

Addendum
Theoretische achtergrond



Larinda Bok-van der Voet

Addendum

Theoretische achtergrond

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| Inhoudsopgave | 4 |
| Inleiding | 10 |
| Theorieën over persoonlijkheidsontwikkeling | 11 |
| Kernachtig hoogbegaafdheid beschrijven | 11 |
| Verdieping in Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie | 12 |
| Psychiater versus psycholoog | 12 |
| Heroverweging Dąbrowski's theorie door Michael M. Piechowski | 13 |
| Piechowski en Dąbrowski | 13 |
| Kritische noot op Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie | 14 |
| Ontwikkelingen in de positieve psychologie | 16 |
| DSM en ggz | 17 |
| Labels en de DSM | 17 |
| Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie als oplossing voor reguliere ggz problematiek | 18 |
| KOP Methode | 20 |
| Verschillende aspecten binnen persoonlijkheidsontwikkeling | 21 |
| Lijden door niet benut ontwikkelpotentieel | 22 |
| Ontwikkelniveaus | 24 |
| De derde factor en hoogbegaafdheid | 25 |
| Zelfverwezenlijking en innerlijke conflicten | 26 |
| Perfectionisme | 27 |
| Werkvorm: hand op je hart | 29 |
| Werkvorm: contact maken met de pijn | 29 |

| | |
|--|-----------|
| Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie en hechting | 30 |
| Dąbrowski's visie op emotionele ontwikkeling | 30 |
| Bowlby en de hechtingstheorie | 31 |
| Verdieping in de ontwikkelniveaus | 31 |
| Verdieping in niveau 1 Primaire integratie | 32 |
| Het leven vanaf de conceptie | 32 |
| Primaire integratie en ontwikkelpotentieel | 34 |
| Verdieping in niveau 2 Eenlagige desintegratie | 35 |
| Mentale krachten in persoonlijke ontwikkeling | 37 |
| Verdieping in niveau 3 Meerlagige desintegratie | 39 |
| Verdieping in niveau 4 Georganiseerde meerlagige ontwikkeling | 40 |
| Verdieping in niveau 5 Secundaire integratie | 41 |
| Het ontwikkelproces van een vlinder | 42 |
| | |
| Belangrijke existentiële thema's | 44 |
| Individualisme | 45 |
| Geen betekenisgeving zonder verbinding | 46 |
| Existentieel bestaansrecht | 47 |
| Verdieping in de mismatchervaring | 48 |
| Hoogbegaafdheid en existentiële crisissen | 49 |
| Eenzaamheid in crisissen | 50 |
| | |
| De existentiële filosofie | 52 |
| | |
| Zenuwstelsel | 54 |
| Breinfuncties | 57 |
| De twee gezichten van ons denksysteem | 57 |
| Je brein beschermt | 58 |
| Het voorspellende brein | 59 |
| Intuïtie als wegwijzer | 60 |
| Samenwerking tussen emoties en zenuwstelsel | 61 |
| Ons zesde zintuig | 62 |
| Moeite met emotieregulatie | 63 |
| Coregulatie als smeermiddel voor verbinding | 63 |
| De impact van executieve functies en vaardigheden | 64 |
| Emotionele prikkeling | 67 |
| Hulp aanvaarden en openstellen wordt moeilijk | 68 |

