

Had ik dit maar eerder geweten over ACT & hoogbegaafdheid

Het ABC voor een vrij & betekenisvol leven

Colofon

Auteur: Larinda Bok-van der Voet

Redactie: Susanna Klaver

Correctie: Joyce van Wees

Cover, vormgeving, opmaak en zetwerk: Zicht Ontwerp

Eindredactie: Leestsst Uitgeverij

Fotografie cover achterkant: Esther van Berk - De Visiegraaf

ISBN: 9789491863967

NUR: 773

Larinda Bok-van der Voet

Specialist Hoogbegaafdheid

Hoogbegaafdexpert®

info@hoogbegaafdexpert.nl

Tel. +316 14 35 45 80

© Copyright november 2023: Larinda Bok-van der Voet

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en Leestsst.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de aanwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur, redacteur en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden. Er is veel zorg besteed aan inhoud van het boek en het maken van de werkvormen. De auteur en uitgever zijn echter niet verantwoordelijk voor geleden schade, van welke aard ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van of de werkvormen of het lezen van de tekst. Merk je dat je hulp nodig hebt, neem dan contact op met erkende hulpverlening.

*Dit boek draag ik op aan mijn kleinkinderen Hidde,
Liam, Amy en Milou van wie ik zoveel hou.
Jullie zijn van grote betekenis in mijn leven en ik
wens jullie een vrije en betekenisvolle toekomst vol hoop.*

Inhoudsopgave

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| Voorwoord | 12 | Verbeeldende overprikkelijkheid | 47 |
| Inleiding | 16 | Psychomotorische overprikkelijkheid | 49 |
| Deel 1,2 en 3 | 16 | Zintuiglijke overprikkelijkheid | 51 |
| Adviezen en werkvormen | 17 | Emotionele overprikkelijkheid | 54 |
| Theorieën | 18 | Intuïtie | 56 |
| ABC voor een vrij en betekenisvol leven | 19 | Anders voelen door stigmatisering en labelen | 58 |
| A: Accepteer | 20 | Mijn veranderde visie op het concept hoogbegaafdheid | 59 |
| B: Bewustwording | 20 | Factor 2: Omgeving (nurture) | 61 |
| C: Creëer groei | 21 | Mismatchervaring | 61 |
| | | Factor 3: De wil om te groeien | 64 |
| | | De derde factor en hoogbegaafdheid | 67 |
| | | Werkvorm: Verplaats je in de wereld van de ander | 69 |
| Deel 1 | | | |
| Theoretische achtergrond hoogbegaafdheid | 25 | Vijf ontwikkelniveaus Ontwikkelpotentieel | 74 |
| Hoogbegaafdheid | 25 | Ontwikkelpotentieel | 74 |
| Delphi-model Hoogbegaafdheid | 27 | Ontwikkelniveau 1. Primaire integratie | 77 |
| Dr. Kazimierz Dąbrowski | 32 | Schema Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie | 79 |
| Dąbrowski's tijdraam | 32 | Ontwikkelniveau 2. Eenlagige desintegratie | 80 |
| Persoonlijkheidstheorie | 33 | Ontwikkelniveau 3. Spontane meerlagige desintegratie | 83 |
| Mijn verwarring over Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie | 35 | Ontwikkelniveau 4. Georganiseerde meerlagige desintegratie | 84 |
| De combinatie Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie en ACT | 36 | Ontwikkelniveau 5. Secundaire integratie | 86 |
| | | Ontwikkeldoelen en prestatiedoelen | 87 |
| | | Werkvorm: Stel je eigen ontwikkeldoelen | 88 |
| Inleiding op Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie | 37 | Acceptance and Commitment Therapy (ACT) | 93 |
| Persoonlijke ervaring met positieve desintegratie | 38 | Waarom werken met ACT? | 93 |
| Drie factoren in persoonlijkheidsontwikkeling | 40 | Derde generatie gedragstherapie | 94 |
| Factor 1: Erfelijkheid (nature) | 40 | Zes kernprocessen | 95 |
| Intensiteit en overprikkelijkheid | 41 | Stoppen met wat niet werkt | 97 |
| Overexcitabilities (overprikkelbaarheden) | 43 | | |
| Intellectuele overprikkelijkheid | 44 | | |

