

Niet vooruitdenken maar vertrouwen

Niet vooruitdenken maar vertrouwen

Vandaag is niet voor morgen

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: Niet vooruitdenken maar vertrouwen

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403929040

Eerste druk: 2026

Van dezelfde auteur verscheen ook *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, *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde, *Onbevangen*, leren leven zonder masker, een biografische beschrijving over leven met autisme, *Lifehacks* 50 lifehacks voor een sterke relatie als autisme een rol speelt en *Elkaar weer vinden* over afstand, patronen en verbinding in relaties, *Je bent niet je gedachten* Over verwachtingen, interpretaties en bewust kiezen.

© 2026 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

Inhoudsopgave

Voorwoord

Waarom we zo graag vooruit willen weten

Hoofdstuk 1

Wanneer je hoofd alvast vooruitloopt

Hoofdstuk 2

Feit, interpretatie en wat je brein ervan maakt

Hoofdstuk 3

Van voorspellen naar bewust worden

Hoofdstuk 4

Terug naar het hier en nu

Hoofdstuk 5

Ruimte maken voor wat je voelt

Hoofdstuk 6

Niet alles hoeft onder controle

Hoofdstuk 7

Kiezen zonder zekerheid

Hoofdstuk 8

Als de ander boos of teleurgesteld is

Hoofdstuk 9

Draagkracht en draaglast

Hoofdstuk 10

Vertrouwen in jezelf

Hoofdstuk 11

Grenzen stellen zonder alles vooraf te willen oplossen

Hoofdstuk 12

Verbinding zonder jezelf kwijt te raken

Hoofdstuk 13

Van vooruitdenken naar vertrouwen

Nawoord

Je hoeft vandaag morgen nog niet te leven

Voorwoord

Waarom we zo graag vooruit willen weten

Soms begint onzekerheid met iets heel kleins.

Een bericht waarop iemand nog niet reageert. Een gesprek dat morgen plaatsvindt. Een verandering die je niet had verwacht. Een keuze waarvan je de uitkomst nog niet kent.

En voordat je het merkt, ben je al vooruit aan het denken.

Wat gaat er gebeuren? Hoe zal de ander reageren? Wat als het anders loopt dan ik hoop? Wat moet ik doen om daarop voorbereid te zijn?

Vooruitdenken kan ons helpen. Het geeft overzicht, helpt ons plannen en kan ervoor zorgen dat we ons beter voorbereid voelen.

Maar soms gaat het verder.

Dan zijn we niet meer aan het voorbereiden, maar proberen we de toekomst alvast te beleven. We bedenken gesprekken die nog niet hebben plaatsgevonden, vullen reacties van anderen in en zoeken naar oplossingen voor problemen die misschien helemaal niet ontstaan.

En ondertussen zijn we niet meer helemaal hier.

Dit boek gaat niet over stoppen met denken. Ook niet over onzekerheid wegmaken. En al helemaal niet over leren om overal maar op te vertrouwen.

Het gaat over iets anders: leren vertrouwen zonder dat je alles vooraf hoeft te weten.

Daarbij komen verschillende thema's samen: mindfulness, ACT, omgaan met gevoelens, draagkracht en draaglast, grenzen, waarden, keuzes maken en verbinding met anderen.

Steeds opnieuw gaat het om dezelfde beweging: van wat misschien gaat gebeuren naar wat er nu werkelijk is.

Van controle naar invloed.

Van vermijden naar ruimte maken.

Van zekerheid zoeken naar vertrouwen ontwikkelen.

En misschien vooral: van voortdurend bezig zijn met wat er buiten je gebeurt naar opnieuw ontdekken wat er in jouw invloed ligt.

Je hoeft dit boek niet in één keer uit te lezen.

Misschien herken je jezelf in bepaalde hoofdstukken meer dan in andere.

Misschien is één zin al genoeg om even bij stil te staan.

Zie het daarom niet als een stappenplan dat je goed moet uitvoeren. Zie het als een uitnodiging. Een uitnodiging om jezelf beter te leren begrijpen.

Om minder automatisch te reageren. Om ruimte te maken voor wat je voelt. En om steeds opnieuw te oefenen met de vraag:

“Hoe wil ik hiermee omgaan, ook als ik niet weet hoe het afloopt?”

