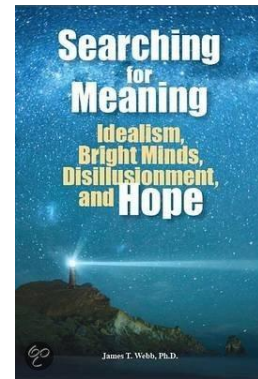


Boekrecensie – Rianne van de Ven

James T. Web: Searching for meaning; Idealism, bright minds, disillusionment and hope

- Engels
- 210 pagina's
- Great Potential Press
- september 2013
- ISBN 9781935067221



James T. Webb, auteur van meerdere boeken over hoogbegaafde kinderen en met name bekend van zijn boek over dubbele en misdiagnoses bij hoogbegaafden, bracht in 2013 dit boek gericht op hoogbegaafde volwassenen uit.

Aan het eind van het boek blijkt dit een werk te zijn dat hij als een soort van nalatenschap heeft geschreven in de hoop dat zijn werk andere mensen raakt, waardoor zij anderen kunnen raken. Hij heeft hierbij het zogenaamde 'rippling' (denk hierbij aan een druppel die een wateroppervlak raakt en meerdere kringen veroorzaakt) voor ogen.

Ik ben vrij aangenaam verrast omdat het boek blijkt geeft van een auteur die je als lezer met een echte 'open mind' benadert. Als lezer word je niet belerend toegesproken, moreel veroordeeld of anderszins het gevoel gegeven dat jij (nog) niet goed genoeg bent. Ik vond dat op zich een verademing want bij sommige Amerikaanse (zelfhulp-)boeken is dat vaak wel anders.

Opvallend vind ik dat hij niet continu spreekt over hoogbegaafden en hoogbegaafdheid, maar een meer generieke (en minder offensieve?) term gebruikt: 'bright minds'. Hoe vertalen we dat nu weer in het Nederlands?! Verlichte geesten, heldere geesten, intelligente geesten? Daarnaast komt – om zijn doelgroep en onderwerp verder te specificeren - de combinatie van de volgende woorden veelvuldig voor: 'bright minds', onderzoekende geesten, intensiteit, hoogsensitief, gevoeligheid, idealistisch van aard, emotioneel. Ander veel voorkomende termen zijn: (existentiële) depressie, wanhoop, illusies, gedesillusioneerde, teleurstelling en zingeving.

Structuur

De basisideeën worden in hoofdstuk 1 uitgelegd; Hoofdstuk 2 gaat over idealisme en illusies. In hoofdstuk 3 wordt de relatie gelegd tussen intelligente mensen en de idealistische kijk op succesvol zijn in het leven. Het leuke is dat een aantal Nederlandse auteurs hier vermeld worden. Een artikel van Noks Nauta en Sieuwke Ronner waarin ook het Delphi-model genoemd wordt, wordt vermeld en ook de omschrijving van Xi van Willem Kuipers wordt gebruikt om de 'bright minds' nader te omschrijven.

Hoofdstuk 4 is 'zwaar', het gaat over depressie en wanhoop. Existentiële vraagstukken en hoe depressie gerelateerd is aan diepe teleurstelling worden uitgebreid behandeld. In hoofdstuk 5 worden meerdere filosofen en psychologen besproken die zich richtten op de zin van het leven - zoals Viktor Frankl en Kazimierz Dabrowski - en hier wordt de relatie gelegd tussen teleurstelling en existentiële depressie.

Hoofdstuk 6 gaat over bewustzijn en acceptatie. Hierin worden meerdere oefeningen beschreven die je kunt uitvoeren om jezelf, je normen en waarden beter te leren kennen. In hoofdstuk 7 beschrijft hij 12 ineffectieve copingstijlen. Veel herkenning hier zowel voor mezelf als bij mijn coachcliënten. In hoofdstuk 8 geeft hij 13 copingstijlen die wel effectief zijn. In dit hoofdstuk zitten echt heel veel tips om je leven richting te geven, om vorm te geven aan je idealisme. In het laatste hoofdstuk beschrijft hij wat tips uit de positieve

psychologie, met name gebaseerd op het werk van Biswas-Diener. Met een persoonlijk noot maakt hij het verhaal 'af' : met het schrijven van dit boek brengt hij zijn eigen tips ten uitvoer en hoopt hij anderen te inspireren.

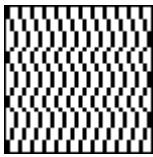
Ik vind het boek een aanrader voor iedere hoogbegaafde volwassene voor wie zingeving een (actueel) thema is. Het mag van mij op korte termijn ook zeker naar het Nederlands vertaald worden.