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Psychologische flexibiliteit | 99 | Frustratie | 126 |
| Hechting | 101 | Verveling | 126 |
| Heroverweging van Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie | 102 | Blijdschap | 126 |
| Veilige hechting: een thema dat in ieders leven speelt | 103 | Coregulatie is van levensbelang | 128 |
| Onveilige hechting | 104 | Executieve functies en vaardigheden | 128 |
| Still face experiment | 105 | Neurobiologische concepten | 130 |
| | | Emotionele prikkeling | 132 |
| Polyvagaaltheorie | 106 | | |
| Neuroceptie | 107 | | |
| Interoceptie | 109 | | |
| Grenzen voelen | 109 | | |
| Diepe ademhalingsoefening | 110 | | |
| Bodyscan | 111 | | |
| Werkvorm: De bodyscan | 111 | | |
| Zelfregulerend vermogen van het lichaam | 112 | | |
| Inzicht in je stressniveau | 113 | | |
| Werkvorm: Stressinventarisatie | 113 | | |
| The Window of Tolerance | 115 | | |
| Werkvorm: Maak je eigen ECG | 115 | | |
| Werkvorm: Twinkeldagboek | 117 | | |
| Het hoogbegaafde brein | 119 | | |
| Hoogbegaafdheid diagnosticeren | 119 | | |
| Intelligentie en creativiteit | 120 | | |
| Analytisch denken | 121 | | |
| Emotie en ratio | 121 | | |
| Ontwikkeling emotieregulatie | 123 | | |
| Werkvorm: Emotie-inventarisatie | 124 | | |
| Angst en paniek | 126 | | |
| Boosheid | 126 | | |
| | | Deel 2 | |
| | | Persoonlijheidsontwikkeling van mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid | 134 |
| | | Ruimte maken en ruimte nemen | 134 |
| | | Werkvorm: Levensboek | 137 |
| | | Wie ben ik eigenlijk? | 139 |
| | | Existentiële thema's | 140 |
| | | Zinvol leven | 141 |
| | | Mentale klachten ten gevolge van betekenisgeving | 141 |
| | | Eenzaamheid in crisissen | 142 |
| | | Existentieel bestaansrecht | 143 |
| | | Existentiële depressie | 144 |
| | | Trauma en triggers | 146 |
| | | Rejection sensitivity | 147 |
| | | Trauma resilience | 150 |
| | | Posttraumatische groei | 150 |
| | | Het niet-vertelde verhaal | 151 |
| | | Spiegelen aan het tijdraam waarin je opgroeide | 152 |
| | | Leveren om te krijgen | 152 |
| | | Verbinding maken | 154 |
| | | Werkvorm: De kunst van verbinding maken | 156 |
| | | Verbinding met jezelf | 156 |
| | | Verbinding met anderen | 156 |

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| Verbinding met je omgeving | 156 | Identificatieproces als groeiproces | 172 |
| Spirituele verbinding | 157 | Werkvorm: Je bent meer dan je denkt | 173 |
| Zelfactualisatie | 157 | Had ik toen maar geweten wat ik nu weet | 177 |
| Zeilbootmetafoor | 158 | Levend verlies | 180 |
| Deel 3 | | Bereidheid om ruimte te maken | 181 |
| Praktische uitwerking in het ABC voor een vrij en betekenisvol leven | 161 | Werkvorm: De inhoud van jouw bibliotheek | 183 |
| Zeven principes voor een vrij en betekenisvol leven | 161 | Omgaan met hevige emoties | 184 |
| Zeven principes voor groei | 162 | Werkvorm: Door de poort en dichterbij jezelf | 185 |
| Het ABC voor een vervullend leven | 162 | Reflectie op jouw bibliotheek | 186 |
| | | Heb je pijn of lijd je? | 188 |
| A: Accepteer jezelf, anderen en de wereld | 164 | Werkvorm: Metafoor van het lege glas | 188 |
| Op ontdekkingsreis: hoogbegaafdheid op volwassen leeftijd | 164 | Werkvorm: Vermijdingsstrategieën | 191 |
| 7 fasen van groei in zelfbewustzijn en hoogbegaafdheid | 166 | Controle en vermindering | 191 |
| Fase 1. Hoogbegaafd = Einstein | 166 | Mijn vermijdingsstrategieën | 192 |
| Fase 2. Hoogbegaafd = IQ | 166 | Innerlijke ervaringen voelen | 194 |
| Fase 3. Hoogbegaafd = IQ + meer | 166 | Heb jij strenge regels? | 194 |
| Fase 4. Kenmerken als perspectief | 166 | Regels zijn ook helpend | 196 |
| Fase 5. Verschillende types en profielen | 167 | Bewustwording van jouw regels en oordelen | 197 |
| Fase 6. Wat als talent niet tot ontplooiing komt? | 167 | Jouw top 5 regels | 200 |
| Fase 7. Van duiding naar ondersteuning | 167 | Werkvorm: Strategieverandering ten gunste van jezelf | 201 |
| Leercirkel van Maslow | 167 | | |
| Identiteitsontwikkeling | 168 | B: Bewustwording van jezelf, anderen en de wereld | 204 |
| Zelfconcept: anders dan in de gewone psychologie | 169 | Hoelang moet je oefenen? | 205 |
| Zelfbeeldontwikkeling van mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid | 169 | Woorden hebben kracht | 205 |
| Als een vis in een kom | 170 | Werkvorm: Positief journalen dankbaarheidsdagboek | 207 |
| | | Werkvorm: Drie dagelijkse zegeningen | 208 |
| | | De kracht en kwetsbaarheid van een associatief brein | 211 |
| | | Werkvorm: Woord herhalen | 214 |
| | | Werkvorm: Je hebt keuzevrijheid | 215 |
| | | Werkvorm: Beschrijven van gedachten | 215 |
| | | Werkvorm: Je hand draaien | 216 |
| | | Werkvorm: Verstillen | 216 |

