

Coping door bewustzijn

Een transformatiegericht instrument om effectief om te gaan met je hoogbegaafdheid

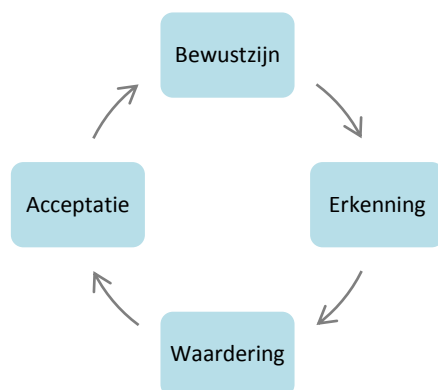
Andrew S. Mahoney

Coping (= effectief omgaan) met je hoogbegaafdheid vereist zelfkennis en bewustwording van wat hoogbegaafd zijn daadwerkelijk inhoudt. Coping is een proces dat iemand in staat moet stellen beter met zijn/haar hoogbegaafdheid om te gaan. Dit proces kent vele uitdagingen en komt niet zonder emotionele strijd of spanningen. Het is niet de bedoeling om je als hoogbegaafde van je aard te beroven, maar het moet een middel zijn om het ervaren van je hoogbegaafdheid te onderzoeken en uit te bouwen.

Er zijn een paar modellen die in staat zijn om de extreme aard en buitengewone ervaringen in het leven voor deze speciale groep te verklaren. Voor een hoogbegaafd persoon kan het leven een zware en bijna onmogelijke opgave zijn. We weten al dat het erg moeilijk is om te voldoen aan de onderwijsbehoeften van hoogbegaafden. En als het om de sociaal-emotionele behoeften gaat dan is de uitdaging om daarin te voorzien nog vele malen groter.

Het bewustzijnsmodel (*the awareness model*) dat in dit artikel beschreven wordt is een ontwikkelgericht hulpmiddel dat je als hoogbegaafd persoon kan helpen betekenis te geven aan je ervaringen en biedt een proces voor coping en groei. Het bewustzijnsmodel beschrijft hoe een transformatie tot acceptatie van 'het hoogbegaafde zelf' op natuurlijke wijze of met behulp van professionele hulp tot stand kan komen. Het model is ontwikkeld door wijlen Dr. Vince Sweeney, een pionier op het gebied van familietherapie en transpersoonlijke psychologie. Ook al was Dr. Sweeney niet werkzaam in het veld van hoogbegaafdheid, hij was wel op de hoogte van de unieke sociaal-emotionele behoeften van hoogbegaafden en van hoe hun begaafdheid als variabele in het proces van persoonlijke groei van belang is. Hij ontwikkelde het model als raamwerk om menselijke ervaringen te begrijpen op een wijze die de diepte of de uniciteit van die ervaringen niet zou bagatelliseren, noch ontkennen. Het model biedt een richting om op een natuurlijke manier te beginnen met het effectief omgaan met de existentiële aard van het leven.

Het model is een proces met 4 stadia dat als een cirkel rondgaat. Het ene stadium leidt rechtstreeks naar het volgende (zie figuur 1). Het model wordt in dit artikel gebruikt in relatie tot hoogbegaafdheid en wordt toegepast op het proces optimaal met je hoogbegaafdheid om te gaan.



Figuur 1

Bewustzijn

Coping begint met het bewust weten wat hoogbegaafd zijn is. Met bewustzijn wordt hier meer bedoeld dan enkel het cognitieve aspect. Het besef hoogbegaafd te zijn bevat een rijke schakering aan belevingen van wie je bent als hoogbegaafd persoon en hoe jouw wereld op jouw unieke manier anders is. Hoogbegaafde personen ervaren deze bewustwording wanneer ze hun verdediging loslaten

en ze hun gevoelens met betrekking tot de intensiteit van het hoogbegaafd zijn toelaten en echt beleven. Het inzicht hoogbegaafd te zijn is meer dan alleen het label opgeplakt krijgen. Het bestaat ook uit het in jezelf erkennen van de diepte van je gevoelens, je intensiteit, je gedrag en je gevoeligheden en het kampen met de unieke aard en de zeldzaamheid van deze ervaringen.

