

Aut viam inveniam, aut faciam

Autisme en hechting

De complexe wisselwerking tussen verbondenheid, communicatie en de wijze waarop mensen zich op elkaar afstemmen

1. Inleiding

De menselijke behoefte aan verbondenheid behoort tot de meest fundamentele aspecten van ons bestaan. Vanaf onze geboorte zijn wij afhankelijk van anderen, niet alleen voor onze fysieke overleving, maar ook voor onze emotionele ontwikkeling, ons gevoel van veiligheid en de vorming van onze identiteit. In de interactie met anderen leren wij gevoelens herkennen, gedrag interpreteren, vertrouwen ontwikkelen en relaties onderhouden. Dit proces wordt in belangrijke mate bepaald door hechting en wederzijdse afstemming.

Maar wat gebeurt er wanneer twee mensen de wereld op wezenlijk verschillende manieren ervaren? Wanneer de een betekenis ontleent aan oogcontact, subtiele gezichtsuitdrukkingen en impliciete sociale signalen, terwijl de ander juist behoefte heeft aan expliciete communicatie, voorspelbaarheid en een andere vorm van emotionele nabijheid?

Deze vragen worden bijzonder relevant wanneer we kijken naar autisme.

Autisme wordt binnen de hedendaagse psychologie en psychiatrie beschouwd als een neuro-ontwikkelingsconditie die onder andere invloed kan hebben op sociale communicatie, informatieverwerking, sensorische gevoeligheid en gedragsmatige flexibiliteit. Toch wordt autisme in maatschappelijke discussies nog regelmatig ten onrechte vereenzelvigd met een gebrek aan empathie, emotionele betrokkenheid of behoefte aan menselijke verbondenheid.

Een dergelijke voorstelling doet onvoldoende recht aan de complexiteit van autistische ervaringen.

De centrale stelling van dit essay luidt dat hechtingsproblemen en relationele misverstanden bij autistische mensen niet uitsluitend vanuit individuele kenmerken kunnen worden verklaard, maar mede moeten worden begrepen vanuit de wederzijdse afstemming tussen mensen met verschillende manieren van waarnemen, communiceren en betekenis geven.

Daarbij is een fundamenteel onderscheid noodzakelijk: moeite hebben met de gebruikelijke sociale afstemming betekent niet automatisch dat iemand minder behoefte heeft aan liefde, veiligheid of verbondenheid.

2. Hechting als fundament van menselijke verbondenheid

De hechtingstheorie, ontwikkeld door de Britse psychiater en psychoanalyticus John Bowlby, beschrijft hoe mensen vanaf hun vroegste levensjaren emotionele banden ontwikkelen met belangrijke verzorgers.

Volgens Bowlby vormt de beschikbaarheid en responsiviteit van verzorgers een belangrijke basis voor het ontwikkelen van vertrouwen in anderen en in zichzelf.

De psychologe Mary Ainsworth werkte deze theorie verder uit en onderzocht hoe jonge kinderen reageren op scheiding van en hereniging met hun verzorgers. Haar onderzoek droeg bij aan het onderscheiden van verschillende hechtingspatronen.

In de literatuur worden doorgaans vier patronen beschreven:

- Veilige hechting: het kind ervaart de verzorger als een betrouwbare bron van veiligheid en troost.
- Onveilig-vermijdende hechting: het kind laat relatief weinig zichtbaar hechtingsgedrag zien en kan nabijheid of afhankelijkheid onderdrukken.
- Onveilig-ambivalente of resistente hechting: het kind vertoont sterke behoefte aan nabijheid, gecombineerd met onzekerheid of weerstand.
- Gedesorganiseerde hechting: het kind vertoont tegenstrijdige of gedesoriënteerde gedragingen in situaties waarin het hechtingssysteem wordt geactiveerd.

Deze patronen zijn geen onveranderlijke persoonlijkheidstypen en mogen niet zonder meer worden gebruikt om individuele volwassenen te classificeren.

