

Kiezen voor een partner met autisme: bewuste en onbewuste beweegredenen

Margo Versteijne en Hannah Hurley

Veel mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) hebben een relatie, wonen samen, zijn getrouwd. Natuurlijk valt iemand in eerste instantie op de mooie blauwe ogen of die leuke scheve lach, maar daarbij gaat het dan om de eerste aantrekkingskracht. Als een relatie zich gaat verdiepen, gaat het echter om wat de een de ander kan bieden en waar je elkaar in aanvult. Vaak is deze relatie ontstaan voordat de diagnose ASS er was. Dat betekent dat de partners gekozen hebben voor iemand die wel al autistisch was, maar waarbij zij logischerwijs geen bewuste keuze voor het autisme gemaakt hebben. In de praktijk is gebleken dat er een aantal redenen is waarom mensen kiezen voor een partner met ASS. Deze (on)bewuste beweegredenen kunnen een aangrijpingspunt vormen in de partnerrelatietherapie. De voorbeelden die in dit artikel worden aangehaald, zijn van heteroseksuele relaties waarbij de man autisme heeft. Maar deze verhalen gelden ook voor relaties waarbij de vrouw autisme heeft of voor homoseksuele relaties.

Leven met een partner met ASS is in vele opzichten ingewikkeld.

De oorspronkelijke gevoelens voor elkaar zijn daardoor na verloop van tijd veelal zo onder het stof gekomen en er is zoveel pijn en beschadiging bovenop gekomen, dat deze niet meer direct zichtbaar zijn. Voor het evenwicht in de relatie is het voor beide partners goed zich te realiseren wat men aan de ander heeft. Dat maakt dat de ander weer, even, anders gezien kan worden: wat wordt beleefd aan de partner waardoor de ander heeft kunnen groeien en zich veilig heeft gevoeld.

Hieronder worden de verschillende redenen puntsgewijs opgesomd waarom iemand onbewust kiest voor een partner met autisme. Elk punt zal vervolgens toegelicht worden aan de hand van een algemene uitleg en een voorbeeld uit de eigen dagelijkse praktijk.

- Autisme speelt in de eigen familie, waardoor het een bekend en vertrouwd reactiepatroon is.
- Partners kunnen bij eigen heftige emoties degene met autisme ervaren als een rots in de branding
- Mensen met autisme zijn over het algemeen erg betrouwbaar en eerlijk.
- Partners hebben behoefte aan iemand met een emotionele afstand en daar kan iemand met autisme in voorzien.
- Mensen met autisme kunnen veel zelfvertrouwen uitstralen
- Het autisme is herkenbaar omdat de partner zelf (kenmerken van) autisme heeft.

AUTISME SPEELT IN DE EIGEN FAMILIE, WAARDOOR HET EEN BEKEND EN VERTROUWD REACTIEPATROON IS

Wanneer iemand opgroeit in een gezin waar autisme voorkomt bij een vader of moeder, dan is het autisme deel van een gedragsrepertoire dat bekend en vertrouwd is. Wanneer deze persoon op zoek gaat naar een partner wordt autistisch gedrag bij de ander herkend en geeft dit een vertrouwd gevoel. Dat betekent natuurlijk niet dat op het moment dat voor de partner wordt gekozen, al enige kennis moet bestaan dat er in het gezin van herkomst autisme speelt. Vaak is dit juist niet het geval. Een voorbeeld hiervan is een vrouw die in de praktijk kwam voor een behandeling. Zij vroeg om hulp, omdat haar huidige partner de diagnose Asperger had gekregen en ze beter met hem wilde leren omgaan. De gesprekken gingen al heel snel niet meer over haar huidige partner, maar over haar vorige partner, over haar kinderen uit haar eerdere huwelijk en over haar gezin van herkomst. Al doorpratend kon met grote waarschijnlijkheid worden vastgesteld dat zowel haar partner in haar vorige huwelijk als haar vader en broer