| | |
|---|-----------|
| Polyvagaaltheorie | 69 |
| Kritiek op de polyvagaaltheorie | 69 |
| Nervus vagus met twee hoofdtakken | 70 |
| Stress en de invloed op het immuunsysteem | 71 |
| Twinkels | 72 |
| Trauma door mismatch | 73 |
| Rejection sensitivity als overlevingsmechanisme | 74 |
| Afwijzingsgevoeligheid bij hoogsensatieve mensen | 75 |
| Bewust afwijzingssituaties opzoeken | 76 |
| Kwetsbaarheid als persoonlijke ontwikkeling | 77 |
| Gepantserde kwetsbaarheid | 78 |
| Het niet vertelde verhaal | 79 |
| | |
| Verdieping in hechting | 81 |
| Onveilige hechting | 82 |
| Veilige hechting | 82 |
| Still face experiment | 83 |
| Onveilige gevoelens | 84 |
| Stressklachten door overprikkeling | 86 |
| Spiritualiteit | 87 |
| | |
| Trauma en de gevolgen voor connectie en communicatie | 88 |
| Vijf communicatieniveaus | 89 |
| Posttraumatische stressstoornis | 90 |
| Trauma resilience | 92 |
| Posttraumatische groei | 93 |
| Grenzen voelen | 95 |
| Zelfregulerend vermogen lichaam | 95 |
| Zelfmassage gelaatsspieren | 96 |
| DDD | 96 |
| Muziek | 97 |
| Hoe diepe ademhaling werkt | 97 |
| Acetylcholine: hét wonderneurotransmitter voor connectie | 98 |

| | |
|---|------------|
| Ons brein als stuurhuis | 99 |
| Programmering van het brein | 100 |
| Bijzondere hersenverbindingen | 101 |
| Neuroplasticiteit | 101 |
| Echo's uit het verleden bepalen je gedrag, tenzij... | 103 |
| Hoe associatief vermogen werkt | 104 |
| Lichaamsgerichte interventies | 105 |
| Perspectief innemen: dé sleutel voor verandering | 106 |
| Perspectiefontwikkeling in je eerste levensjaar | 107 |
| Een nieuw perspectief ontwikkelen | 107 |
| Toekomstperspectief innemen | 108 |
| Cognitieve fusie | 108 |
| | |
| Verdieping in de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) | 109 |
| Achtergrond van ACT | 109 |
| Derde generatie gedragstherapie | 110 |
| RFT: Relational Frame Theory | 110 |
| Wetenschappelijk onderzoek naar ACT | 111 |
| De kracht van ACT | 112 |
| Perspectief op de leefwereld van de ander | 113 |
| Verplaats je in de leefwereld van de ander. | 114 |
| Perspectief en de visie van Søren Kierkegaard | 115 |
| Psychologische flexibiliteit | 116 |
| Kunnen zijn met de pijn | 117 |
| Psychisch lijden door hoogbegaafdheid | 118 |
| Ontwikkelen van intrinsieke motivatie | 119 |
| 1. Ruimte maken | 119 |
| 2. Bewustwording van gedachten | 119 |
| 3. Verstillen | 119 |
| 4. Zelfbeeld | 119 |
| 5. Bewustwording van waarden | 119 |
| 6. Groei creëren | 119 |
| Accepteer | 119 |
| Bewustwording van | 120 |
| Creëer groei van | 120 |
| Metafoor: De 'ACT-fiets' | 120 |

| | |
|---|------------|
| Op ontdekkingsreis: hoogbegaafdheid op volwassen leeftijd | 121 |
| Verdieping in de 7 fasen van groei in zelfbewustzijn en hoogbegaafdheid | 121 |
| Fase 1 Hoogbegaafd = Einstein | 121 |
| Fase 2 Hoogbegaafd = IQ | 122 |
| Fase 3 Hoogbegaafd = IQ + meer | 122 |
| Fase 4 Kenmerken als perspectief | 122 |
| Fase 5 Verschillende profielen | 123 |
| Fase 7 Van duiding naar ondersteuning | 124 |
| Begeleiding bij de ontdekkingsreis | 125 |
| Leercirkel van Maslow | 126 |
| Onbewust onbekwaam | 126 |
| Bewust onbekwaam | 126 |
| Bewust bekwaam | 127 |
| Onbewust bekwaam | 127 |
| | |
| Zelfbeeldontwikkeling | 128 |
| Labelen als hoogbegaafd | 129 |
| Het verschil tussen persoonlijkheid en identiteit | 130 |
| Niet gezien en erkend worden | 130 |
| Het proces van zelfbeeldontwikkeling | 131 |
| Bewuste zelf | 131 |
| Observerende zelf | 132 |
| Hoe je de verbinding tussen jezelf en anderen maakt | 133 |
| De oorzaak van aanpassen | 134 |
| Rechtvaardigheidsgevoel | 137 |
| Zelfbewustzijn en reflecteren | 140 |
| Belangrijk: zelfwaardering | 142 |
| Stigma en het etiket 'slim' | 142 |
| Werkvorm: Reisverslag | 142 |