Het belangrijkste uitgangspunt is dat hechting ontstaat binnen een relatie. Niet alleen het gedrag van het kind, maar ook de wijze waarop de omgeving dat gedrag herkent en beantwoordt, speelt een rol.

Hier ontstaat een belangrijke verbinding met autisme.

Een autistisch kind kan behoefte aan veiligheid, geruststelling of nabijheid op een andere manier uitdrukken dan een niet-autistisch kind. Wanneer verzorgers die signalen niet herkennen, bestaat het risico dat behoeften onvoldoende worden begrepen, ook wanneer de betrokkenheid en liefde van de verzorgers groot zijn.

Andersom kan een autistisch kind de signalen van zijn verzorgers anders verwerken, bijvoorbeeld door sensorische overbelasting of moeite met onvoorspelbare interacties.

Hechting moet daarom niet uitsluitend worden beoordeeld aan de hand van de uiterlijke vorm van gedrag, maar ook vanuit de betekenis die dit gedrag voor de betrokken persoon heeft.

3. Autisme en de behoefte aan verbondenheid

Een hardnekkige misvatting is dat autistische mensen minder behoefte zouden hebben aan sociale relaties.

Hoewel individuele verschillen groot zijn, laat onderzoek zien dat veel autistische mensen juist een sterke behoefte aan vriendschap, intimiteit, erkenning en emotionele veiligheid ervaren.

Het verschil ligt niet noodzakelijk in de behoefte aan verbondenheid, maar kan zich manifesteren in de manier waarop verbondenheid wordt gezocht, ervaren en gecommuniceerd.

Een niet-autistisch persoon kan bijvoorbeeld emotionele betrokkenheid afleiden uit oogcontact, spontane aanrakingen, gezichtsuitdrukkingen en frequente verbale bevestiging.

Een autistisch persoon kan betrokkenheid juist tonen door praktische hulp, het delen van kennis, betrouwbaarheid, gezamenlijke activiteiten of het respecteren van persoonlijke ruimte.

Beide gedragsvormen kunnen uitdrukking geven aan dezelfde onderliggende emotie.

Toch kan tussen beide personen een misverstand ontstaan.

De een ervaart onvoldoende oogcontact als desinteresse, terwijl de ander oogcontact als intensief of belastend ervaart. De een interpreteert stilte als emotionele afstand, terwijl de ander stilte beschouwt als een prettige vorm van samenzijn.

Hieruit volgt een belangrijke conclusie:

Emotionele verbondenheid en de zichtbare expressie van emotionele verbondenheid zijn niet hetzelfde.

Wanneer mensen deze twee begrippen met elkaar verwarren, kunnen zij verkeerde conclusies trekken over elkaars intenties, gevoelens en betrokkenheid.

Dat kan niet alleen gevolgen hebben voor romantische relaties, maar ook voor ouder-kindrelaties, vriendschappen en professionele samenwerking.

4. Wederzijdse afstemming: het onzichtbare fundament van relaties

Mensen stemmen zich voortdurend op elkaar af.

Dit gebeurt vaak zonder bewuste inspanning. Tijdens een gesprek passen wij ons spreektempo aan, reageren wij op veranderingen in stemgebruik, interpreteren wij lichaamstaal en zoeken wij naar een gezamenlijk emotioneel ritme.

In de ontwikkelingspsychologie wordt deze wederzijdse afstemming onder andere bestudeerd vanuit het begrip attunement, ofwel affectieve afstemming.

De ontwikkelingspsycholoog Daniel Stern beschreef hoe verzorgers en jonge kinderen emotionele ervaringen met elkaar kunnen delen door overeenkomsten in ritme, intensiteit en gevoelsmatige expressie.

Een moeder kan bijvoorbeeld reageren op de opwinding van haar kind door haar stem levendiger te maken. Een vader kan zijn bewegingen vertragen wanneer hij merkt dat zijn kind vermoeid raakt.