| | | | |
|--|------------|--|------------|
| Werkvorm: Gedachten op afstand bekijken | 217 | Werkvorm: Wake-upcall van je persoonlijke waarden | 249 |
| Werkvorm: Zingen maakt vrij | 218 | Waardeninventarisatie | 250 |
| Werkvorm: Douche | 219 | Werkvorm: Wat wil jij nu werkelijk? | 251 |
| Werkvorm: Sprookje | 219 | Werkvorm: De hoofdrol is voor jou | 252 |
| Werkvorm: Waterval | 220 | Comfortzone | 254 |
| Het grote geheim van ACT | 221 | Toegewijd in actie komen voor de invulling van een vrij en betekenisvol leven | 256 |
| Werkvorm: Gedachten een naam geven | 222 | Wat moet je doen om gelukkig te zijn? | 256 |
| Kennismaken met 'Stinkvis' | 222 | Wat je emoties je willen vertellen | 257 |
| Ervaar je weerstand? | 223 | Op weg naar een vrij en betekenisvol leven | 259 |
| De kunst van het verstillen | 223 | Werkvorm: De invulling van je leven | 260 |
| Verstillen in plaats van piekeren | 224 | Werkvorm: Markeringspunten | 262 |
| Werkvorm: Richt je op wat je om je heen hoort | 225 | Werkvorm: Markante punten | 263 |
| Leven of overleven | 225 | Werkvorm: Jouw kernzin | 264 |
| Werkvorm: Verstillen door te starten met stoppen | 226 | De droom van je leven | 265 |
| Verstillen maar niet op een yogamat | 227 | Werkvorm: Thuiskomen bij wat je eigenlijk al weet | 266 |
| Werkvorm: SIFT-onderzoek om te voelen en ervaren | 228 | Verankeren | 270 |
| Kairos en Chronos | 229 | Werkvorm: Jouw bestemming in één zin | 270 |
| C: Creëer groei voor jezelf, anderen en de wereld | 230 | Geef de relatie met jezelf een cijfer | 274 |
| Vrij zijn | 230 | Koester je idealisme | 274 |
| Het brede begrip zelfkennis | 231 | Irrationele illusies | 275 |
| Een groot zelfbewustzijn | 232 | Mijn waarden en toekomst | 276 |
| Werkvorm: Kosten-batenanalyse | 234 | Dankwoord | 278 |
| Je kop boven het maaiveld uitsteken | 236 | Bronvermelding | 282 |
| Handelen uit persoonlijke verantwoordelijkheid | 237 | | |
| Leven als Picasso | 238 | | |
| Werkvorm: Verhalenbibliotheek | 240 | | |
| Vormgeving | 241 | | |
| Werkvorm: Analyse verhalenbibliotheek | 242 | | |
| Je kunt ervoor kiezen vrij te zijn | 245 | | |
| Creëer persoonlijke groei | 246 | | |

Inleiding

We zijn op zoek naar fundamentele levensthema's die ons bestaan betekenis geven. 'De mens wil alles begrijpen, analyseren, ontleden, maar daardoor gaat iets fundamenteels verloren,' schrijft socioloog Hartmut Rosa in zijn nieuwe boek *Onbeschikbaarheid*¹. Maar door de pogingen om de wereld beheersbaar te maken raken we vervreemd van de wereld, onszelf en elkaar. En daarom is dit 'had-ik-dit-maar-eerder-geweten-boek over ACT en hoogbegaafdheid' daar een handleiding voor.

Maar hoogbegaafdheid is een ruim begrip. En er is veel onduidelijkheid over. Wat is nu hoogbegaafdheid en hoe ga je ermee om als je zelf kenmerken van hoogbegaafdheid hebt? Dit is ook het geval met persoonlijkheidsontwikkeling, die daarmee hand in hand gaat. Je kunt dit op zoveel manieren doen. Ik leg je in drie delen (1, 2, 3) uit hoe ik ermee werk en wat voor jou praktische handvatten zijn.

Deel 1, 2, 3

Ik begin deel 1 van dit boek met het uitleggen wat hoogbegaafdheid is. Daarna beschrijf ik meerdere theorieën die mij hielpen om het plaatje rond hoogbegaafdheid compleet te maken. In deel 2 lees je veel over de persoonlijkheidsontwikkeling van mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid. Je ontdekt de ongekende impact daarvan op je persoonlijkheidsontwikkeling en leest hoe je jouw zelfbeeld kunt versterken. De praktische uitwerking in werkvormen vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en de polyvagaaltheorie vind je in deel 3.

¹ (Rosa, 2022)

Ik pretendeer niet alle kennis te hebben en ben mij er terdege van bewust dat de wetenschap bestaat uit voortschrijdend onderzoek. En ook visies op psychologische concepten veranderen. Op 15 augustus 2023 maakte de directeur ontwikkeling en organisatie-impact van de Mensa Foundation, John Thompson, bekend dat Mensa erkent dat echte intelligentie en hoogbegaafdheid niet noodzakelijkerwijs in één getal of label kan worden gevat². Zo zie je dat de wetenschap niet zwart-wit is, maar dat het door de tijd steeds duidelijker wordt wat de meest waarschijnlijke theorie is.

Adviezen en werkvormen

Als je beseft dat veranderen van gedrag een van de moeilijkste dingen in het leven is, dan heb je gefundeerde adviezen en werkvormen nodig. Thomas Webb onderzocht met collega's vijftientig studies naar veranderinterventies die gestoeld zijn op wetenschappelijke theorieën³. Zij concludeerden dat wetenschappelijke theorieën stelselmatig effectiever blijken dan interventies die enkel gebaseerd zijn op ideeën, intuïties en ervaringen.

Zij trokken nog een andere belangrijke conclusie: interventies die gebruikmaken van meerdere technieken voor gedragsverandering zijn effectiever dan interventies die maar één techniek gebruiken. Daarom ben ik ook zo blij met de inhoud van mijn schatkist en deel ik die met je. Er zit bedrijfskundige, verpleegkundige, management- en psychologische kennis en ervaring in. Ik combineer mijn interpretaties van verschillende theorieën en methodes.

