

# **De Terraskabouter**

Gidsen op het spectrum



# **De Terraskabouter**

Gidsen op het spectrum

Martine Sieron

Copyright © 2026 Martine Sieron  
Uitgegeven via Brave New Books  
Omslagontwerp Martine Sieron  
ISBN: 9789465386300  
D/2026/Martine Sieron, uitgever

*My brain is the key that sets me free.*

~ Harry Houdini ~



## Inhoud

Innerlijke Gidsen	9
In dialoog	22
Zelfbeeld/Spiegelbeeld	30
De primitieve held	39
Dragende factoren	45
Leren dirigeren	53
Introspectieve trotsering	73
De wereld doorzien	89
Meer dan een naam	104



# Innerlijke Gidsen

## 1

De autismediagnose van vorig jaar heeft tot een hoop nieuwe inzichten geleid. Inzichten die me steeds dieper op zoek doen gaan naar wie ik ben binnen die nieuwe werkelijkheid.

Het heeft me geleerd hoezeer ik me steeds heb aangepast aan de buitenwereld, waardoor ik verlang naar het vinden van een vrijere manier om in het leven te staan.

Hoe creëer ik van hieruit een leefomgeving waarin ik optimaal kan functioneren en zijn? Hoe koppel ik mezelf los van een systeem waarin ik mijn leven lang een rol heb moeten spelen? In dit nieuwe boek wil ik die vrijheid in mijn hoofd ontdekken. Een veilige plek creëren binnen onze samenleving, afgestemd op mijn eigen ritme en noden. Een levenswijze vinden die me kan voeden op een manier dat ik dat nodig heb, om me zo ten volle te kunnen ontplooien tot de persoon die ik van nature hoor te zijn. Ik wil mijn eigen anders-zijn nog meer als een kracht kunnen zien. Met een blanco blad op zoek gaan naar manieren om het beste uit mijn leven te halen, niet vanuit opgelegde regels en overtuigingen van anderen, maar vanuit mijn eigen innerlijke ervaringen.

Mijn autisme gaf me het vermogen om dieper te kunnen kijken en dat wil ik optimaal leren benutten. Mijn hele lijf snakt ernaar om deze zoektocht, al schrijvend, verder te ontdekken.

Net zoals een avonturier die onbekende oorden verkent of een baby die pas ter wereld komt, tracht ik al die nieuwe indrukken voor het eerst, bewust, te ervaren.

Ik herinner me uiteraard niets van mijn babyperiode, maar weet gevoelsmatig wel nog dat ik als peuter al erg in mezelf gekeerd was. Geestelijk afgesloten van mijn omgeving, ontbrak er een soort van existentiële verbondenheid. Daarnaast ervaaarde ik als klein meisje wel een extreem diepe hechting met mijn moeder. Zij fungeerde als een veilige tussenpersoon waarbij ik me kon afschermen van die overweldigende wereld rondom me. Een letterlijke bufferzone tussen ‘binnen’ en ‘buiten’ in feite.

Nu ik hierover nadenk besef ik dat ik doorheen mijn leven altijd wel een ‘veilig’ persoon naast me nodig heb gehad. Iemand die als bufferzone kon dienen om aan een sociaal gebeuren deel te nemen. Met ouder worden vielen die vertrouwde buffers steeds meer weg, waardoor mijn eigen wereldje ook steeds kleiner en onveiliger werd. De mensen die ik heden in het volwassen leven ontmoet, begrijpen die nood aan een externe filter niet. Dat intuïtieve gevoel om me te ‘beschermen’ is er niet, zoals er doorheen mijn opgroeien altijd wel is geweest, ook al was er van mijn autisme toen niets geweten. Ik had als kind binnen mijn directe leefomgeving altijd wel het veilige gevoel dat ik beschermd werd. Als jongste zusje in het gezin werd dat misschien ook sneller als vanzelfsprekend aangenomen zonder dat het opviel dat daar een onderliggende reden voor was.

Als volwassen persoon voel ik me eerder een last die anderen afremt. Een behoeftig ‘aanplaksel’ die in een sociaal gebeuren niet op zichzelf kan staan. Gesprekken in de buitenwereld gaan dan ook steeds over die wereld, en niet over wat er in het hoofd van iemand zoals mij omgaat. Daardoor moeten mijn eigen denkpatronen almaar omgebogen worden om te doen ‘passen’ binnen de gesprekken van mensen die helemaal anders denken dan mij.