De betrokkenen hoeven niet exact hetzelfde gedrag te vertonen. Het gaat erom dat zij elkaars emotionele toestand herkennen en op een passende manier beantwoorden.

Bij autisme kan dit proces anders verlopen.

Sommige autistische mensen verwerken sociale signalen minder automatisch, hebben meer tijd nodig om informatie te interpreteren of ervaren meerdere gelijktijdige prikkels als belastend.

Ook kunnen hun eigen signalen door anderen verkeerd worden geïnterpreteerd.

Hierdoor ontstaat soms een verschil in het tempo en de vorm van wederzijdse afstemming.

Dat betekent echter niet dat afstemming onmogelijk is.

Het betekent dat de gebruikelijke sociale verwachtingen niet altijd aansluiten bij de communicatieve mogelijkheden en behoeften van beide personen.

Een voorbeeld uit het dagelijks leven

Stel dat twee partners na een drukke werkdag thuiskomen.

De niet-autistische partner wil de dag bespreken, emoties delen en lichamelijke nabijheid ervaren. Voor deze persoon vormt het gesprek een manier om opnieuw verbinding te maken.

De autistische partner heeft dezelfde dag veel sociale en sensorische prikkels verwerkt en heeft behoefte aan stilte en afzondering.

Wanneer de autistische partner zich terugtrekt, kan de ander dit interpreteren als afwijzing.

De autistische partner kan op zijn beurt de behoefte aan onmiddellijk contact ervaren als druk of onvoldoende respect voor persoonlijke grenzen.

Beide partners zoeken in wezen emotionele veiligheid, maar hanteren verschillende strategieën.

Dezelfde behoefte, verschillende routes naar veiligheid

Partner A

Zoekt verbinding via gesprek, aanraking en gezamenlijk verwerken.

Partner B

Zoekt herstel via rust, voorspelbaarheid en tijdelijke afzondering.

Zonder wederzijds begrip

Misinterpretatie en emotionele afstand

Terugtrekking wordt afwijzing; contact zoeken wordt druk.

Met wederzijdse afstemming

Veiligheid door duidelijke afspraken

Eerst tijd voor herstel, daarna bewust ruimte voor contact.

Het probleem ligt in dit voorbeeld niet noodzakelijk bij een gebrek aan liefde of empathie, maar bij het ontbreken van een gedeeld begrip van elkaars behoeften.

De kwaliteit van de relatie hangt daarom mede af van het vermogen om verschillen te herkennen en bespreekbaar te maken.

5. Het Double Empathy Problem

Een belangrijk theoretisch perspectief binnen het hedendaagse autismeonderzoek is het Double Empathy Problem, geformuleerd door de Britse onderzoeker Damian Milton in 2012.

Traditionele verklaringen van sociale moeilijkheden bij autisme legden de nadruk op vermeende tekorten in het vermogen van autistische mensen om anderen te begrijpen.

Milton stelde daartegenover dat misverstanden tussen autistische en niet-autistische mensen wederkerig kunnen zijn.

Niet alleen autistische mensen kunnen moeite hebben met het interpreteren van niet-autistische communicatie. Niet-autistische mensen kunnen evenzeer moeite hebben met het begrijpen van autistische ervaringen en uitdrukkingsvormen.

Deze benadering verandert de manier waarop relationele problemen worden geïnterpreteerd.

Waar traditioneel wordt gevraagd waarom een autistisch persoon zich onvoldoende aanpast aan zijn omgeving, ontstaat nu een andere vraag:

In hoeverre zijn beide personen bereid en in staat zich aan te passen aan elkaars manier van communiceren?

Het Double Empathy Problem betekent niet dat alle communicatieproblemen volledig symmetrisch zijn of dat individuele sociale moeilijkheden niet bestaan. Het biedt vooral een aanvullend perspectief waarin de interactie tussen mensen centraal staat.

Onderzoek van onder anderen Catherine Crompton en collega's naar informatieoverdracht binnen groepen biedt ondersteuning voor het belang van overeenkomsten in communicatiestijl. In bepaalde experimentele omstandigheden verliep de informatieoverdracht tussen autistische deelnemers onderling effectiever dan in gemengde groepen.