| | |
|--|------------|
| Een pijnlijk proces herstelt door te rouwen | 145 |
| Verschillende rouwfasen | 145 |
| Ontkenning | 146 |
| Woede | 146 |
| Marchanderen | 146 |
| Depressie | 146 |
| Aanvaarding | 147 |
| | |
| Gedrag | 148 |
| Een moeilijk proces: gedragsverandering | 148 |
| Veerkracht is zichtbaar in je hersenen | 149 |
| Wandelend hoofd | 150 |
| Herbeleving | 150 |
| Bewustwording van je programmering | 150 |
| De verhalen die jij jezelf vertelt | 151 |
| Niet helpende methoden | 153 |
| Rondcirkelen van gedachten | 153 |
| Controleren | 154 |
| Omdenken | 155 |
| Alcohol als afleiding | 155 |
| STOP-momenten | 155 |
| Hoe je met je kritische interne adviseur om kan gaan | 156 |
| De wetenschap achter het oefenproces | 157 |
| | |
| Hoe je jouw eigen leven leeft | 159 |
| Kierkegaard over leven in vergelijking met anderen | 159 |
| Kiezen voor slachtofferschap of het leven | 160 |
| Het transcendente | 162 |

| | |
|---|------------|
| Vijf aspecten die je afhouden van de groei naar een vrij en betekenisvol leven | 164 |
| Hoe je uit je comfortzone stapt | 165 |
| Werkvorm: Comfortzone | 166 |
| Mindset | 167 |
| Vaste en groeimindset | 167 |
| Drie belangrijke lessen voor groei | 169 |
| 1. Groei en ontwikkeling zijn enkel mogelijk in de groeimindset | 170 |
| 2. Mindset wordt in je kindertijd beïnvloed | 170 |
| 3. Iedereen kan een groeimindset ontwikkelen | 170 |
| Inspiratie om je te verbinden aan het grote geheel | 171 |
| Streven naar een hoger doel en liefde | 172 |
| Stress en uitstelgedrag | 172 |
| Speel je op safe of los je problemen op | 173 |
| 1. Wat probeer je op te lossen? | 174 |
| 2. Ga na wanneer het oplossen van problemen nuttig voor je is en wanneer niet | 175 |
| 3. Wat zou je moeten doen om ruimte te maken om beweging te blijven? | 175 |
| 4. Sta jezelf toe om te zijn met niet-weten hoe de dingen zullen zijn | 175 |
| 5. Gun jezelf een pauze | 176 |
| Locus of Control | 176 |
| Interne Locus of Control | 176 |
| Externe Locus of Control | 177 |
| Idealisme | 177 |
| | |
| Nawoord | 179 |
| | |
| Bronvermelding | 180 |
| | |
| Colofon | 187 |

Inleiding

Gedurende het schrijfproces van het boek *Had ik dit maar eerder geweten over ACT & hoogbegaafdheid* werd ik mij bewust van de hoeveelheid kennis die ik wil delen, maar ook dat dit niet allemaal in dit boek past. Ik moest keuzes maken en gaan schrappen en dat deed zeer. Ik vind ook dat je als lezer van een boek moet kunnen rekenen op diepgaande gefundeerde kennis, zodat je begrijpt hoe effectieve hulpverleningsmethodes werken. Dit helpt ook bij het maken van goede geïnformeerde keuzes. Het zorgt er namelijk voor dat je sneller door een veranderproces gaat en de vrijheid voelt om op een veerkrachtige manier autonome keuzes te maken. Maar ik heb liever een boek waar de lezer zich in herkent en erkenning en begrip voelt zodat hij de eerste stappen richting een betekenisvol leven kan gaan maken, dan een dikke theoretische pil waar geen doorkomen aan is. De uitgever en ik hebben een mooie oplossing gevonden door brede diepgaande onderliggende kennis en aanvullende werkvormen in een addendum met theoretische achtergrond en een 45-werkvormenboek te verwerken. Dit is het addendum met verdieping van de theorieën en psychologische constructen en ontwikkelingen die bij het complexe spectrum hoogbegaafdheid horen.