² (Thompson, 2023)

³ (T. L. Webb et al., 2010)

Intellectuele overprikkelijkheid

Een enorme nieuwsgierigheid, het stellen van diepgaande vragen, probleemoplossend vermogen, analytisch denkvermogen en hyperfocus op iets wat je interesse heeft gewekt zijn allemaal uitingen van de intellectuele overprikkelijkheid. Mensen met deze overprikkelijkheid hebben een altijd actieve geest, en ze kunnen een intense gedrevenheid laten zien. Tegelijkertijd hechten ze veel belang aan wat eerlijk is en niet. Ze vinden het vaak vreselijk als mensen beloftes verbreken. Ze kunnen kritisch ingesteld zijn en hun rechtvaardigheidsgevoel is erg groot en komt bij morele kwesties naar voren. Je ziet deze eigenschappen vaak terug bij klokkenluiders.

Zij denken onafhankelijk en hebben een verhoogde en versnelde mentale verwerkingssnelheid¹⁹. Je herkent ze als fervente lezers die wekelijks vele boeken verslinden of die alles op internet opzoeken. Door hun scherp waarnemingsvermogen leidt dit tot het genereren van allerlei idealistische ideeën wat hen opgewonden en energiek maakt. Maar hun oneindige waarom-vragen kunnen soms vervelend en vermoeiend voor anderen zijn. Je herkent het misschien wel, als je wilt begrijpen hoe iets zit en daarop doorvraagt word je als moeilijk of lastig bestempeld.

Als je een intellectuele overprikkelijkheid hebt loop je wel het risico dat je '24/7 aanstaat' omdat je te intens en gedreven bezig wilt zijn met het vergaren van nieuwe ideeën en kennis. Wellicht herken je een gevoel van desillusie omdat je, als je bevlogen bent over een fantastisch idee dat je hebt, geen gehoor bij anderen krijgt. Het kan je somber en inactief maken. Maar rustig aan doen is bijna onmogelijk omdat je een enorme, door een hoge energie gedreven kennishonger hebt. Je wilt alles begrijpen, en gaat voor perfectie en de waarheid²⁰.

¹⁹ (Daniels & Piechowski, 2019)

²⁰ (Piechowski, 2006)

Great minds discuss ideas; average minds discuss events; small minds discuss people.

Eleanor Roosevelt

Er ligt ook een onderschat en onderbelicht risico in het analytisch denken van mensen met een hoge intellectuele overprikkelijkheid. Dit komt omdat je beter kunt analyseren als je rustig en ontspannen bent dan als je onder spanning staat. Bij stress en druk gaat je analytisch denken in een hogere versnelling en raak je ver verwijderd van je onderbewuste innerlijke wijsheid. Er komt een kloof tussen denken en voelen die er uiteindelijk voor zorgt dat je brein en lichaam buiten werking worden gesteld. En dat zorgt weer voor uitputting en piekergedrag. Het helpt om dan tijdig te gaan ontspannen en de balans vinden tussen de broodnodige complexe intellectuele uitdaging en rustmomenten.

Sommige mensen met een hoge intellectuele overprikkelijkheid kunnen ondanks hun intense behoefte aan kennis ook goed dagdromen. Ze kunnen rustig gaan zitten en zetten hun verbeelding in om antwoord te krijgen op de wat-als-vragen. Deze onafhankelijke denkers zetten hun scherp waarnemingsvermogen en goed ontwikkelde zelfreflecterend vermogen in voor het overdenken van hun eigen gedachten, gevoelens en ervaringen, en het oplossen van mentale puzzels en problemen.

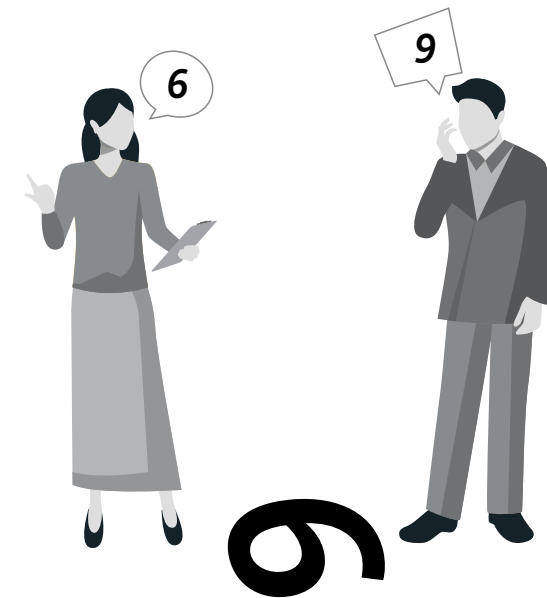
Dit is hoe mensen leven, door verhalen te vertellen. Het eerste wat een kind zegt als hij leert praten: 'Vertel me een verhaal.' Dat is hoe we begrijpen wie we zijn en waar we vandaan komen. Verhalen zijn alles.

Carol Shields – Amerikaans schrijfster

Factor 3: De wil om te groeien

Om je inzicht te geven in hoe jij van individu naar persoonlijkheid kunt ontwikkelen, wil ik je meenemen in de derde factor uit Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie. Dit is een complexe factor, die je, wanneer je hem begrijpt, veel inzicht in jouw eigen persoonlijkheidsontwikkeling, en die van anderen geeft. Deze factor gaat over zelfverwezenlijking door de wil om te veranderen en te groeien naar een persoonlijkheidsideaal. De derde factor vloeit voort uit de eerste en tweede factor, maar overstijgt ze ook.