Dit onderstreept dat communicatieproblemen niet uitsluitend als eigenschappen van één individu hoeven te worden beschouwd.

De maatschappelijke betekenis hiervan is groot.

Wanneer niet-autistische communicatie voortdurend als norm wordt gehanteerd, kan een autistisch persoon het gevoel ontwikkelen dat zijn natuurlijke manier van communiceren verkeerd of ontoereikend is.

Dat kan leiden tot onzekerheid, overmatige aanpassing en emotionele uitputting.

6. Hechting bij autistische kinderen

De relatie tussen autisme en hechting vraagt om een zorgvuldige benadering.

Autisme is geen hechtingsstoornis. Evenmin kan autisme worden verklaard door onvoldoende ouderlijke liefde, een afstandelijke opvoeding of een gebrek aan emotionele beschikbaarheid.

Historisch zijn dergelijke verklaringen wel voorgesteld, maar zij worden niet ondersteund door de huidige wetenschappelijke kennis.

Autistische kinderen kunnen veilige hechtingsrelaties ontwikkelen.

Onderzoek naar gehechtheid bij autistische kinderen laat zien dat veilige hechting mogelijk is, hoewel de verdeling van hechtingsclassificaties en de uiting van hechtingsgedrag in sommige onderzochte groepen verschilt van die bij niet-autistische kinderen.

De interpretatie van deze bevindingen vraagt voorzichtigheid. Bestaande meetinstrumenten zijn grotendeels ontwikkeld vanuit onderzoek bij niet-autistische kinderen, waardoor de betekenis van bepaalde gedragingen niet altijd vanzelfsprekend is.

Een autistisch kind dat weinig oogcontact maakt, hoeft zich bijvoorbeeld niet minder verbonden te voelen met zijn verzorger.

Evenmin betekent een sterke behoefte aan voorspelbaarheid dat het kind emotioneel afstandelijk is.

Het kind kan juist sterk afhankelijk zijn van een vertrouwde persoon om spanning te reguleren, maar die afhankelijkheid op een minder gebruikelijke manier tonen.

Sensitieve responsiviteit

Binnen de hechtingstheorie speelt sensitieve responsiviteit een belangrijke rol: het vermogen van verzorgers om signalen van het kind op te merken, te interpreteren en passend te beantwoorden.

Bij autistische kinderen kan dit vragen om een andere benadering dan ouders aanvankelijk verwachten.

Een kind dat zich tijdens lichamelijk contact verstijft, kan bijvoorbeeld overgevoelig zijn voor aanraking. Wanneer de verzorger deze reactie als afwijzing interpreteert, kan onzekerheid ontstaan.

Wanneer dezelfde verzorger ontdekt dat het kind zich veiliger voelt bij nabijheid zonder aanraking, ontstaat ruimte voor een andere vorm van verbondenheid.

De kwaliteit van de afstemming wordt dan niet bepaald door de mate waarin het kind aan gebruikelijke verwachtingen voldoet, maar door de vraag of zijn behoeften worden herkend en gerespecteerd.

7. Emotieregulatie en co-regulatie

Hechting is nauw verbonden met emotieregulatie.

Jonge kinderen beschikken nog niet over alle vaardigheden om intense emoties zelfstandig te reguleren. Zij zijn daarom afhankelijk van volwassenen die helpen om spanning, angst en frustratie te verminderen.

Dit proces wordt co-regulatie genoemd.

Een verzorger biedt bijvoorbeeld rust door een voorspelbare stem, een veilige omgeving, fysieke nabijheid wanneer die welkom is, of het verminderen van overmatige prikkels.

Bij autistische mensen kunnen sensorische gevoeligheid, moeite met onverwachte veranderingen en de belasting van sociale situaties invloed hebben op de manier waarop spanning ontstaat en wordt gereguleerd.

