

Mijn brein, jouw tempo: samenleven als struikelen in stijl

Sam Peeters •

Een brein dat weigert vanzelfsprekend te doen

Laat me met de deur in huis vallen: ik heb een brein dat weigert vanzelfsprekend te doen. Terwijl anderen moeiteloos lijken te laveren door sociale rituelen, onverwachte situaties en smalltalk met buurmannen-met-bladblazers, sta ik er vaak bij als een verwonderde toerist in een vreemd land. Een land zonder duidelijke handleiding, zonder gebarenwoordenboek of culturele bijsluiter. Een land waar stilte soms als ongemak wordt gelezen, terwijl het voor mij net een beginpunt is.

Dat ik die handleiding uiteindelijk zelf ben beginnen schrijven, onder de naam Tistje.com, een ervaringsblog sinds 2008, was niet gepland. Het begon als een innerlijk protest tegen de eenzaamheid die ontstaat als niemand jouw logica deelt. Maar het groeide uit tot een publieke ruimte van verkenning, verzet en verbinding. Een manier om mijn binnenwereld zichtbaar te maken in een buitenwereld die vaak zendt zonder af te stemmen.

Niet vanzelfsprekend zijn als uitnodiging

Wat begon als overleven, werd langzaam een manier om taal te geven aan dat wat anders blijft – en tegelijk om anderen uit te nodigen in die andersheid.

-
- Maatschappelijk assistent, ervaringswerker autisme, autismeambassadeur bij Vlaamse Vereniging Autisme en Sterkmakers in Autisme. Beheerder van Tistje.com, schrijver en spreker. Freelance betrokken bij Literatuur Vlaanderen. Auteur van Autistisch gelukkig: positief leven met autisme (Garant). E-mail: sam@tistje.com

Niet om hen te overtuigen, maar om hen even mee te nemen op excursie naar het ongewone. Want wat als ‘niet vanzelfsprekend zijn’ op zichzelf een waardevolle vorm van menselijke diversiteit is?

Nu, zoveel blogs, lezingen en boeken later, sta ik met een been in twee werelden: de binnenwereld van mijn autistisch brein en de buitenwereld van de neurotypische verwachtingen. En ergens daartussen, op het wiebelige touw van het samenleven, bevind ik me elke dag opnieuw. Niet als brugfiguur, niet als tolk, maar als mens die voortdurend balanceert tussen aanpassing en trouw blijven aan zichzelf.

Diversiteit wordt voelbaar waar het schuurt

Want dat is waar diversiteit écht complex wordt: niet in de conceptnota's of de PowerPoint-definities, maar in de rauwe werkelijkheid. In de keuken, waar geluidsgevoeligheid botst met het gekletter van potten. In een groeps-overleg, waar de ene op fluisterton nuanceert terwijl de ander helderheid in hoofdletters nodig heeft. In de wachtrij van de supermarkt, waar mijn traag afwegende brein in botsing komt met het gejaagde ritme van de scannermaatschappij.

Diversiteit wordt pas tastbaar wanneer verschil frictie wordt. En precies in die frictie ligt ook de potentie om samen nieuwe omgangsvormen te vinden, nieuwe betekenissen te geven aan oude woorden als ‘samenhorigheid’, ‘inclusie’ of zelfs ‘normaliteit’.

Liefde zonder voorspelbaarheid

Neem nu mijn relatie met mijn vrouw Roos, ook autistisch. Een match made in meltdowns, zou je denken. Maar het tegendeel is waar: we botsen vaker op elkaars verschillen dan wanneer ik met een niet-autistische collega samenwerk. En dat maakt het niet minder waardevol – integendeel. Het dwingt ons om niet te vervallen in het gemak van herkenning, maar om elkaar telkens opnieuw écht te leren kennen.

Want zelfs binnen dezelfde ‘diagnose’ bestaan er werelden van verschil. Autisme is geen monoliet, maar een mozaïek van zintuiglijke voorkeuren, communicatiestijlen, verwerkingsstrategieën en betekenislagen. Zij verwerkt emoties via beweging. Ik via taal. Zij kalmeert bij stilte. Ik bij gecontroleerde chaos. Zij denkt associatief, ik lineair. Haar triggers zijn mijn ankers, en omgekeerd.

Afstemmen is ook jezelf bijstellen

Samenleven vraagt dus niet alleen ‘begrip voor de ander’, maar ook een eendeloos bijstellen van je verwachtingen over jezelf. Het vraagt dat je vertrouwde routines durft loslaten. Dat je leert spreken in elkaars taal, zelfs als dat betekent dat je eerst moet zwijgen om te kunnen luisteren. Het vraagt mildheid – voor de ander én voor je eigen onhandigheid. En het vraagt vertrouwen: dat je samen iets nieuws kunt bouwen, voorbij de categorieën, voorbij het etiket, voorbij de diagnose.