Wellicht herken je het schurende gevoel, dat je diep vanbinnen een innerlijk weten ervaart dat er meer in je zit dan eruit komt. Die gevoelens kunnen zorgen voor frustratie en een innerlijk conflict omdat je op dat moment niet in staat bent om dat hogere ontwikkelpotentieel te bereiken. Je piekert wat af en de slapeloze nachten doen ook geen goed voor je humeur. Niet zelden ligt een burn-out op de loer als mensen zichzelf niet begrijpen maar wel voelen dat er een groot potentieel in hen zit.



Maar op het moment dat je echt met jezelf aan de slag gaat en meer zelfinzicht krijgt verandert je leven en ga je ervoor kiezen om je leven op jouw eigen manier in te richten. Je maakt bewuste en op waarden gebaseerde keuzes. Het ontdekken van de veelzijdige talenten van hoogbegaafdheid is een krachtige prikkel voor jouw persoonlijke groei. Ik sta regelmatig perplex van de inzichten die mijn cliënten

opdoen uit de kandidaatrapportages en van de talentenanalyse en capaciteitenonderzoeken die zij maakten. Het mooie van deze rapporten is dat ze ook hun grote potentieel zwart op wit zien. Ik heb soms cliënten tegenover me die met open mond naar het competentie- en potentieel talentenrapport kijken: 'Kan ik dit?' Ze zien precies welke talenten van nature goed zijn aangelegd en goed zijn ontwikkeld, waar de groei mogelijk is maar ook welk talent van nature niet goed is aangelegd en ook niet ontwikkeld. Door deze inzichten en inzicht in het persoonlijke ontwikkelproces kunnen zij concreet en doelgericht de noodzakelijke volgende stap maken om hun potentie te gaan benutten.

Ana ziet psychologische flexibiliteit, hét belangrijkste ontwikkelproces in ACT, als grote meerwaarde voor mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid. Binnen ACT werken we ook aan zelfverwezenlijking. Dat betekent: doen wat je roeping is, werkelijk jezelf zijn en onafhankelijk leven vanuit je diepste waarden.

Derde generatie gedragstherapie

Ik ben van mening dat mensen die op zoek zijn naar advies over psychologische verandering moeten kunnen rekenen op breed inzetbare methodes voor die verandering. Die methodes moeten effectief zijn en werken via veranderprocessen waarbij sprake is van precisie, reikwijdte en diepgang. ACT en haar onderliggende kernprocessen voldoen goed aan deze criteria.

ACT is een derde generatie gedragstherapie en een vorm van contextuele gedragstherapie. In de jaren vijftig van de vorige eeuw ontstond de eerste generatie gedragstherapie die gebaseerd was op de observatie van diergedrag en uitging van de effectiviteit van belonen en straffen. De tweede generatie cognitieve gedragstherapie wordt nog steeds toegepast en richt zich op het veranderen van de inhoud van de gedachten, denk aan omdenken en bijvoorbeeld als je je dom voelt zeggen: 'Ik ben slim.' Omdat je de inhoud van jouw gedachten niet kunt beïnvloeden en controleren werkt deze therapievorm niet. In het addendum lees je meer over dit principe. De derde generatie gedragstherapie maakt als uitgangspunt voor theorievorming de beweging terug naar wetenschappelijk gefundeerde principes. Niet het veranderen van de inhoud van iemands gedachten maar de relatie ermee staat centraal en de context en functie van gedrag³⁹.

³⁹ (A-Tjak, 2010)

De basis van ACT ligt in de Relational Frame Theory (RFT), dat is een empirische, holistische theorie over gedrag en de rol van taal binnen het leven van mensen⁴⁰. Hier zien we de link naar de impact van onze omgeving zoals we die ook zien in het Delphi-model Hoogbegaafdheid en Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie en de relatie met de polyvagaaltheorie. Onze omgeving heeft namelijk een niet te onderschatten invloed op de door emoties aangestuurde persoonlijkheidsontwikkeling van ons mensen.

Het grote voordeel van ACT is dat het geen pathologische houding kent ten aanzien van terugkerende cognitieve en emotionele patronen. Je wordt juist uitgenodigd om er open en nieuwsgierig naar te kijken zodat je gaat begrijpen wat deze patronen jou te bieden hebben. Het sluit heel mooi aan op Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie, die emotionele drijfveren als ontwikkelmogelijkheden ziet.

Zes kernprocessen

Het ACT-proces wordt samengevat in zes kernprocessen die onderling samenhangen. In mijn coaching doorloop ik deze kernprocessen nooit in een vaste volgorde, ik sluit aan bij het proces waar mijn cliënt zich in bevindt. In dit boek geef ik sommige kernprocessen een andere naam omdat ik die aansprekender vind voor de doelgroep volwassenen met kenmerken van hoogbegaafdheid. Je vindt 'mijn' synoniem achter de officiële kernprocesnaam.

⁴⁰ (S. C. Hayes et al., 2002)

Monica: 'Het is wennen dat ik het label hoogbegaafd kreeg, want hoezo zou ik slim zijn, dat kon ik in eerste instantie niet geloven. En toen kwam de mokerslag, dat mijn omgeving er nog steeds niets mee kon, terwijl ik zo blij was met mijn herontdekte creativiteit en superpower! Toen zat ik bijna tegen een zelfmoordpoging aan... Dus heel goed dat er steeds meer aandacht en hopelijk begrip voor komt.'