Daarbij is het belangrijk te begrijpen dat co-regulatie niet altijd bestaat uit praten, aanraken of actief troosten.

Soms betekent passende co-regulatie juist dat iemand tijdelijk met rust wordt gelaten, terwijl de ander beschikbaar blijft.

Het onderscheid tussen verlaten worden en ruimte krijgen is hierbij essentieel.

Iemand die behoefte heeft aan afzondering, kan zich veilig voelen wanneer duidelijk is dat de ander beschikbaar blijft. Wanneer die beschikbaarheid ontbreekt of onvoorspelbaar is, kan afzondering juist gevoelens van onzekerheid oproepen.

De kern van veilige afstemming ligt daarom niet in voortdurende nabijheid, maar in de betrouwbaarheid van de relatie.

8. Autisme, hechting en volwassen relaties

Ook in volwassen relaties kunnen verschillen in sociale afstemming tot spanningen leiden.

Romantische relaties zijn bijzonder complex omdat zij verschillende psychologische behoeften samenbrengen: intimiteit, autonomie, veiligheid, seksualiteit, communicatie en wederzijdse erkenning.

Bij autistische volwassenen kunnen deze behoeften op uiteenlopende manieren tot uitdrukking komen.

Sommige mensen ervaren lichamelijke nabijheid als bijzonder prettig, terwijl anderen aanraking als intensief of onvoorspelbaar beleven. Sommigen zoeken veelvuldig verbale bevestiging, terwijl anderen liefde vooral tonen door consistent gedrag en praktische betrokkenheid.

Het gevaar ontstaat wanneer partners hun eigen communicatiestijl als vanzelfsprekende maatstaf voor liefde gebruiken.

Een partner die weinig spreekt over gevoelens, kan diep betrokken zijn. Een partner die voortdurend bevestiging zoekt, hoeft niet noodzakelijk onzeker gehecht te zijn.

Gedrag krijgt pas betekenis wanneer de context, persoonlijke geschiedenis en individuele behoeften worden meegenomen.

De vicieuze cirkel van misverstanden

Wanneer verschillen in afstemming langdurig onbesproken blijven, kan een zichzelf versterkend patroon ontstaan.

Een partner ervaart onvoldoende emotionele bevestiging en zoekt daarom intensiever contact.

De andere partner ervaart deze toenemende behoefte als druk en trekt zich verder terug.

Hierdoor neemt de onzekerheid van de eerste partner toe, waarna deze nog nadrukkelijker verbinding zoekt.

De tweede partner raakt vervolgens verder overbelast.

Dit patroon lijkt op de zogenoemde pursuer-distancer-dynamiek, waarin de ene persoon toenadering zoekt terwijl de ander afstand neemt.

Een dergelijke dynamiek is niet specifiek voor autisme en bewijst op zichzelf niets over de hechtingsstijl van de betrokkenen.

Wel kan een verschil in informatieverwerking en prikkelgevoeligheid dit patroon versterken.

Een effectieve benadering vraagt daarom om het herkennen van de interactie als gezamenlijk vraagstuk, zonder de individuele grenzen of verantwoordelijkheden van beide partners uit het oog te verliezen.

9. Maskeren en de prijs van sociale aanpassing

Een ander relevant verschijnsel is camoufleren of maskeren.

Hiermee wordt bedoeld dat autistische mensen bewust of onbewust proberen hun gedrag aan te passen aan sociale verwachtingen, bijvoorbeeld door oogcontact te forceren, sociale scripts te gebruiken of natuurlijke reacties te onderdrukken.

Dergelijke strategieën kunnen in bepaalde situaties helpen om sociale interacties soepeler te laten verlopen.

Tegelijkertijd kunnen zij aanzienlijke mentale inspanning vragen.

Onderzoek heeft verbanden gevonden tussen intensief camoufleren en psychische belasting, waaronder stress, uitputting en angstklachten. De richting van deze verbanden is echter niet altijd eenduidig vastgesteld.

