, altijd in de wachtstand, altijd bezig met proberen in te passen.

Soms, als ik vertel dat ik autisme heb, krijg ik te horen: "Jij? Maar jij bent toch geen autist?"