In mijn werk als spreker en ervaringsdeskundige zie ik die worsteling ook bij hulpverleners. Diversiteit wordt daar vaak benaderd als iets dat ‘erkend’ moet worden: ja hoor, we hebben oog voor culturele, neurologische, gender- en andere verschillen. Maar erkenning is niet hetzelfde als integratie. Het verschil erkennen is pas stap één. De echte uitdaging begint wanneer die verschillen het systeem zelf beginnen uit te dagen, te bevragen, zelfs ondermijnen.

Wat gebeurt er als je als teamlid écht anders functioneert – niet alleen in tempo of prikkelverwerking, maar ook in communicatie, besluitvorming, leerstijl, conflictvermijding? Wat als je je werk niet kunt doen binnen het keurslijf van standaardtijdsloten of teamvergaderingen met PowerPoint en pizzapauze? Wat als jouw manier van begrijpen haaks staat op de dominante narratieven van efficiëntie, helderheid of assertiviteit?

Diversiteit als werkwoord

Dan wordt het spannend. Dan ontstaat er frictie – én mogelijkheid. Dan wordt diversiteit een werkwoord. Niet iets wat je hebt, maar iets wat je samendoet,

volhoudt, navigeert. En ja, dat werkwoord is vermoeiend. Omdat het traagheid vereist in een wereld die snelheid aanbidt. Omdat het vraagt om actief te luisteren, te herformuleren, te zoeken naar een gedeelde taal waar die nog niet bestaat.

Maar het is ook verrijkend – mits je er samen de tijd voor neemt, en de ongemakkelijkheid niet schuwt. Want net dat ongemak is een teken dat er iets beweegt, dat het systeem rekbaar wordt, dat er werkelijk ruimte ontstaat voor het ongeziene, het niet-gepaste, het andere dat niet hoeft te assimileren om er toch bij te horen.

Het systeemdenken biedt daar, voor mij, een boeiende bril – niet als universele sleutel, maar als uitnodiging tot meerlagig kijken. Niet om alles te verklaren, maar om relaties te begrijpen als levend weefsel, beïnvloed door tijd, context, geschiedenis en wederkerigheid. Het helpt me zien dat wat ik als lastig ervaar in de ander vaak een spiegel is voor mijn eigen grenzen, gewoontes of scripts – de ingesleten manieren waarop ik betekenis geef, controle behoud of onrust vermijd.

Frictie is geen fout

Systeemdenken maakt ruimte voor het idee dat frictie geen fout is, maar een signaal. Dat het niet mijn taak is om ‘oplossingen’ te vinden voor wat schuurt, maar om aanwezig te blijven bij die wrijving – met nieuwsgierigheid in plaats van reflex. Het leert me dat benoemen al een daad van verbinding kan zijn: hé, dit schuurt. Wat nu? Wat is hier gaande tussen jou en mij, tussen ons en het grotere geheel waarin we functioneren?

In die zin verruimt systeemdenken niet alleen mijn begrip van diversiteit, maar ook mijn vermogen om er met open blik op te reageren. Het nodigt uit tot vertraging, tot het tijdelijk opschorten van oordeel. En precies daar – in dat uitstel van definitie – ontstaat er ruimte voor iets nieuws, iets wederkerigs, iets wat geen van beide partijen had kunnen bedenken in hun eentje.

Wat als zwijgen contact is?

Een voorbeeld. Na een gastles vertelde een leerlingenbegeleidster in de leeraarskamer hoe ze gefrustreerd raakte van een autistische jongere die elke afspraak begon met een kwartier zwijgen. 'Ik voel me dan compleet genegeerd', zei ze, zichtbaar geraakt. Waarop ik voorzichtig vroeg: 'En wat gebeurt er als je dat zwijgen niet als afwijzing, maar als openingszin beschouwt? Als een manier om eerst grond te voelen onder de voeten, voordat woorden kunnen landen?'

Het werd stil. Niet het ongemakkelijke stil van gêne, maar het productieve stil van iets dat verschuift. Misschien, suggereerde ik, is dat kwartier stilte geen belemmering van contact, maar een voorwaarde. Een ruimte waarin de jongere zich oriënteert, de kamer scant, de veiligheid afweegt. Wat wij soms 'vertraging' noemen, is voor iemand anders misschien noodzakelijke voorbereiding op verbinding.

Zwijgen als brug

Die stilte werd voor even een nieuwe taal. Een uitnodiging om onze interpretatiecodes te herschrijven, onze automatische betekenisstoeckenningen te bevragen. Niet omdat er één juiste lezing is, maar omdat elk relationeel script baat heeft bij revisie, bij meervoudigheid. Zwijgen werd zo een brug, geen breuk.

Dat is voor mij de kracht van diversiteit: het nodigt ons uit om stil te staan bij onze automatische interpretaties, bij de snelkoppelingen in ons hoofd die bepalen wie 'de ander' is nog vóór we werkelijk hebben geluisterd. Diversiteit vraagt dat we de vertrouwde snelweg van herkenning verlaten en de kronkelweg van verwondering durven nemen.