Het boek helpt je jezelf beter te begrijpen; het geeft inzicht in waarom het logisch is dat jij je zo voelt en dat biedt ook troost en een zekere berusting. Het boek geeft je vervolgens ook een scala aan mogelijkheden om je leven zinvoller te maken waaruit jijzelf de voor jou aansprekende tips kunt opvolgen. Nergens staat er wat je *moet* doen, Webb geeft je handreikingen en aan jou om daar iets uit te halen.

Webb is grondig te werk gegaan. Hij doet goed aan bronvermelding en het boek kent een grote lijst met referentiemateriaal .

Als coach kan ik ook veel met dit boek want het geeft woorden aan zaken die ik soms al wel wist, maar hier zo helder op een rijtje gezet worden dat het heel praktisch toepasbaar wordt.

Rianne van de Ven



Rianne van de Ven
[Coaching & Consulting](#)

Oude Zoomweg 16
6705 BR Wageningen
06-55 303 001

info@riannevdven.nl
www.riannevdven.nl
www.hoogbegaafdinbedrijf.nl

Table of Contents

Acknowledgments

Introduction

Chapter 1. Searching for Meaning

- From Illusions to Disillusionment
- Being Bright and Disillusioned
- Seeing the World from a Distance
- The Loneliness of Being Disillusioned and Different
- Turning Disillusionment into Opportunities for Growth

Chapter 2. Idealism: Do You Get It from Your Parents, or Does It Just Come Naturally?

- Essential Elements of Idealism
- Who Becomes an Idealist?
- Problems for Idealists
- Ideals as Illusions

Chapter 3. Bright and Inquiring Minds Want to Know!

- On Being Bright
- Moral Development
- Overexcitabilities in Bright Children and Adults
 - Intellectual Overexcitability
 - Imaginational Overexcitability
 - Emotional Overexcitability
 - Sensual Overexcitability
 - Psychomotor Overexcitability
- Potential Problems Arising from Overexcitabilities
- The Search for Consistency and Understanding
- Intensity, Purpose, and the Search for Significance
- Life Success and Life Meaning

Chapter 4. Gloom and Misery and Despair: So Much Depression Everywhere

- Feeling Helpless and Depressed
- The Increasing Prevalence of Depression
- Depression in Children and Adults
- What Causes Depression?
- Four Sources of Depression
 - Loss, Grief, and Guilt
 - Idealism, Perfectionism, and Disappointment
 - Interpersonal Alienation
 - Existential Depression
- Depression and Anger
- Irrational Beliefs
- Managing Your Emotional State

Chapter 5. Life Meaning and Existential Concerns

- Existential Views through the Ages
- Existential Theorists in Psychology and Psychiatry
- Existential Issues and Mental Ability
- Existential Issues and Dabrowski's Theory
 - Disillusionment: The First Step toward Wisdom
- Other Psychological Theorists

Chapter 6. Awareness and Acceptance

- Johari's Window
- Your Personal Coat of Arms
- Roles and Role Stripping
- The Awareness Model

Awareness
Acknowledgment
Appreciation
Acceptance
Putting Ideals into Actions
Know Thyself
Seeking Professional Help
Schopenhauer's Truths

Chapter 7. Some Not-So-Healthy Coping Styles that Feed Illusions

The Truth, the Whole Truth, and Nothing But the Truth!
Trying to Control Life, or at Least Label It
Keeping Busy
Deliberately Not Thinking and Using Distractions
Clinging to Things
Becoming Narcissistic
Learning to Not Care
Numbing Your Mind
Seeking Novelty and Adrenaline Rushes
Camouflaging to Keep Others from Knowing You and Your Ideals
Withdrawal and Detachment
Anger
The Illusions of the Coping Styles

Chapter 8. Healthier Coping Styles that Go Beyond Illusions

Creating Your Own Life Script
Becoming Involved in Causes
Using Bibliotherapy and Journaling
Maintaining a Sense of Humor
Touching and Feeling Connected
Developing Authentic Relationships
Compartmentalizing
Letting Go
Living in the Present Moment
Learning Optimism and Resiliency
Focusing on the Continuity of Generations
Mentoring and Teaching
"Rippling"
Which Coping Style Is Best?

Chapter 9. Hope, Happiness, and Contentment

The Happiness Research
 Selecting a Direction, Including Deciding on Goals and Values
 Nurturing Meaningful and Supportive Relationships with Others
 Cultivating Positive Attitudes and Emotions
 Nurturing Spiritual Emotions
 Developing Material Sufficiency to Meet Your Needs
 Enhancing Inborn Temperament
 Empowerment through the Six Factors
Life Meaning
Eat the Fish, but Spit Out the Bones
Personal Legacies
Ethical Wills
My Legacy to You

Endnotes

References

Index

About the Author