Ik hoor vaak terug dat mensen na de herkenning in kenmerken van hoogbegaafdheid gevoelens van verlies ervaren en denken: wat een gemiste kansen, hoe kan dit allemaal? Ik heb nooit veel gestudeerd, ik voelde me vaak een mislukkeling, een 'alien', ik had echt niet zulke goede cijfers op school. Ze voelen het verlangen om in het school- of werksysteem te passen maar vragen zich ook af: voor wie ben ik mezelf eigenlijk aan het aanpassen, ik loop altijd anderen te pleasen om aan hun verwachtingen te voldoen. Is dit wel wat ik eigenlijk zelf wil? Nee! Dit is niet wat ik wil, ik weet dat ik veel kan maar het voelt alsof ik niet al mijn kwaliteiten in mijn werk kan gooien. Het zijn best intense processen die zij doormaken. Maar zoals we bij de verschillende niveaus van Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie zien zijn het juist de crisissen die maken dat je je als persoon kunt gaan ontwikkelen.

Existentiële thema's

Zoals we bij het derde ontwikkelniveau van Dąbrowski zien is er in het proces van persoonlijke ontwikkeling ook een kans op een existentiële crisis of zelfs een existentiële depressie. Wanneer je mentaal minder veerkrachtig bent en een grote intellectuele, verbeeldende en emotionele overprikkelaar hebt, kan het moeilijk zijn om de zin van het leven te zien.

Onderzoek⁷¹ wijst uit dat volwassenen met kenmerken van hoogbegaafdheid significant lagere niveaus van welzijn, zelfcompassie en zingeving ervaren. Zingeving en de invulling van een betekenisvol leven helpt mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid bij het leiden van een gelukkiger leven. Genoeg redenen dus en om nog even dieper op existentiële onderwerpen in te gaan. In het addendum vind je verdieping in de existentiële filosofie.

Zinvol leven

Van nature hebben we allemaal de behoefte om de nabijheid van andere mensen te ervaren. In de huidige samenleving zijn we steeds meer zelf verantwoordelijk voor het vormgeven van onze eigen realiteit, het succes en falen hierin. Dat staat in tegenstelling tot waarvoor we gemaakt zijn: de verbinding met mensen om ons heen. Die verbinding wordt nog moeilijker als je zoals mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid buiten de groep valt, dat zorgt voor een diep eenzaam gevoel waarbij vragen als 'Wat is de zin van mijn leven?' de dagelijkse realiteit kunnen zijn. Dit kan uitmonden in een existentiële depressie.

Mentale klachten door het ontbreken van betekenisgeving

Er zijn in deze tijd veel mentale klachten die samenhangen met grote uitdagingen in ons leven. Er zijn te veel prikkels en ons brein is voortdurend bezig om de informatie zo te verwerken dat het beeld dat wij van de werkelijkheid hebben, steeds beter klopt. Ons zenuwstelsel staat continu op scherp om de stressvolle realiteit het hoofd te bieden en om met beide voeten op de grond te blijven staan. In toenemende mate zien we dat dit tot existentiële crisissen leidt.

⁷¹ (Vötter & Schnell, 2019)

A: Accepteer jezelf, anderen en de wereld

In dit eerste deel van het ABC-model gaat het over het accepteren van jezelf, anderen en de wereld. Dat is een grootscheepse ontdekkingsreis. Je kunt er een harde dobber aan hebben, maar ook heel veel levensvreugde ervaren. Ga je mee op reis?

Op ontdekkingsreis: hoogbegaafdheid op volwassen leeftijd

Wanneer je tijdens je levensreis ontdekt dat je kenmerken van hoogbegaafdheid hebt, verandert in één moment het zicht op jezelf, anderen en de wereld. Je gaat je horizon verbreden en merkt dat je zelfbeeld meer levensdomeinen bestrijkt dan je ooit hebt kunnen denken⁸¹. In alle levensverhalen van mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid komt de veelzijdigheid van hun cognitieve, sociale, emotionele en fysieke talenten ter sprake. Wanneer je bezig bent met het opnieuw ontdekken van je identiteit, dan is het best moeilijk om zicht te krijgen op je levensdoel.

Want je voelt dat er meer in je zit dan eruit komt, maar wat kun je en hoe verhoudt dit alles zich tot anderen en de wereld? Wat is nu 'normaal' en wat niet en hoe blijf je dicht bij jezelf? Dit zijn allemaal reële vragen waarop je in deel C antwoorden gaat vinden. Zoals zoveel mensen werd ik me op een bepaald moment ook bewust dat ik me herkende in kenmerken van hoogbegaafdheid.

'Het is heel belangrijk om je eigen reis te maken. Van onbewust hoogbegaafd met frustratie, naar leven en werken vanuit meer kracht. Dit was voor mij een heel persoonlijk proces omdat mijn onrealistische zelfbeeld door niet onderkende hoogbegaafdheid zich in mijn genen had genesteld. Want hoe je het wendt of keert: hoogbegaafdheid is een groot deel van je persoonlijkheid.

Het was voor mij een intens proces om te ontdekken dat ik me herkende in kenmerken van hoogbegaafdheid. Ik wist niet goed meer wat nu mijn echte kracht was. Doordat ik op mijn sterke kanten leerde te vertrouwen en het proces de tijd gaf, kwam ik steeds dicht bij mijn echte zelf en mijn eigen keuzes. Ik voelde mij als een vlinder die uit de cocon kwam. Eindelijk begon ik mij thuis te voelen in mezelf en jarenlang bleven er kwartjes vallen waarin ik dingen uit het verleden herkende en opnieuw beleefde. Ik deel een aantal van die herkenningmomenten in dit boek. Ik ging op zoek naar een coach die uitleg gaf over hoogbegaafdheid en leerde stap voor stap hoe ik hoogbegaafdheid kon integreren in mijn leven. Voor mij werkte het om dit visueel te maken. Ik maakte een mindmap en ontwierp een moodboard met wat ik in mijn leven wilde doen en welke talenten ik daarvoor heb. Naast de stimulerende coaching gaf mij dat de handvatten voor de richting op mijn levensreis.'