DSM

Dąbrowski was zijn tijd ver vooruit om dynamieken in iemands persoonlijkheid niet te labelen als stoornis, maar in verschillende flexibele en dynamische concepten. We leven tegenwoordig in een maatschappij waarin een label nodig is om zorg, hulpverlening en onderwijs te ontvangen. Deze ontwikkeling baart me zorgen. Ik ben niet tegen het begrip 'hoogbegaafdheid' als indicatie dat er mensen zijn die sneller of complexer denken dan de meerderheid. Ik heb wel bezwaren tegen het label 'hoogbegaafd' en tegen de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Dit is het classificatieboek voor de psychiatrie. Je vindt daar een lijst met internationale afspraken over welke criteria van toepassing zijn op een bepaalde psychische stoornis. De DSM is in de zestiger jaren tot stand gekomen om orde in de chaos te scheppen.

Labels en de DSM

In mijn visie zouden we in staat moeten zijn om psychisch afwijkend gedrag zonder lichamelijke oorzaak, denk aan angst, somberheid, spanning, stress, burn-out of depressie niet te pathologiseren. We zouden deze kunnen zien als een moment van herdefiniëring van het leven, waardoor er ruimte komt voor nieuwe ontwikkelingen en groei. Want iedereen is uniek en niemand past in hetzelfde hokje. Om het nog complexer te maken: mensen ontwikkelen zich en kunnen leren omgaan met hun leergeschiedenis, hun klachten en hun omgeving. Afhankelijk van iemands psychologische veerkracht, hoeveel zij lijden aan hun probleem en in welke omgeving ze zich bevinden, hebben ze behoefte aan effectieve copingstrategieën. Insteken op coping (het omgaan met problemen) is bewezen effectiever, dan mensen in hokjes van psychisch gezond of psychisch ongezond te stoppen.

Hokjesdenken zorgt voor veel misdiagnoses, dubbeldiagnoses en gemiste diagnoses binnen de psychiatrie. Hoogbegaafdheid is geen stoornis. Daarom vinden we die ook niet in de DSM. Dat kan een verklaring zijn waarom er in de psychiatrie weinig kennis is over hoogbegaafdheid. Hoogbegaafdheid hoeft mijns inziens niet gelabeld te worden. Maar ik zie in mijn praktijk wel dat de identificatie van hoogbegaafdheid helpt om mensen inzicht en handvatten te geven. Hierdoor krijgen zij woorden om te duiden hoe zij zich voelen en wat ze nodig hebben. Hoe fijn is het om jezelf te begrijpen en dat je aan anderen kan uitleggen waar jij behoefte aan hebt. Mensen hebben echt niet altijd medicijnen nodig. De sleutel voor mentale gezondheid ligt in het omgaan met gedachten, gevoelens en gedrag. Dit vraagt minder kijken naar het DSM-label en meer gaan onderzoeken wat iemand nodig heeft om zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren.

Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie als oplossing voor de reguliere ggz problematiek

Ik vraag me regelmatig af in wat voor maatschappij we leven, dat je een label nodig hebt om jezelf te mogen en kunnen zijn. Het raakt me als ik mensen spreek die jarenlang bij de reguliere gezondheidszorg hebben gelopen, verschillende diagnoses kregen zoals ADHD of een diagnose binnen het autismespectrum. Zij zijn hun identiteit kwijtgeraakt en herkennen zich niet in die diagnoses. Zij voelen zich onbegrepen, niet gehoord en niet gezien. Dit veroorzaakt alleen nog maar meer (micro) trauma's. Dit komt door het woord stoornis: 'Ik ben een borderliner, ik ben een autist, ik ben een ADHD'er'. Deze uitspraken gaan tegen mijn principes in. Je bent wie je bent en niet de stoornis die men met een sticker op jou heeft geplakt. Als jij kan omgaan met je gedrag halen we het label eraf en dan functioneer je zoals je wenst.

