

Dichtbij mezelf, dichtbij jou

Dichtbij mezelf, dichtbij jou

Hoe blijf je trouw aan jezelf, zonder de verbinding met de ander te verliezen?

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: Dichtbij mezelf, dichtbij jou

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403937632

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 en *Van vooruitdenken naar vertrouwen* Over bewuster omgaan met gedachten, gevoelens, keuzes en wat je niet kunt voorspellen.

© 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.

Inhoudsopgave

Voorwoord

DEEL 1 — BEWUSTWORDING

1. Wat gebeurt er werkelijk?
2. We zien niet de werkelijkheid, maar onze werkelijkheid

DEEL 2 — BEGRIP

3. Achter ieder gedrag schuilt een verhaal
4. Waarom we elkaar zo moeilijk begrijpen

DEEL 3 — VERANTWOORDELIJKHEID

5. Verantwoordelijkheid zonder schuld
6. De moed om eerlijk te zijn

DEEL 4 — VERBINDING

7. Mildheid voor jezelf én de ander
8. Verbinding zonder jezelf te verliezen

Praktische leidraad

Als een gesprek vastloopt

Afsluiting

Alles begint bij de manier waarop we kijken

Nawoord

Dicht bij mezelf, dicht bij jou

Hoe blijf je trouw aan jezelf, zonder de verbinding met de ander te verliezen?

Voorwoord

Sommige boeken ontstaan omdat je iets wilt vertellen.

Dit boek ontstond omdat we iets probeerden te begrijpen.

Elkaar.

We wilden elkaar beter begrijpen. Niet alleen wat we zeiden of deden, maar vooral wat eronder lag. Waarom iets bij de één anders binnenkomt dan bij de ander. Waarom een gesprek dat begint vanuit liefde en betrokkenheid soms eindigt in afstand, verdriet of onbegrip.

Want soms begin je een gesprek juist omdat je om iemand geeft.

Je spreekt uit wat je mist. Wat je raakt. Wat je nodig hebt.

En dan gebeurt er iets wat je misschien niet had verwacht.

In plaats van dichterbij elkaar te komen, ontstaat er afstand.

De ander voelt zich aangevallen. Trekt zich terug. Wordt boos, defensief, luid of juist stil.

En ineens gaat het gesprek niet meer over wat jij probeerde te vertellen.

Het gaat over hoe je het zei. Over je woorden. Over je toon. Over wat jij volgens de ander verkeerd hebt gedaan.

En voor je het weet, is jouw pijn verdwenen onder de reactie van de ander.

Misschien herken je dat.

Dat je iets probeert te zeggen omdat het je werkelijk raakt, maar uiteindelijk vooral bezig bent met uitleggen waarom je het überhaupt hebt gezegd.

Dat je begint te twijfelen:

Was ik te gevoelig?

Had ik het anders moeten formuleren?

Had ik er beter niets over kunnen zeggen?

Terwijl je diep vanbinnen weet dat er iets anders nodig is.

Niet nog een beter geformuleerde zin.

Niet nog meer uitleg.

Maar begrip.

Begrip voor wat er bij jou gebeurt én voor wat er bij de ander gebeurt.

We begonnen te zien dat gedrag nooit het hele verhaal vertelt.

Dat achter boosheid ook angst kan zitten. Achter terugtrekken overprikkeling.
Achter verdediging onzekerheid. Achter stilte misschien juist heel veel woorden.

Maar we ontdekten ook iets belangrijks:

Begrijpen betekent niet dat je alles moet accepteren.

Je kunt begrijpen waarom iemand reageert zoals diegene doet en tegelijkertijd zeggen:

Dit doet mij pijn.

Je kunt erkennen dat jouw woorden iemand hebben geraakt en tegelijkertijd trouw blijven aan wat jij wilde vertellen.

Je kunt rekening houden met de ander zonder jezelf steeds kleiner te maken.

En misschien is dat wel de moeilijkste zoektocht in een relatie:

Hoe blijf je trouw aan jezelf, zonder de verbinding met de ander te verliezen?

Die vraag vormt het hart van dit boek.

Wij hebben daarbij niet alle antwoorden gevonden.

Dat is ook niet de bedoeling.

We zijn nog steeds mensen die elkaar soms verkeerd begrijpen, geraakt worden, te snel reageren of woorden gebruiken die achteraf anders hadden gekund.

Maar we hebben geleerd dat er tussen wat er gebeurt en hoe we reageren ruimte zit.

Ruimte om opnieuw te kijken.

Om vragen te stellen.

Om eerlijk te zijn.

Om verantwoordelijkheid te nemen zonder onszelf de schuld te geven.

En om met meer mildheid naar elkaar te kijken.

Dit boek is ontstaan vanuit die zoektocht.

Een zoektocht naar wat er tussen mensen gebeurt, naar wat van ons is en wat van de ander, en naar de vraag hoe we verbonden kunnen blijven zonder onszelf daarin kwijt te raken.

Misschien herken je jezelf daarin.

Omdat je iemand probeert te begrijpen die je soms totaal niet begrijpt.

Omdat je verlangt naar verbinding, maar merkt dat je jezelf daarin steeds vaker aanpast.

Of omdat je wilt leren hoe je eerlijk kunt zijn zonder de ander kwijt te raken.

Dan hopen we dat dit boek je iets geeft wat ons tijdens het schrijven steeds opnieuw hielp: ruimte.

Ruimte om eerst te kijken.

Ruimte om te begrijpen.

Ruimte om jezelf te blijven terwijl je de ander probeert te ontmoeten.

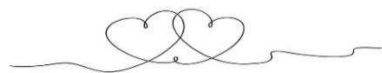
Want echte verbinding ontstaat niet doordat één van ons verdwijnt.

Maar doordat er ruimte komt voor beiden.

Ik mag mezelf zijn.

Jij mag jezelf zijn.

En we mogen samen zoeken naar een manier waarop beide waarheden naast elkaar kunnen bestaan.



I.C. Chenin