Dit ontdekkingsproces doet me denken aan de keynote 'De zeven fases van Tijn Koenderink' op de ECHA-conferentie in 2022⁸². Tijn Koenderink is specialist hoogbegaafdheid, ondernemer en auteur van de boeken *De 7 uitdagingen* en *Is het voor een cijfer?*. In deze keynote deelde Tijn de zeven fases waar veel begeleiders van begaafde leerlingen doorheen gaan.

⁸¹ (Demo, 1992; Diehl et al., 2011)

⁸² (National Talent Centre of the Netherlands – NTCN, 2022)

B: Bewustwording van jezelf, anderen en de wereld

Omdat alles begint bij bewustwording ruim ik hier, in de B van het ABC, een groot gedeelte voor in. Het is noodzakelijk om je bewust te zijn van niet-helpende gedachten, je gevoelens, gedrag en jouw innerlijke conflicten en scheve ontwikkeling. Want de spiegel die je jezelf in deel B voor gaat houden helpt je om niet aan jezelf voorbij te gaan maar te gaan doen wat voor jou belangrijk is. Als je dit helder hebt helpt het je in plaats van dat het tegenwerkt in relaties en bij de invulling van betekenisgeving in je leven.

Hoewel we ervaringen uit het verleden niet ongedaan kunnen maken, kunnen we wel leren om ermee te leven, te ontdekken wat er nuttig aan is en er waar mogelijk actief gebruik van te maken. Dat vraagt van je dat je er niet constant aan blijft denken en blijft piekeren. Want dat zorgt ervoor dat je moeilijk in contact met anderen komt en in stressvolle situaties ook niet rustig en veerkrachtig kunt reageren. Begrijp me goed, ik weet en erken dat de gedachten van mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid (bijna) nooit stilstaan. Ze hebben een groot reflecterend vermogen en blijven alles overdenken. Dat is niet erg, maar als je gedachtespinsels je gaan belemmeren, en je niet meer lekker in je vel zit, moet je echt gaan erkennen dat je deze gedachten hebt, want ze vergiften je leven. En als je beter wilt worden in het veranderen van hoe je omgaat met je geconditioneerde patronen en gedachten moet je ze op tijd herkennen. Je gedachten kun je dan zien als een interne (vaak kritische) adviseur. Daarom vind je in dit boek veel werkvormen die je helpen om een van de grootste geheimen van ACT je eigen te maken: het anders omgaan met niet-helpende gedachten.

Hoelang moet je oefenen?

Ik krijg vaak de vraag hoelang je met de ACT-technieken moet oefenen voordat je invulling kunt geven aan een vrij en betekenisvol leven. Verandering van gedrag is een van de moeilijkste dingen in het leven. Om jou te helpen met gefundeerde adviezen en werkvormen verdiepte ik mij in de wetenschap. Uit onderzoek van de Amerikaanse neurowetenschapper Caroline Leaf blijkt dat de ideale duur van het aanleren van iets nieuws niet eenentwintig dagen is, zoals vaak wordt gesteld, maar het driedubbele hiervan. Dat betekent dat het zo'n negen weken duurt voordat je een nieuwe gewoonte echt als een gewoonte kunt zien⁸⁷. De theoretische onderbouwing en hoe je dat doet lees je in het addendum.

Na mijn eerste ACT opleiding duurde het een jaar voordat ik mijn interne adviseur structureel herkende. Nu merk ik het op als mijn gedachten met mij op de loop gaan en kan ik op verschillende manieren spelen met werkvormen die me helpen mijn gedachten niet mijn leven te laten besturen.

Woorden hebben kracht

Eerder in dit boek schreef ik: 'Doordat je een waarheid aan een gedachte koppelt wordt het een overtuiging.' Daarmee refereer ik aan het feit dat woorden een enorme kracht hebben en specifiek bij mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid kunnen woorden van pesters, ouders of leraren er diep in hakken. Mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid hebben namelijk een groot werkgeheugen waardoor ze makkelijk dingen kunnen onthouden en door een fysiek neurologisch systeem dat zeer prikkelgevoelig is, pikken zij meer op tussen de regels door dan andere mensen.

⁸⁷ (Leaf, 2021)

C: Creëer groei voor jezelf, anderen en de wereld

In de C van het ABC voor een vrij en betekenisvol leven leer je je eigen gevoel, mening en behoeften serieus te nemen en leidend te maken. Als je die vaardigheid hebt kun je vanuit je mens-zijn gaan groeien. Persoonlijke groei zorgt voor de beste versie van jezelf waarbij je jouw emoties een beslissende rol geeft in plaats van ze te verdringen, zodat je invulling kunt geven aan een betekenisvol leven. Dat vraagt ook zelfkennis, weten waarom je rechtvaardigheidsgevoel regelmatig opspeelt, waarom jij je aanpast en met welke mindset jij in het leven staat.

Vrij zijn

Als je echt vrij wilt zijn, moet je eerst weten wat je gevangenhoudt. In deel B van het ABC heb je veel gelezen en werkvormen gekregen over omgaan met jouw niet-helpende gedachten, je gevoelens, gedrag, innerlijke conflicten en je scheve ontwikkeling. Je bent nu toegekomen aan het meest hoopvolle deel van dit boek.