Leven met iemand met autisme: het ervaren van veiligheid ...

waarschijnlijk een vorm van autisme hadden. Deze conclusie moet wel met enige voorzichtigheid getrokken worden; tenslotte is bij geen van drieën een diagnose gesteld. Echter het hielp deze vrouw enorm om te begrijpen dat de keuzes die zij in haar leven gemaakt heeft, mede het gevolg zijn van het feit dat een autistische manier van denken en reageren voor haar een vertrouwde manier van reageren was. Het hielp haar om te begrijpen dat het vertrouwde patroon maakte dat ze nu voor de tweede keer in een huwelijk beland was dat ontzettend veel aanpassing van haar vroeg en waar ze soms moeite had om zelf tot haar recht te komen. Dit is een patroon dat herkenbaar is voor veel cliënten. Dit patroon wordt weer opgezocht omdat het past bij de manier waarop iemand opgevoed is. Het impliceert niet dat betrokkene ook een goede relatie (gehad) heeft met het gezin van herkomst. Het is alleen een vertrouwd patroon.

PARTNERS KUNNEN BIJ EIGEN HEFTIGE EMOTIES DEGENE MET AUTISME ERVAREN ALS EEN ROTS IN DE BRANDING

Iemand kan veel hinder ondervinden van een emotionele beleving die hoge toppen en diepe dalen kent of een snelle wisseling van emoties. Dit kan ertoe leiden dat deze persoon bij een partnerkeuze mogelijk op zoek gaat naar iemand die zorgt voor rust en stabiliteit: die niet mee de berg op gaat of het dal inschiet. Dat is bij uitstek een kwaliteit van veel mensen met autisme. Aan de buitenkant kunnen ze uiterst kalm blijven als de partner overstuurt of zich vreselijk druk maakt over iets en dat kan voor deze partner heel prettig zijn.

Dit wordt zeer duidelijk als gedacht wordt aan vrouwen met borderline problematiek óf met gedrag dat daar op lijkt. Zij ervaren hun autistische partner als rots in de branding. De autistische partner geeft hen de mogelijkheid om veel sneller uit hun eigen pieken en dalen te komen en hierdoor ervaren ze zelf veel meer rust. Natuurlijk hoeft iemand geen borderline persoonlijkheidsstoornis te hebben om deze eigenschap als heel positief te ervaren.

MENSEN MET AUTISME ZIJN OVER HET ALGEMEEN ERG BETROUWBAAR EN EERLIJK

Wanneer in het gezin van herkomst het moeilijk was om op iemand te bouwen, omdat mensen onvoorspelbaar bleken, dan is de kans groot dat iemand een partner kiest die betrouwbaar en eerlijk is. Dit kan ook gelden wanneer er in een voorgaande relatie sprake was van bedrog op wat voor manier dan ook.

Indien iemand het ingewikkeld vindt om aan te voelen of dat wat de ander zegt ook daadwerkelijk klopt, dan is het heel prettig om een partner tegen te komen die alles in volle eerlijkheid uitspreekt. Ook al is het misschien niet de meest charmant geformuleerde manier, het is in ieder geval eerlijk en helder en dat kan veel gemoedsrust opleveren.

Zo vertelde een vrouw dat ze voor de relatie met deze autistische man twee andere relaties had gehad en dat ze in beide relaties bedrogen werd. Haar eerste partner had haar geld afhandig gemaakt en toen haar spaargeld op was heeft hij de relatie verbroken. Haar tweede partner had haar bedrogen met een aantal andere vriendinnen. Na deze twee relaties was ze vrij gedesillusionneerd over de betrouwbaarheid van mannen. Toen ze vervolgens haar huidige partner tegen kwam, was ze er zich erg van bewust dat hij die betrouwbaarheid en eerlijkheid waarschijnlijk wel kon bieden. Ze vond hem een beetje saai en ook uiterlijk voldeed hij niet aan haar droombeeld, maar het feit dat hij zo uitermate betrouwbaar en eerlijk was, maakte dat ze echt voor hem koos.