En van daaruit nieuwe scripts durven schrijven – geen pasklare handleidingen, maar voorlopige routes die passen bij het hier-en-nu, bij deze relatie, deze context. Niet om gelijk te krijgen, maar om werkelijk samen te kunnen leven, mét verschillen. Verschillen niet als ruis, maar als mogelijke resonan-

tie. Niet als obstakels in het samenleven, maar als uitnodigingen tot een rijker, gelaagder mens-zijn.

De zuurstof van de wrijving

Natuurlijk schuurt dat. Natuurlijk frustreert het. Natuurlijk is het makkelijker om te zeggen: ‘Zo doen we het hier nu eenmaal.’ Dat geeft schijnzekerheid, een gevoel van controle, van voorspelbaarheid in een wereld die al complex genoeg is. Maar precies in die wrijving – waar verwachtingen botsen op ervaring, waar systemen knellen rond dat wat niet past – zit ook de zuurstof voor verbinding, voor vernieuwing, voor menselijkheid.

Want als we durven toegeven dat we het soms niet weten, dat onze methodes niet altijd volstaan, dat onze systemen niet voor iedereen werken – dan pas ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Niet het soort ‘nieuw’ dat kant-en-klaar op de plank ligt, maar het soort dat zich traag ontvouwt, in het geduldige samenspel tussen luisteren, proberen en opnieuw bijstellen.

In die zin is diversiteit niet het kleurrijke eindresultaat, maar het schurende begin. Niet de mozaïek op de muur, maar de handen in de specie. Het vraagt dat we niet alleen anderen durven zien, maar ook onze eigen kijk durven herschikken.

Waarom ik blijf schrijven

Ik schrijf en spreek niet over neurodiversiteit omdat ik het sexy vind. (Hoe wel: een stoornis met een marketingafdeling, wie had dat gedacht?) Ik doe het omdat het leven tussen verschillende werkelijkheden iets fundamenteels blootlegt over hoe wij als mensen met elkaar omgaan, botsen en betekenis geven. Het maakt zichtbaar hoe fragiel onze normen zijn, hoe hardnekkig onze aannames, hoe onzichtbaar onze scripts.

Te vaak verwachten we dat de ander zich soepel plooit naar wat voor ons vanzelfsprekend is, zonder te beseffen dat die vanzelfsprekendheid gebouwd is

op onuitgesproken privileges. Neurodiversiteit dwingt ons om die vanzelfsprekendheden te bevragen, om ze uit elkaar te halen en opnieuw samen te stellen – soms met andere bouwstenen, soms met een heel ander plan.

Complexiteit als realiteit

De Franse denker Edgar Morin stelde ooit: ‘Complexiteit is geen probleem dat opgelost moet worden, maar een realiteit die erkend wil worden.’ Voor mij is dat de kern van diversiteit in de hulpverlening én daarbuiten. Het suggereert dat we ons minder moeten fixeren op sluitende antwoorden, en meer durven toegeven dat we voortdurend balanceren tussen perspectieven die soms haaks op elkaar staan.

Want samen struikelen, dat is niet hetzelfde als chaos of besluiteloosheid. Het is een andere vorm van coördinatie: een die vertrekt vanuit relationele gevoeligheid en gezamenlijke verantwoordelijkheid. Soms betekent dat elkaars tempo volgen, soms betekent het elkaars tempo uitdagen. Maar altijd betekent het dat we erkennen dat harmonie niet ontstaat door gelijkheid, maar door het afstemmen van ongelijkheden – met stijl, en met humor waar mogelijk.

De alpaca's en ik

En soms, als het echt botst, helpt het om jezelf niet te serieus te nemen. Zoals die keer dat ik tijdens een studiedag op de verkeerde verdieping belandde, twintig minuten lang met ingehouden aandacht een onbekende PowerPoint volgde, en me pas bij dia 15 begon af te vragen waarom ‘autisme bij alpaca's’ toch zo'n vreemde niche leek. Ik had me simpelweg van zaal vergist. Maar ik bleef zitten – deels uit nieuwsgierigheid, deels uit sociale verlamming, en deels omdat ik dacht: misschien leer ik hier toch iets.

En inderdaad: het werd een onverwacht boeiende sessie over atypisch gedrag in kuddes. De parallellen met menselijke systemen drongen zich haast op. Hoe afwijkend gedrag binnen een groep soms een waarschuwingssysteem

is, hoe sociale dynamieken veranderen als één lid zich anders gedraagt, hoe afwijking niet altijd probleem betekent, maar soms noodzaak, richting of bescherming.

Sindsdien heb ik er een metafoor aan overgehouden die me blijft vergezellen: diversiteit is als een veld met alpaca's – grillig, kleurrijk, soms onvoorspelbaar, maar zelden zonder reden. Niet elke afwijking is een fout. Niet elke *outlier* is een probleem. Soms is het gewoon ... een andere manier van zijn. En wie blijft zitten – ook als de dia's niet lijken te kloppen – ontdekt misschien precies daar iets fundamenteels over hoe samenleven werkt.