Vanuit hechtingsperspectief ontstaat hier een interessante spanning.

Wanneer iemand voortdurend het gevoel heeft zich anders te moeten voordoen om geaccepteerd te worden, kan de ervaring ontstaan dat verbondenheid afhankelijk is van aanpassing.

De persoon wordt dan mogelijk gewaardeerd om het gedrag dat hij laat zien, maar voelt zich niet noodzakelijk gekend in zijn werkelijke behoeften.

Hier raakt sociale aanpassing aan een fundamenteel menselijk verlangen: niet alleen geaccepteerd worden, maar ook begrepen worden.

Een relatie waarin iemand voortdurend zijn natuurlijke reacties moet onderdrukken, kan sociaal succesvol lijken en tegelijkertijd emotioneel uitputtend zijn.

Dat betekent niet dat iedere vorm van aanpassing ongezond is. Iedere menselijke relatie vraagt om wederzijdse flexibiliteit.

Het onderscheid ligt in de mate van wederkerigheid.

Wanneer één persoon voortdurend de verantwoordelijkheid draagt om misverstanden te voorkomen, ontstaat een ongelijke relationele belasting.

10. De rol van Theory of Mind en mentaliseren

Binnen het onderzoek naar autisme heeft het begrip Theory of Mind een belangrijke plaats ingenomen.

Theory of Mind verwijst naar het vermogen om mentale toestanden, zoals overtuigingen, wensen, intenties en gevoelens, aan anderen toe te schrijven.

Onderzoekers zoals Simon Baron-Cohen, Alan Leslie en Uta Frith hebben onderzocht hoe bepaalde aspecten van dit vermogen zich bij autistische kinderen ontwikkelen.

Sommige autistische mensen ervaren moeilijkheden met specifieke taken die een beroep doen op het afleiden van mentale toestanden.

Toch is het onjuist om hieruit te concluderen dat autistische mensen geen inzicht hebben in gevoelens of gedachten van anderen.

De onderzoeksbevindingen zijn heterogeen en prestaties op experimentele taken zijn niet zonder meer gelijk te stellen aan het functioneren in alledaagse relaties.

Bovendien bestaat er een onderscheid tussen het cognitief begrijpen van iemands perspectief en het emotioneel geraakt worden door diens ervaringen.

Ook niet-autistische mensen kunnen de gevoelens en intenties van autistische personen verkeerd interpreteren.

Vanuit de hechtingstheorie is daarnaast het begrip mentaliseren relevant: het vermogen om eigen gedrag en dat van anderen te begrijpen vanuit onderliggende mentale toestanden.

In een relatie kan mentaliseren betekenen dat iemand niet onmiddellijk concludeert dat stilte onverschilligheid betekent, maar zich afvraagt welke andere verklaringen mogelijk zijn.

Hetzelfde geldt andersom: een behoefte aan gesprek hoeft geen poging te zijn om controle uit te oefenen, maar kan voortkomen uit een verlangen naar geruststelling.

Mentaliseren vraagt dus om nieuwsgierigheid naar de belevingswereld van de ander.

Juist wanneer communicatiestijlen verschillen, kan die nieuwsgierigheid een belangrijke beschermende factor zijn.

11. Het verschil tussen begrijpen en begrepen worden

In veel sociale situaties wordt de verantwoordelijkheid voor succesvolle communicatie impliciet gelegd bij degene die afwijkt van de dominante norm.

Autistische mensen krijgen bijvoorbeeld regelmatig het advies om beter oogcontact te maken, sociale signalen nauwkeuriger te interpreteren of flexibeler te reageren.

Hoewel het ontwikkelen van communicatieve vaardigheden waardevol kan zijn, blijft een belangrijk aspect dan onderbelicht: de verantwoordelijkheid van de omgeving om eveneens te leren.

Werkelijke wederzijdse afstemming vraagt om een tweezijdig proces.