Als je beseft dat 87% van de mensen een stoornis heeft en dat de DSM door farmaceuten gesponsord wordt, ga je ook anders tegen de DSM aankijken. Laten we de publieke gelden besteden aan passende zorg en onderwijs. Dan kan iedereen een plek krijgen die past bij zijn behoeften, kwaliteiten en mogelijkheden.

Je bent wie je bent en niet de stoornis die men met een sticker op jou heeft geplakt. Als jij kan omgaan met je gedrag halen we het label eraf en dan functioneer je zoals je wenst.

Larinda Bok-van der Voet

De visie uit Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie op crisismomenten als emotionele momenten van herdefinitiering kan een oplossing zijn voor de tekorten in de reguliere ggz. Denk aan financiële tekorten, personele, en materiele tekorten. In mijn boek schrijf ik over de emotionele crisis die ik in 2015 doormaakte. Je leest daar dat ik weigerde om naar de reguliere ggz te gaan. Je vraagt je misschien af waarom ik daar niet naartoe wilde. Dat komt zo: in mijn loopbaan in de gezondheidszorg heb ik in verschillende functies en rollen binnen de ggz gewerkt. Als verpleegkundige in een psychiatrische instelling, als locatiemanager overlegde en onderhandelde ik met ggz instellingen en op mijn eigen locatie realiseerde ik een afdeling voor ouderen met psychiatrische aandoeningen.

Ik weet dus heel goed hoe de systemen van de ggz werken. Je wordt daar in een hokje van psychisch gezond of psychisch ongezond gestopt. Dat zie ik wekelijks terug in mijn praktijk. In die lastige tijd in 2015 wilde ik niet in het hokje psychisch ongezond gestopt worden. Daar was wel grote kans op. Maar een bezoek aan de praktijkondersteuner van de huisarts gaf mij helderheid door de KOP methode met mij te bespreken.

KOP Methode

KOP is een acroniem voor de K van klachten, de O van omstandigheden en de P van de persoonlijke stijl. Psychische klachten (K) ontstaan volgens dit model als de draagkracht van de patiënt, uitgedrukt als de persoonlijke stijl (P) tekortschiet bij het omgaan met de belastende omstandigheden (O). Omstandigheden kan je niet veranderen, wel hoe je ermee omgaat. Het inzicht dat de manier waarop ik met dingen omging het verschil maakte, hielp mij om mijn mentale en fysieke veerkracht weer terug te winnen.

Dit gaat over de persoonlijke ervaring van wat het kind nodig heeft en wat de omgeving kan bieden. Vragen als: 'Wat betekent dit voor jou op jouw jonge leeftijd, wat doet ertoe voor jou?' zorgen voor diepe gesprekken. Het onderwijs kan niet altijd gehoor geven aan dit soort vragen en hun antwoorden.

En dan wordt het voor kinderen moeilijk om contact te houden met datgene wat van nature bij hen hoort. Zij hebben weinig gelijkgestemden, waardoor zij niets terugkrijgen wanneer zij zich willen spiegelen. En wanneer je nog weinig inzicht hebt in psychologische, existentiële en wereldwijde vraagstukken kan je jezelf niet voorstellen hoe dingen zich tot elkaar verhouden. Dit zorgt voor de mismatch ervaring en roept vragen op als: 'Wat vind ik, wat kan ik, wat doe ik, wie ben ik en wat wil ik eigenlijk?' Het vraagt levenskunst om te herkennen wat je jonge lichaam, je intuïtie, je wil vertellen.