PARTNERS HEBBEN BEHOEFTE AAN IEMAND MET EEN EMOTIONELE AFSTAND EN DAAR KAN IEMAND MET AUTISME IN VOORZIEN

Indien iemand afkomstig is uit een gezin waarin weinig aandacht is besteed aan de ontwikkeling van de eigen individualiteit dan is het moeilijk te bepalen wat je zelf van het leven kunt verlangen en hoe je daar dan zelf in staat.

In dat geval kan het wel prettig zijn om een partner te treffen die dat ook niet zo goed weet.

In ingewikkelde gesprekken zal dan in ieder geval niet ingegaan worden op dat stuk van jou dat je zelf zo ingewikkeld vindt. Als je niet weet wat je zelf voelt bij dingen of daar slecht woorden voor kunt vinden, dan is het heel prettig om een partner te hebben, zeker in eerste instantie, die daar ook niet naar vraagt. Het is veilig om niet in gesprekken geconfronteerd te worden met dingen die je niet weet of niet kunt.

Mensen met autisme zijn in het algemeen niet zo goed in het herkennen en benoemen van hun eigen en

andermans emoties, dus zullen zij dat vaak zoveel mogelijk vermijden in gesprekken.

Een voorbeeld hiervan is een vrouw die opgroeide in een gezin met een hele dominante vader en een moeder met chronische gezondheidsproblemen, waar eigenlijk nauwelijks aandacht was voor haar. Ze groeide op in een gezin waar haar ouders wilden dat ze was zoals haar ouders dat prettig vonden, namelijk luisterend naar haar vader en zorgend voor haar moeder. Zij heeft nooit de mogelijkheid gehad om te ontdekken wie ze zelf was en wat ze zelf graag wilde. Op momenten dat ze wel een keer verdrietig of boos was, werd daar door haar ouders altijd negatief op gereageerd. Ze heeft zich in haar kindertijd vooral leren aanpassen en heeft niet zo goed geleerd zichzelf te ontdekken en te ontwikkelen. Toen deze vrouw een partner koos, koos ze voor iemand die geen moeilijke vragen stelde, die niet van haar verwachtte dat ze diepgaande gesprekken kon voeren of dat ze een mening had over van alles en nog wat. Omdat ze zich heel erg onzeker voelde op dit gebied, was het voor haar veilig dat haar partner daar niet naar vroeg. Ze kon zich heel veilig naar hem voegen en hem volgen. In eerste instantie leverde dat een heel harmonieus geheel op waarin beide partners zich heel veilig voelden.

Een ander manier om met je eigen behoefte aan emotionele afstand om te gaan, is te kiezen voor een partner die je moet 'redden', een partner voor wie je moet zorgen.

Het gaat hierbij vaak om iemand met een ogenschijnlijk stevige persoonlijkheid.

Het willen zorgen voor je partner en het willen regelen van zijn leven, doet een emotionele ongelijkwaardigheid ontstaan die goed van pas komt.

Het bezig zijn met te onderzoeken waar de behoeften en verlangens van de ander liggen, maakt namelijk dat je niet hoeft te onderzoeken waar die van jezelf liggen.

Zo kwam ik in mijn praktijk een vrouw tegen die wel merkte dat haar man bijzonder was maar zijn gedrag verklaarde ze door het feit dat hij onder de plak zat bij zijn dominante moeder. Zij wilde hem wel redden. Na 15 jaar huwelijk merkte ze dat zij op dezelfde manier voor hem zorgde als zijn moeder eerst deed. In eerste instantie vond zij dat teleurstellend; na een aantal gesprekken werd ze zich ervan bewust dat de manier waarop zij en haar man samen hun relatie hadden vormgegeven eigenlijk voor haar voldeed. In haar gezin van herkomst was er weinig ruimte voor haarzelf geweest en voelde zij zich niet

gezien; in de relatie met haar man was zij nu de belangrijkste in zijn leven, op een manier die zij goed aan kan.