De niet-autistische persoon kan leren dat stilte niet automatisch afwijzing betekent, dat direct taalgebruik niet noodzakelijk onvriendelijk is en dat behoefte aan voorspelbaarheid geen gebrek aan spontaniteit of betrokkenheid hoeft te weerspiegelen.

De autistische persoon kan op zijn beurt leren hoe de ander emotionele signalen interpreteert, welke behoefte aan bevestiging bestaat en hoe misverstanden expliciet bespreekbaar gemaakt kunnen worden.

Het doel is niet dat beide personen identiek gaan communiceren.

Het doel is dat zij een gezamenlijke communicatieve ruimte ontwikkelen waarin verschillen niet voortdurend als tekortkomingen worden ervaren.

Dit vraagt om meer dan tolerantie.

Het vraagt om erkenning dat de eigen manier van ervaren en communiceren niet de enige geldige is.

12. Praktische voorwaarden voor veilige wederzijdse afstemming

Een relatie tussen mensen met verschillende communicatieve en sensorische behoeften kan baat hebben bij een aantal uitgangspunten.

Ten eerste is expliciete communicatie belangrijk. Waar impliciete verwachtingen tot misverstanden leiden, kan het benoemen van behoeften meer duidelijkheid bieden.

Ten tweede is voorspelbaarheid waardevol. Duidelijke afspraken over contact, afzondering en gezamenlijke activiteiten kunnen onzekerheid verminderen.

Ten derde verdient sensorische belasting aandacht. Vermoeidheid, geluid, aanraking en sociale druk kunnen invloed hebben op de beschikbaarheid voor emotionele interactie.

Ten vierde is het noodzakelijk om gedrag niet onmiddellijk moreel te interpreteren. Terugtrekking is niet per definitie egoïsme, directheid is niet automatisch hardheid en behoefte aan bevestiging is niet vanzelfsprekend afhankelijkheid.

Ten vijfde moet afstemming wederkerig blijven. Respect voor neurodiversiteit betekent niet dat de behoeften van één partner altijd voorrang krijgen. Beide personen hebben recht op grenzen, veiligheid en erkenning.

Ten slotte is herstel na misverstanden essentieel.

In iedere relatie ontstaan momenten waarop mensen elkaar onvoldoende begrijpen. Veilige verbondenheid wordt niet gekenmerkt door de volledige afwezigheid van dergelijke momenten, maar mede door het vermogen om misverstanden te herkennen, verantwoordelijkheid te nemen en het contact te herstellen.

13. Kritische reflectie: autisme is niet hetzelfde als onveilige hechting

Een belangrijk risico binnen psychologische verklaringen is dat verschillende concepten met elkaar worden verward.

Autisme, hechtingspatronen, sociale angst, traumagerelateerde reacties en persoonlijkheidskenmerken kunnen in bepaalde situaties vergelijkbaar gedrag opleveren.

Een persoon die zich terugtrekt uit sociale interacties kan bijvoorbeeld overprikkeld zijn, behoefte hebben aan autonomie, angst ervaren, teleurgesteld zijn of eenvoudigweg tijd nodig hebben om gedachten te ordenen.

Het gedrag alleen vertelt onvoldoende over de achterliggende oorzaak.

Hetzelfde geldt voor behoefte aan routines, moeite met emotionele expressie of onzekerheid in relaties.

Autisme en onveilige hechting kunnen naast elkaar voorkomen, maar het ene impliceert niet automatisch het andere.

Bovendien zijn autistische mensen onderling zeer verschillend. Intelligentie, taalontwikkeling, sensorische kenmerken, levensgeschiedenis, culturele achtergrond en eerdere relationele ervaringen kunnen allemaal invloed hebben op de manier waarop iemand verbondenheid ervaart.

Een wetenschappelijk verantwoorde benadering vraagt daarom om terughoudendheid bij algemene conclusies.

Ook de hechtingstheorie kent beperkingen. Hechtingsclassificaties beschrijven patronen binnen bepaalde onderzoekscontexten, maar kunnen niet zonder aanvullende informatie worden gebruikt om de kwaliteit van een individuele relatie vast te stellen.