Hoogbegaafdheid en existentiële crisissen

Als je wat ouder bent en je hebt wel meer meegekregen van genoemde verhoudingen, dan nog kan je -doordat je jezelf van jongs af aan al zo vervreemd van de wereld hebt gevoeld- het gevoel krijgen dat je het allemaal niet begrijpt en dat niemand jou begrijpt. Die mismatchervaring maakt je kwetsbaar. Want als je op latere leeftijd hoogbegaafdheid ontdekt, verandert je leven van de een op de andere dag. Er kan een existentiële crisis op de diepere lagen in je persoonlijkheid ontstaan. Mensen gaan terugkijken en denken: 'Wat een gemiste kansen, hoe kan dit allemaal? Ik heb nooit veel gestudeerd, ik voelde me vaak een alien, ik had echt niet zulke goede cijfers op school'. Ze vragen zich af: 'Voor wie ben ik mezelf aan het aanpassen, ik probeer altijd te voldoen aan wat anderen van mij vragen, is dit wel wat ik eigenlijk zelf wil? Dit is niet wat ik wil, ik voel dat er zoveel in mij zit, maar het komt er niet uit.'

Dit zijn best intense processen die mensen doormaken. Naast externe omstandigheden is het ook belangrijk alert te zijn op interne triggers. Zo heeft het proces van zelfafwijzing ook grote impact. Wanneer je zelfbewust wordt en inzicht krijgt in de ontwikkeling van jouw persoonlijkheid gaat het proces van zelfafwijzing veranderen. Door jezelf te zien en gezien te worden krijg je meer zelfcompassie en mildheid naar jezelf en anderen. Dat vraagt om in verbinding te zijn met anderen, met gelijkgestemden. Maar om mensen echt van hart tot hart te ontmoeten is het belangrijk dat je in een veilige omgeving verkeert waar je jezelf geaccepteerd voelt zoals je bent. We hebben allemaal behoefte aan connectie en verbinding. En het is levensveranderend om jezelf te gaan ontdekken en om te ervaren wat jou betekenis en plezier in het leven geeft. In het hoofdstuk over waardevol leven gaan we hier verder op in.

Eenzaamheid in crisissen

Mensen met existentiële vragen kunnen een diep gevoel van eenzaamheid, zware en zwarte gevoelens en onbegrip ervaren. Dat is erg ingrijpend, want de pijn komt in de diepere lagen van je persoonlijkheid. En tegelijkertijd kunnen die donkere gevoelens ook heel vertrouwd voelen. Veel mensen kunnen er makkelijk contact mee maken. Maar dat intense gevoel kent ook een heftigheid en paniekgevoelens als je daarmee samen bent. Het komt er dan echt op aan! Want je weet gewoon niet meer wie je bent en hoe je jouw leven vorm moet geven. Het helpt om die gevoelens te uiten en daar expressie aan te geven. Probeer eens te tekenen of schilderen hoe jij je voelt. Je hoeft daar geen natuurtalent voor te zijn. Een vel papier met licht en donkere strepen is ook veelzeggend. Als het maar uitdrukking geeft aan jouw gevoelens van dat moment. Dat kan rust geven.

Om veerkrachtig in het leven te blijven helpt het om alert te zijn op grote gebeurtenissen als life-events of mondiale crisissen die een existentiële crisis kunnen uitlokken. Bouw een netwerk van enkele mensen bij wie jij je veilig voelt en met wie je diepe connectie ervaart om je heen, zodat je in tijden van crisis op die veilige basis terug kan vallen.

*Het leven moet voorwaarts worden
beleefd en achterwaarts worden begrepen
terwijl we in het hier en nu zijn.*

Søren Kierkegaard

Analytisch denken maakt ons menselijk en creëert samenhang en betekenis tussen de buitenwereld (de ervaringen die we op verschillende momenten en plaatsen opdoen) en onze binnenwereld (onze gevoelens en gedachten). Maar analytisch denken (of kritisch denken) heeft twee gezichten. Het bestaat uit dat deel van je verstand dat je bewust gebruikt en waarvan jij je gewaar bent en we kennen het deel van je onbewuste brein.

