

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)

Theorieën

Om hoogbegaafdheid op een begrijpelijke manier uit te leggen, bespreek ik kort het Delphi-model Hoogbegaafdheid, dat volgens socioloog, psychotherapeut én vrouw achter het Delphi-model Hoogbegaafdheid, Maud van Thiel, uitgaat van de innerlijke beleving van de hoogbegaafde⁴.

Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie maakt voor mij het plaatje rond persoonlijkheidsontwikkeling compleet. Deze theorie geeft ons inzicht in het proces van het creëren van een unieke individuele persoonlijkheid waar veel componenten van overprikkelbaarheden, persoonlijkheid en betekenisgeving in samenkomen. Of we het nu willen of niet, lijden hoort onvermijdelijk bij het leven en in deze theorie ontdek je dat je jouw persoonlijke lijden als nuttig voor persoonlijke groei kunt gaan ervaren.

Toch miste ik nog een puzzelstukje in Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie en via mailcontact met zijn collega Michael Piechowski vond ik het. Het was de hechtingstheorie die voor mijn gevoel ontbrak. We kunnen namelijk niet om de wondere wereld van de hechtingstheorie heen.

Omdat naar schatting maar 2 tot 3 procent van de bevolking kenmerken van hoogbegaafdheid heeft, zijn er weinig rolmodellen met wie zij hun emoties, gedrag, identiteit en potentieel kunnen spiegelen. Dit heeft impact op hun jeugd en naast andere niet optimale jeugdervaringen, zorgt het 'onbegrip' en 'jezelf anders voelen' voor een asynchrone ontwikkeling en onveilige hechting. Ik zie dat dagelijks in mijn praktijk terug en dat raakt me enorm. Want veiligheid is van levensbelang. Dat leerde ik in de opleiding 'Polyvagaaltheorie en hoogbegaafdheid: omgaan met stress, angst, hechtingsproblematiek en trauma'.

⁴ (Keeman, 2017)

De evidence-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) helpt mensen zoals jij bij het ontwikkelen van mentale veerkracht waardoor je copingstrategieën leert om mild met jezelf en het lijden om te gaan en je het leven als een verrijking gaat zien. Omdat ACT enigszins anders is dan veel andere hulpverleningsmodellen⁵ vind ik het belangrijk dat je de grondslag van het ACT-perspectief begrijpt. ACT is voor mij en vele anderen een fantastische methode om op een mentaal veerkrachtige manier waardengerichte keuzes te maken. Jouw jeugd met nare ervaringen mag er zijn, maar we hoeven niet diepgaand te gaan graven om je veilig te laten voelen bij jezelf. Ik neem je in dit boek mee op ontdekkingsreis naar wie je écht bent, wat je wilt en wat je kunt. Je leert met het ABC voor een vrij en betekenisvol leven hoe je gefundeerde intrinsieke keuzes maakt.

ABC voor een vrij en betekenisvol leven

In het ABC voor een vrij en betekenisvol leven combineer ik mijn interpretaties van de principes van de Amerikaanse psycholoog Scott Barry Kaufman, de polyvagaaltheorie, Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie en de Acceptance and Commitment Therapy. Dit alles is gestoeld op de positiepsychologie-principes die zich richten op gezondheid, welbevinden en denken in oplossingen.

De basis van het ABC is de groeicurve die Kaufman in zijn boek *Transcendent*⁶ deelt. Dit is een gezonde en gebalanceerde curve die je op je reis naar een eigen identiteit en zelfactualisatie doorloopt. Hij beschrijft principes als autonomie, nieuwsgierigheid, liefde en het hebben van een levensdoel. Maar ik ben ervan overtuigd dat een betekenisvol leven je verder brengt dan een roeping of een levensdoel. In dit boek doorloop je de stappen die je daarnaartoe leiden. Want het is groots om van betekenis te mogen zijn.

⁵ (S. C. Hayes et al., 2021, 2022)

⁶ (Kaufman, 2021)

Intellectuele overprikkelbaarheid

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 overprikkelbaarheid. Mensen met deze overprikkelbaarheid 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 overprikkelbaarheid 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 overprikkelbaarheid. 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 overprikkelbaarheid 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.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Nu je ontwikkeldoelen hebt gesteld en meer weet over de drie cruciale factoren vanuit Dąbrowski's theorie van positieve desintegratie wil ik je meenemen in de highlights van de wetenschappelijke achtergrond van ACT. Want als je begrijpt hoe hulpverleningsmethodes werken, ga je er sneller voor. Je hebt dan stevige grond onder je voeten en kunt vanuit eigen kracht, kennis en wijsheid je persoonlijkheidsontwikkeling vormgeven. In de coachgesprekken hoor ik vaak terug: 'Wat fijn dat je dit uitlegt, want als ik snap hoe het werkt, kan ik ermee aan de slag' of 'Wanneer ik me bewust word waarom iets zo loopt, dan ga ik denken, literatuur lezen, conclusies trekken, en als ik het zie, dan kan ik het aanpakken'. Dit lijkt een rationele overweging, alsof iemand niet veel met zijn emotionele kant bezig is, maar zo werkt het vaak bij mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid. In de coaching en in dit boek kunnen we niet om de emotionele kant heen.

Waarom werken met ACT?

Voor mij ligt de belangrijkste reden om met ACT te werken in het feit dat ik ervan overtuigd ben dat je altijd zelf kunt kiezen wie je wilt zijn en hoe je met de problemen waarmee je worstelt om wilt gaan. Dat schuurt dicht tegen psychologische flexibiliteit en zelfverwezenlijking aan. In mijn afstudeeronderzoek aan de Radboud Universiteit naar zelfbeeldontwikkeling, hoogbegaafdheid en de Acceptance and Commitment Therapy interviewde ik psycholoog Ana Bloemraad. Zij onderzocht in een pilotstudie of hoogbegaafde volwassenen met werkgerelateerde problemen geholpen konden worden met Acceptance and Commitment Therapy³⁸.

³⁸ (Bloemraad, 2021).

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)

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 overprikkelbaarheid 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.

⁸¹ (Demo, 1992; Diehl et al., 2011)

‘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 dichterbij 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 herkenningsmomenten 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.

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 gevangen houdt. 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				
Ontwikkelfase 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.