Het Double Empathy Problem biedt een waardevol perspectief op wederkerige misverstanden, maar vormt evenmin een volledige verklaring voor alle sociale en relationele moeilijkheden bij autisme.

Een integratieve benadering is daarom het meest verdedigbaar: biologische, psychologische, relationele en maatschappelijke factoren moeten in samenhang worden onderzocht.

14. Conclusie: verbondenheid vraagt niet om gelijkheid, maar om wederzijds begrip

De relatie tussen autisme en hechting laat zien hoe complex menselijke verbondenheid werkelijk is.

Hechting ontstaat niet uitsluitend vanuit de behoefte om dichtbij een ander te zijn, maar vanuit de ervaring dat die ander beschikbaar, betrouwbaar en responsief is.

Wederzijdse afstemming speelt daarbij een centrale rol.

Bij autistische mensen kan de wijze waarop gevoelens worden ervaren, geuit en geïnterpreteerd afwijken van gebruikelijke sociale verwachtingen. Dit betekent echter niet dat hun behoefte aan liefde, veiligheid of verbondenheid minder groot is.

Het betekent dat de weg naar verbondenheid anders kan verlopen.

De belangrijkste uitdaging ligt daarom niet uitsluitend in het leren begrijpen van autistisch gedrag, maar in het erkennen dat menselijke communicatie altijd plaatsvindt tussen verschillende belevingswerelden.

Het Double Empathy Problem maakt duidelijk dat misverstanden niet vanzelfsprekend voortkomen uit een tekort bij één persoon. Zij kunnen ontstaan doordat beide betrokkenen onvoldoende toegang hebben tot elkaars referentiekader.

De hechtingstheorie voegt daaraan toe dat emotionele veiligheid mede wordt gevormd door de ervaring dat persoonlijke behoeften worden herkend en serieus genomen.

Daarmee ontstaat een bredere visie op menselijke relaties.

Een veilige relatie is niet noodzakelijk een relatie waarin beide personen dezelfde behoefte hebben aan contact, hetzelfde tempo hanteren of emoties op dezelfde manier uitdrukken.

Een veilige relatie is een relatie waarin verschillen bespreekbaar zijn, grenzen worden gerespecteerd en beide personen erop kunnen vertrouwen dat hun behoeften ertoe doen.

Misschien ligt hierin wel de belangrijkste les van het onderzoek naar autisme en hechting:

De diepste vorm van menselijke verbondenheid ontstaat niet wanneer wij de ander leren om op ons te lijken, maar wanneer wij bereid zijn de ander te begrijpen zonder onze eigen belevingswereld als vanzelfsprekende norm te beschouwen.



Aut viam inveniam, aut faciam

Literatuur en wetenschappelijke referenties

Onderstaande publicaties vormen een relevante wetenschappelijke basis voor verdere verdieping. Het essay is een inhoudelijke synthese en geen systematische literatuurreview.

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Lawrence Erlbaum Associates.

2. Bowlby, J. (1969/1982). Attachment and Loss, Volume 1: Attachment. Basic Books.

3. Baron-Cohen, S., Leslie, A. M., & Frith, U. (1985). Does the autistic child have a “theory of mind”? Cognition, 21(1), 37–46. Publicatie

4. Crompton, C. J., Ropar, D., Evans-Williams, C. V. M., Flynn, E. G., & Fletcher-Watson, S. (2020). Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective. Autism, 24(7), 1704–1712. Publicatie

5. Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: The 'double empathy problem'. Disability & Society, 27(6), 883–887. Publicatie

6. Rutgers, A. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., & van Berckelaer-Onnes, I. A. (2004). Autism and attachment: A meta-analytic review. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 45(6), 1123–1134. Publicatie

7. Stern, D. N. (1985). The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology. Basic Books.

8. Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., et al. (2017). “Putting on My Best Normal”: Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions. Journal of Autism and Developmental Disorders, 47, 2519–2534. Publicatie