Herken jij dat je soms het gevoel hebt dat er energie genoeg is maar dat je op de rem staat en dat, wanneer de rem eraf is, het zomaar staat te gebeuren? Of je hebt zulke grote idealen en voelt tegelijkertijd zoveel bezwaren dat je niet weet hoe en waar je kunt beginnen. Ik herken het, want soms wil ik zoveel tegelijk en heb ik zulke grootse plannen dat het allemaal niet in één leven past. En toch wil ik me niet door mijn interne adviseur Stinkvis of andere mensen laten weerhouden om een vrij en betekenisvol leven te hebben. En jou gun ik ook de handvatten om je eigen gevoel, je mening en behoeften serieus te nemen en leidend te maken.

Want alleen dan kun jij je leven invullen met wat jij belangrijk vindt. Om in actie te komen heb je veel zelfkennis en ook zelfwaardering nodig.

De twee belangrijkste dagen in je leven zijn de dag dat je geboren bent en de dag dat je erachter komt waarom.

Mark Twain, schrijver

Het brede begrip zelfkennis

Omdat mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid niet altijd synchroon lopen met hun leeftijdsgenoten en ook niet met zichzelf⁹³ creëren ze een zelfbeeld dat niet altijd realistisch is. Je herkent misschien wel dat je je altijd al anders of een buitenbeentje voelde, maar dit nooit gelinkt hebt aan hoogbegaafdheid.

Ik hoop dat je door het lezen van deel 2 van dit boek meer inzicht in jouw eigen persoonlijkheidsontwikkeling hebt gekregen. Zelfkennis zorgt ervoor dat je een stabiele persoonlijkheid ontwikkelt waardoor je durft te gaan staan voor wat jij anderen en de wereld te bieden hebt. Dat vraagt er wel om dat jij dicht bij jezelf blijft en je niet gaat aanpassen. Vaak hoor ik dat mensen zichzelf in hun jeugd verliezen, ze weten dan niet meer wie ze zijn en dat botst met hun autonomie en hoge rechtvaardigheidsgevoel. Mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid zijn vaak ook sensitief en voelen wat er 'tussen de regels door' speelt. Hun verhoogde bewustzijn van onrecht in de wereld en andere morele, ethische of sociale kwesties kan voor verhitte discussies zorgen.

93 (J. T. Webb et al., 2020b)

Waardeninventarisatie

| Levensgebied | Belangrijkheid | Invulling afgelopen twee weken | Tevredenheid over de invulling van de afgelopen twee weken | Bezorgdheid |
|--|----------------|--------------------------------------|--|-------------|
| Fysieke gezondheid | | | | |
| Mentale gezondheid | | | | |
| Liefde/romantiek | | | | |
| Sociale contacten | | | | |
| Familie | | | | |
| Ouderschap | | | | |
| Persoonlijke ontwikkeling | | | | |
| Spiritualiteit | | | | |
| Uitdagend werk | | | | |
| Financiën | | | | |
| Woonomgeving | | | | |
| Vrije tijd voor ontspanning en hobby's | | | | |
| Lichamelijke verzorging (denk aan voeding en sporten) | | | | |
| Inspiratiebronnen (kunst, natuur, films, rolmodellen, literatuur enz.) | | | | |
| Opleidingen en training | | | | |
| Ontwikkefase in hoogbegaafdheid | | | | |

Sociale contacten vind ik belangrijk, die geef ik een acht. Maar de mate waarop ik er de afgelopen twee weken aandacht aan heb besteed is bar slecht: een twee. En ik maak me daar ook wel zorgen om, want hoezeer mijn sociale contacten ook begrip hebben dat ik even minder tijd voor ze heb, ik merk dat ik zelf die contacten mis. Daar ligt de waarde verbinding onder.

Werkvorm: Wat wil jij nu werkelijk?

Ken je de legendarische woorden: Het is tijd om 'het leven voorwaarts te leven en achterwaarts te begrijpen'? De Deense christenfilosoof Søren Kierkegaard roept ons met deze woorden op om onze persoonlijke verantwoordelijkheid te nemen. Dat betekent dat je je leven niet moet laten regeren door angst voor het onbekende en dan besluit om maar om in je comfortzone te blijven zitten. Nee, je moet in actie komen om ervaringen te krijgen die uitstijgen boven de dagelijkse realiteit. Trouw blijven aan je persoonlijke waarden zorgt voor een vrij en betekenisvol leven.

Bekijk de waardeninventarisatie eens en geef antwoord op de volgende vragen:

- Op welk levensgebied wil jij concreet iets veranderen?
- Wat betekent dit voor je en wat vind je daarin écht belangrijk?
- Aan welk levensgebied wil jij je meer toewijden?
- Welke waarden wil jij meer centraal stellen?
- Sta jijzelf voor je gevoel voldoende centraal in dit schema, of is er met een beetje meer zelfliefde nog meer winst voor jezelf te behalen?
- Hoe kun jij waarde meer in de praktijk brengen?

Wil jij de regels en eisen die je interne adviseur en andere mensen je opleggen leidend laten zijn in je leven? Of wil je er alles aan doen om invulling te geven aan een vrij en betekenisvol leven? Heb je het lef om de kortetermijnpijn of angst die onvermijdelijk bij het maken van bewuste keuzes hoort in de ogen te kijken? Geef eens op een schaal van één tot tien aan hoe graag je in actie wilt komen, want een vrij en betekenisvol leven geeft echt wel onzekerheid en krijg je niet cadeau.