MENSEN MET AUTISME KUNNEN VEEL ZELFVERTROUWEN UITSTRALEN

Soms is iemand niet zo zeker van zichzelf en is het moeilijk een eigen mening te bedenken, laat staan te verwoorden. Als je iemand bent die angstig is in sociale contacten, dan is het soms heel prettig om iemand tegen te komen die de wereld lijkt te snappen en in ieder geval over bepaalde onderwerpen heel veel lijkt te weten. Iemand die wel voor zijn mening durft uit te komen en een heel verhaal durft te houden tegen andere mensen.

Zo begeleidde ik eens een echtpaar waarbij de vrouw diep gewortelde en sterke minderwaardigheidsgevoelens had en vond dat haar mening eigenlijk niks voorstelde en dus ook niet telde. Zij kwam een man tegen die later Asperger bleek te hebben, die aan alle kanten zelfvertrouwen uitstraalde en heel goed voor zijn mening kon uitkomen. Vol bewondering over wat hij allemaal wist en durfde, is ze de relatie met hem ingestapt.

HET AUTISME IS HERKENBAAR OMDAT DE PARTNER ZELF (KENMERKEN VAN) AUTISME HEEFT

Bij de keuze voor een partner is het helemaal niet gek te kiezen voor iemand die de wereld op dezelfde manier ervaart en begrijpt als jijzelf. Dat ligt er vaak niet duimendik bovenop maar dat wordt impliciet gevoeld en dat is natuurlijk erg prettig; dingen zijn dan vanzelfsprekend.

Dat betekent niet dat je geen last kunt hebben van elkaar of van elkaars autisme-specifieke ingewikkelheden.

Autisme ziet er bij mannen en vrouwen vaak heel anders uit en kan ook op een hele andere manier tot uiting komen.

Zo is onlangs een vrouw gediagnosticeerd met autisme die al lang in behandeling was, maar dan als moeder van en als partner van. Ze wist natuurlijk wel al lang dat ze zelf ook problemen had maar dacht dat het kwam omdat ze ADHD had en er werd bij haar ook gedacht aan een borderline persoonlijkheidsstoornis. Zij had er bij voorbeeld veel moeite mee dat haar man en kinderen zo snel overprikkeld waren en veel structuur nodig hadden. Tijdens het onderzoek bleek dat haar manier om de wereld te organiseren voor haar gezin voor haarzelf ook heel prettig was, zo dat ze zelf meelifte op de structuur die ze voor haar gezin aanbracht.

Als we deze 6 redenen bekijken waarom iemand op onbewust niveau kiest voor iemand met autisme, dan is de gemeenschappelijke noemer het ervaren van veiligheid: je veilig en vertrouwd bij iemand voelen.

Dit zal voor heel veel mensen een essentiële basis zijn om een relatie met iemand aan te gaan. Natuurlijk kan het zijn dat wat je eerst aantrok in iemand en wat voor jou heel belangrijk was, later juist een bron van ergernis kan worden.

GEVOLGEN VAN DEZE (ONBEWUSTE) PARTNER-KEUZE VOOR DE RELATIE ALS AANGRIJPINGSPUNT IN DE PARTNERRELATIETHERAPIE

Ik ken een aantal vrouwen die meerdere van deze 6 genoemde redenen herkennen, dus het is zeker niet zo dat er altijd maar één reden is om voor een partner met autisme te kiezen.

Zoals eerder aangegeven, is het soms heel lastig om nog bij het gevoel te komen waarom je voor deze relatie koos. Dit wordt veroorzaakt door alles wat er gebeurd is in de relatie of door alle negatieve patronen die je samen ontwikkeld hebt.