Want vertrouwen betekent uiteindelijk niet dat je weet wat de toekomst brengt. Het betekent dat je steeds meer leert vertrouwen dat je jezelf niet hoeft kwijt te raken wanneer de toekomst anders loopt dan je had gedacht.

Van vooruitdenken naar vertrouwen.

Hoofdstuk 1

Vooruitdenken als zoektocht naar veiligheid

Misschien herken je dit.

Er staat iets te gebeuren waarvan je niet precies weet hoe het zal verlopen.

Een gesprek.

Een afspraak.

Een verandering.

Een beslissing.

Een reactie van iemand anders.

En nog voordat het zover is, begint je hoofd.

Hoe zal het gaan?

Wat kan er gebeuren?

Wat gaat de ander zeggen?

Hoe kan ik hier het beste op reageren?

Wat als het anders loopt dan ik verwacht?

Voor je het weet, ben je niet alleen bezig met wat er **nu** is.

Je bent alvast bezig met wat er **straks misschien** zal zijn.

Vooruitdenken kan veilig voelen

Misschien herken je dat je je beter voelt wanneer je voorbereid bent.

Als je weet wat je kunt verwachten.

Als je verschillende mogelijkheden hebt doordacht.

Als je alvast hebt bedacht wat je kunt zeggen.

Als je een plan hebt voor wanneer iets anders loopt.

Dat is niet vreemd.

Weten wat je kunt verwachten geeft houvast. Wanneer iets onzeker is, kan vooruitdenken tijdelijk het gevoel geven dat je daar iets tegenover kunt zetten:

voorbereiding.

Je probeert als het ware een stukje grip te creëren op iets waarvan je de uitkomst nog niet kent.

Het probleem is niet dat je vooruitdenkt

Vooruitdenken kan namelijk heel nuttig zijn.

Je denkt na voordat je een belangrijke beslissing neemt.

Je bereidt een gesprek voor.

Je bedenkt wat je nodig hebt.

Je houdt rekening met mogelijke gevolgen.

Dat is allemaal helpend.

Het wordt anders wanneer vooruitdenken niet meer dient om je voor te bereiden, maar om je **gerust te stellen**.

Dan ontstaat gemakkelijk een patroon:

Ik weet nog niet hoe het gaat.

Dus denk ik er nog wat langer over na.

Misschien krijg ik dan meer zekerheid.

Maar vaak gebeurt het tegenovergestelde.

Hoe meer mogelijkheden je bedenkt, hoe meer mogelijkheden er lijken te zijn.

Van voorbereiding naar controle

Stel dat je morgen een lastig gesprek hebt.

Een beetje voorbereiding kan helpen:

Wat wil ik eigenlijk zeggen?

Maar daarna kan je hoofd verdergaan:

Wat als diegene boos wordt?

Wat zeg ik dan?

En als diegene vervolgens zegt dat ik egoïstisch ben?

Wat moet ik daarop antwoorden?

En wat als het gesprek daarna helemaal misloopt?

Voor je het weet, heb je een gesprek gevoerd dat nog helemaal niet heeft plaatsgevonden.

En misschien nog meerdere versies ook.

Je probeert niet langer alleen jezelf voor te bereiden.

Je probeert de uitkomst alvast te beïnvloeden.

Daar zit een belangrijk verschil

Voorbereiden betekent:

Ik kijk wat ik kan doen.

Controleren betekent:

Ik probeer ervoor te zorgen dat het precies zo loopt als ik nodig heb.

Het eerste geeft richting.

Het tweede kan enorm veel energie kosten.

Want hoe zorgvuldig je ook nadenkt, je kunt nooit volledig bepalen wat een ander zegt, voelt of doet.

Je kunt niet alle omstandigheden voorzien.

En je kunt de toekomst niet repeteren tot hij gegarandeerd goed afloopt.

Waarom het zo moeilijk kan zijn om ermee te stoppen

Als vooruitdenken je een gevoel van veiligheid geeft, is het logisch dat je hoofd ermee doorgaat.

Het kan zelfs voelen alsof stoppen onverantwoordelijk is.

Maar ik moet hier toch over nadenken?

Ik moet toch voorbereid zijn?

Ik wil gewoon voorkomen dat het misgaat.

Daarom werkt:

“Denk er gewoon niet meer over na.” meestal niet zo goed.