*Onze gedachten zijn stille woorden die
alleen wij horen, maar die woorden
hebben invloed op onze innerlijke mens,
onze gezondheid, onze vreugde en onze
houding.*

Larinda Bok-van der Voet

Je brein beschermt

Onze hersenen helpen en beschermen ons maar kunnen ook voor stress zorgen. Je wordt beschermd doordat je onbewuste brein situaties in de buitenwereld zoals de omgeving, mensen en sfeer evalueert en beoordeelt en de bevindingen refereert aan ervaringen uit het verleden. Dit gebeurt om te voorspellen wat voor jou de beste actie in toekomstige situaties kan zijn. Maar onze hersenen zien bedreigingen eerder dan kansen. Zodra ze een bedreiging zien willen ze ons beschermen voor mogelijk gevaar en activeren ze ons stresssysteem.

Dat uitte zich in de manier waarop zij hun armen uitstrekten om te knuffelen of juist het tegenovergestelde: een zeer empathische vrouw viel in de laatste fase van dementie terug in een verstoord, agressief gevoelsleven.

Onveilige hechting

Tot ver in de jaren zestig kregen ouders in Groot-Brittannië en de Verenigde Staten slechts toestemming voor een bezoek van één uur per week aan hun kinderen in het ziekenhuis. Ze moesten ze aan de deur afleveren en mochten er niet bij blijven. De standaardopvatting was dat geknuffel door moeders en andere familieleden leidde tot afhankelijke en onzelfstandige kinderen die zich zouden ontwikkelen tot incompetent volwassene. Die afstandelijke houding hanteerde men ook wanneer de kinderen ongelukkig en ziek waren⁵⁴. Deze invloeden zullen in Nederland ook z'n effect hebben geressorteerd. Vandaar dat ik ze hier vermeld. Wellicht herken je er iets van uit je jeugd. Bowlby en zijn collega James Robertson, hoopten in 1951 met het maken van een film waar de angst en wanhoop van een tweejarig meisje ten gevolge van het alleen gelaten zijn in het ziekenhuis begrip te krijgen voor de stress die een kind beleeft als het van zijn dierbaren wordt gescheiden. Hij wilde aandacht voor de behoefte van kinderen aan troost en verbondenheid.

Veilige hechting

Daarom is het zo belangrijk om ouders zo vroeg mogelijk de juiste adviezen te geven en snel in te grijpen bij beginnende problemen. Hierdoor wordt voorkomen dat er later zwaardere hulpverlening nodig is.

⁵⁴ (Johnson, 2017)

Psychisch lijden door hoogbegaafdheid

Bij mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid zie ik vaak dat er veel pijn uit het verleden is en dat zij daaronder lijden. De pijn van het onbegrip, het anders voelen, het buiten de boot vallen. Die pijn kunnen zij levenslang meedragen. En op het moment dat ze ontdekken dat ze zich herkennen in kenmerken van hoogbegaafdheid wijzigt hun zelfbeeld van het ene op het andere moment. Bij de een slaat de twijfel toe. Bij iemand anders komen vragen als: 'het zal toch niet? Hoe kan dat, ik heb me altijd zo dom gevoeld.' Of er komt veel verdriet naar boven, verdriet van het onbegrepen zijn, anders voelen en niet erkend zijn. Dat gaat over bestaansrecht. Die diepe vragen erkennen en een plaats kunnen geven helpt hoogbegaafdheid een plek te geven in je leven. De intense gevoelens kunnen mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid op meerdere lagen voelen. Het kunnen plaatsen van alle vragen over hoe je jezelf tot anderen en in relatie tot hoogbegaafdheid verhoudt, vraagt tijd, deskundige begeleiding en investeren. Een investering zoals jij deed in dit boek of investeren in coaching bij iemand die ervoor geleerd heeft, en ervaring heeft om mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid te begeleiden bij het op een diep niveau verwerken van dit proces, helpt. Wanneer je niet bereid bent te investeren kan het zijn dat je in de slachtofferrol zit. Dat je op niveau één van Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie blijft steken. Dan ligt alles wat jou overkomen is aan de ander, de meester of juf, je ouders, de samenleving of de omstandigheden.