Een voortdurend eenrichtingsverkeer voor mij als divergente denker, ook al ziet men dat aan de buitenkant niet.

Hierdoor voel ik me, in tegenstelling tot wanneer ik alleen ben, ook gewoon vaker eenzaam in gezelschap. Mijn binnenwereld

kan daarbuiten niet gedeeld worden op een niveau dat ik het intern ervaar, ook al heb ik daar bij momenten evenzeer nood aan.

Maar om beter te kunnen gedijen in mijn leefomgeving zal ik sowieso eerst steviger moeten aarden in mezelf. Hiervoor ga ik dagelijks experimenteren om te weten te komen wat er juist allemaal binnenin me omgaat.

Vanaf nu neem ik elke dag een momentje waarin ik me in stilte op mijn meditatiekussen neerzet. Dát op zich is al een grote uitdaging. Het jarenlang teruggetrokken in het leven staan heeft namelijk ook een grote impact op de fysieke houding. In mijn geval heeft dat ernstige gevolgen gehad voor onder andere mijn nek, rug en knieën. Ik houd er scoliosevorming en op meerdere plaatsen artrose aan over, waardoor gewoon stilzitten best al moeilijk is.

Toch wil ik me hierdoor niet laten ontmoedigen, want om steviger in het leven te kunnen staan, moet ik ook deze fysieke hindernissen trotseren, hoe pijnlijk en vermoeiend ze ook zijn. De psyche en het fysieke zijn namelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat is iets wat ik, in een lang vervlogen verleden, geleerd heb uit de *Ontwikkelingsmotoriek* van Niek Brouw: Een Nederlandse arts die jarenlang vergelijkend onderzoek deed naar de houding en het bewegingsgedrag van de mens en zijn fysieke ontwikkeling. Dit vanaf het moment van conceptie, dus zowel pre- als postnataal, en de stoornissen die doorheen al die ontwikkelingsfasen daarmee gepaard gaan.

Fysieke ontwikkelingsstoornissen die een invloed hebben op zowel het fysieke, als het mentale welzijn.

Eénmaal heb ik het genoeg gehad om de man tijdens een intake te ontmoeten. De indruk die hij daarbij op me naliet is moeilijk te omschrijven met woorden, want ook al stond ik toen nog mijlenver weg van mezelf en mijn onderbewuste, tóch voelde ik, gewoon al vanwege zijn aanwezigheid, een soort van

onderliggende connectie die vele lagen dieper ging dan ik ooit had ervaren. De hele kamer leek wel gevuld door zijn essentie die verder reikte dan het aardse.

Ik zat daar als een hoopje tranende ellende, op het dieptepunt van mijn leven. Kreeg amper nog woorden uit mijn mond, terwijl ik hun vragen probeerde te beantwoorden. Op een bepaald moment zat ik emotioneel zó diep, dat ik nog maar één ding kon uitbrengen: 'Ik heb niets meer'.

Niek keek op van zijn vragenlijst en antwoordde: 'Dat is een goede plek om te beginnen'.

Met een ruk werd ik van die starre gedachte uit mijn hoofd weggetrokken. Verbijsterd keek ik hem aan en ik wist dat dít de plek was waar ik hoorde te zijn. Samen met therapeute Jeanne aan mijn zijde kon ik jarenlang praktijkgericht werken aan het ontplooien van mijn onderbewuste en het in contact komen met mijn gevoel. Ik heb enorm veel geleerd uit die therapie en kijk dan ook met dankbaarheid terug naar deze waardevolle periode. Hun wijze woorden gaven me destijds een enorme *boost* in mijn groei. Ze vormden de voedende bodem waarvan ik nog steeds de vruchten pluk.

Maar ik ga dus proberen om terug dagelijks wat oefeningen rond bewustwording te doen. In lotushouding voel ik waar de blokkades zitten, om vervolgens op een ontspannen manier met mijn aandacht daarheen te gaan. Ik stretch als het ware de spanningen eruit. Belangrijk hierbij is om niet te agressief of haastig te werk te gaan, maar gewoon zachtjes mijn aandacht naar dat ene plekje te brengen, net zolang tot ik de spanning voel afnemen.

Zo ga ik heel mijn lijf af: voelen, stretchen en loslaten tot mijn lichaam voldoende ontspannen is en ik op een comfortabele manier kan stilzitten.

Als puber, tijdens mijn allereerste meditatiepogingen, had die donkere stilte eerder iets bedreigends. Het beangstigde me om mijn aandacht naar binnen te keren en voelde zelfs alsof er een