Het kan echter ook zijn dat iemand door de eigen persoonlijke groei in de huidige fase van de relatieontwikkeling niet meer de behoefte heeft aan de eerst zo aantrekkelijke eigenschap van de partner. Deze persoonlijke groei kan zijn gekomen door het ontwikkelen van de eigen talenten, een emotioneel groei-proces of gewoon door de rijping van het leven.

Soms komt iemand tot de conclusie dat de verwachtingen die je had bij de eigenschap van je partner die je in eerste instantie zo in hem aantrok, niet helemaal klopten. Hij is bijvoorbeeld wel de rots in de branding, maar niet zozeer omdat hij jou stevigheid wil bieden, maar omdat jouw emoties hem niet zo raken.

Ook kan het zijn dat wat in de partner met autisme eens zo aantrekkelijk was nog wel klopt, maar dat een aantal andere dingen dat in een goede relatie eigenlijk nodig is bij hem ontbreken. Hij is bijvoorbeeld uitermate eerlijk en betrouwbaar, maar de tevens gewenste wederkerigheid kan hij niet bieden. Vaak blijkt ook dat de eisen van het leven voor de partner met autisme zo groot geworden zijn, bijvoorbeeld door een ingewikkelde baan of door een druk gezin, dat die mooie eigenschappen waar iemand voor viel, niet meer zo mooi tot uitdrukking kunnen komen.

Daar waar de partner nog steeds wel behoefte aan deze eigenschap van hem heeft, kan hij er zelf niet meer zo goed bij en kan hij niet meer bieden wat de partner eigenlijk nodig heeft.

Het kan voor de partner helpend zijn om naar het oude gevoel terug te gaan en het gevoel te omschrijven waarom zij voor deze partner gekozen heeft. Alleen al de realisatie hiervan heeft een helende werking, omdat ze op dat moment even kan voelen wat die partner haar gebracht heeft of brengt, in positieve zin. Ook voor de partner met autisme kan het soms heel prettig zijn om te realiseren dat zijn partner hem echt nodig heeft of had, omdat er gedurende de duur van de relatie patronen zijn ontstaan, waarin het lijkt of hij afhankelijk is geworden van zijn niet autistische partner of soms zijn niet autistische partner belemmert. Een enkele keer is deze realisatie genoeg en kan een stel met een opgefriste kijk op hun wederzijdse behoeften in het verleden en heden weer met elkaar verder. Soms is het helpend om dit in een therapie-situatie, bijvoorbeeld partnerrelatietherapie waarbij de therapeut echt verstand heeft van autisme, verder uit te diepen. Er kan met de therapeut gekeken worden, naast alle andere dingen die mogelijk moeten gebeuren, hoe deze kennis van de verlangens en behoeften van toen voor verdieping in de relatie van nu kan zorgen. Wat daarnaast helpend kan zijn in de partnerrelatietherapie is om stil te staan bij beide individuele partners in het bijzijn van de ander. De partners krijgen daardoor een beter zicht op zichzelf en op de ander. Hierdoor ontstaat vaak ook meer waardering voor elkaar. Het resultaat van de behandeling zou voor de partner kunnen zijn dat zij meer zelfvertrouwen krijgt en meer zicht op en tevredenheid met het eigen functioneren. De partnerrelatie wordt daardoor beter gewaardeerd en dat draagt bij aan meer levensgeluk.

AUTEURSgegevens

Drs. M.G.F.A. (Margo) Versteijne, GZ-psycholoog en systeemtherapeut

Werzaam bij Dr. Leo Kannerhuis, polikliniek Amsterdam

Psychologie praktijk Margo Versteijne

m.versteijne@leokannerhuis.nl

info@margoversteijne.nl

H. (Hannah) Hurley, MSc

Werzaam bij Dr. Leo Kannerhuis, polikliniek Amsterdam