Het proces van zelfbeeldontwikkeling

Je zelfbeeld ontwikkelen is een proces binnen de persoonlijkheidsontwikkeling. Wanneer jij je bewust wordt van herkenning in kenmerken van hoogbegaafdheid en alle verbale overtuigingen die je over jezelf hebt, ga je een nieuw proces in. Het proces van een hernieuwde persoonlijkheidsontwikkeling. Waar je voorheen zoekend was naar je identiteit, naar het diep van binnen voelen en ervaren van wie je nu eigenlijk écht bent, ga je op ontdekkingsreis. Jouw persoonlijkheid ontwikkelt zich tot een ander persoon dan voor de ontdekking van herkenning in kenmerken van hoogbegaafdheid. Die ontwikkeling vraagt je soms een ander perspectief in te nemen. Want door de bril die je opzet bekijk je de wereld. En iedereen bekijkt de wereld op zijn eigen manier en is afhankelijk van hoe je door je opvoeding en omgeving bent gevormd. Dit heeft onder andere ook te maken met hoe je gehecht bent. Want veilige hechting is een fundamentele basis om te kunnen groeien en met tegenslag om te kunnen gaan. Een veilige hechting zorgt er ook voor dat je kalm kan blijven in situaties van stress en wanneer je wordt getriggerd door situaties die je herinneren aan oude pijn en verlies.

Bewuste zelf

Zoals je leest is bewustwording een essentieel aspect binnen de zelfbeeldontwikkeling. Wanneer jij je bewust bent van allerlei verbale overtuigingen over jezelf, noemen we dat je bewuste zelf. Binnen het bewuste zelf gaat het over het proces van denken, voelen en handelen. Je merkt bewust op wat er in jou of buiten je omgaat, zonder dat je erbij betrokken raakt of erover nadenkt. Je onderzoekt aandachtig wat je van binnen allemaal denkt, voelt en ervaart. Je zintuigen vertellen je veel over jezelf en je omgeving.

krijgt oog voor het samenleven met anderen, voor algemene normen en waarden en het rekening houden met anderen.

3. Een echt individu is de mens die bewust kiest om zijn leven inhoud en vorm te geven, zich niet verschuilt achter regels 'omdat het nu eenmaal zo hoort', maar die zich verantwoordelijk gaat voelen voor zijn daden. Dit is volgens Kierkegaard het stadium waarin de mens uit liefde leeft en alles wil doen om het goede.

Herken je in de drie stadia die Kierkegaard onderscheidt, ook de vijf van de ontwikkelniveaus van Dąbrowski?

Kiezen voor slachtofferschap of het leven

Het volgende citaat uit het boek 'De Keuze' van de Holocaustoverlever en schrijfster, Edith Eger raakt mijn hart.

Op een bepaald moment zullen we lijden onder een kwelling, ramp of misbruik, veroorzaakt door omstandigheden, mensen of organisaties waar we weinig tot geen invloed op hebben. Zo zit het leven in elkaar. Dit is 'het slachtoffer worden van'. Het komt van buitenaf. Het is de leidinggevende die tiert, de echtgenoot die slaat, de geliefde die je bedriegt, de discriminerende wet, het ongeluk waardoor je in het ziekenhuis belandt. Slachtofferschap is optioneel. Er zit een verschil tussen 'het slachtoffer worden van' en 'de slachtofferrol'. De kans is groot dat we gedurende ons leven allemaal een keer op een bepaalde manier ergens het slachtoffer van worden. Daartegenover staat de slachtofferrol, die van binnenuit komt. Niemand kan van jou een slachtoffer maken. Dat kan alleen jijzelf. We worden niet een slachtoffer door wat er met ons gebeurt, maar doordat we ervoor kiezen om vast te houden aan onze slachtofferrol.