Veel mensen willen over deze stap van bewustzijn heen stappen. Ze willen niet weten wat er onder hun façades zit, onder hun ontkenning van wie ze werkelijk zijn. Hier is met name sprake van wanneer het 'dit is wie ik ben' sterk verschilt met anderen en tot een pijnlijke zelfconfrontatie leidt. Bewust hoogbegaafd zijn gaat gepaard met een diepgang van gevoelens en een verbondenheid met 'het zelf'. Zonder dit bewustzijn kan een hoogbegaafd persoon niet effectief met zijn/haar hoogbegaafdheid omgaan, omdat er ergens van binnen nog ontkenning aanwezig is. Bewust hoogbegaafd word je door je ervaringen hoe het is hoogbegaafd te zijn met jezelf en met anderen te delen, met name met andere hoogbegaafden. Bewust hoogbegaafd word je door je gevoelens vrijelijk te laten zijn zoals ze zijn. Bewust hoogbegaafd word je door op gepaste wijze je begaafdheid uit te dagen door het te onderzoeken, door stipt en gedisciplineerd te zijn en daarmee een proces van persoonlijke groei aan te gaan. Bewust hoogbegaafd zijn komt niet tot stand door de pijn te ontkennen, uitdagingen uit de weg te gaan of het 'het zelf' te verdoven door werk of verslavingen.

Anderen kunnen helpen de hoogbegaafde persoon bewuster te laten worden door open te staan voor de nuances die komen kijken bij de belevingen van hoogbegaafden, door zichzelf en anderen te onderwijzen in hoogbegaafdheid en door niet te proberen hen tegen hun aard te beschermen. "Als ik het me bewust ben, ben ik verlost van de ontkenning". De ervaringen, gevoelens, gedrag en gevoeligheden die bij hoogbegaafdheid horen, moeten er mogen zijn en niet ontkend worden. Deze openheid kan emotioneel gezien moeilijk zijn, maar het bevrijdt individuen door zichzelf te zien voor wie ze werkelijk zijn. Deze ervaringen leiden tot het begrijpen en erkennen van het unieke van het hoogbegaafd zijn. Wanneer mensen hoogbegaafden afhouden van het ervaren van hun essentie, door het of te rationaliseren, aan te dringen op conformeren of simpel door de pijn die met hoogbegaafdheid gepaard kan gaan te negeren, raakt de hoogbegaafde alleen maar verder weg van het inzicht en de mogelijkheid er effectief mee om te gaan. We denken vaak dat het anders zijn en de pijn die daarmee gepaard gaat weggenomen moet worden. Helaas, het wegnemen van die ervaring weerhoudt de hoogbegaafde persoon juist van de rijkdom dat door inzicht gebracht wordt. Coping door bewustzijn vraagt om eerlijkheid, doorvoelen, beleven en omarmen van de essentie van het hoogbegaafd zijn.

Erkenning

Heeft men eenmaal het bewustzijn verworven, dan wordt erkenning mogelijk. Erkenning gaat gepaard met een gevoel van validiteit: ik mag er zijn. "Ik ben hoogbegaafd en mijn gaven zijn waardevolle eigenschappen van mij". Erkenning is het 'waarom' van jezelf. Daarmee geef je aan dat je bereid bent je hoogbegaafdheid te bevatten en te benutten. Dit begrip kan er alleen zijn nadat je als hoogbegaafde het bewustzijn hebt bereikt en je het unieke van je hoogbegaafdheid bewust hebt ervaren, hebt doorleefd. Als je als hoogbegaafde persoon erkent dat je deze gevoelens, aspecten, uniciteit en vaak extreme kanten hebt, dan kun je jouw wijze gaan ontwikkelen om ermee te leren omgaan en gaan groeien op een wijze waarbij je je hoogbegaafdheid omarmt.

Erkenning geeft het leven een doel en biedt context. Dit is het moment dat coping een reële optie wordt. "Wanneer mijn ontkenning is weggeëbd heb ik mijn hoogbegaafdheid voldoende omarmd door het bewustzijn. Nu kan ik mijn essentie in een context plaatsen en het een betekenis geven in relatie tot hoogbegaafdheid zijn." Dit is niet het punt waar pijn of intensiteit er niet meer zijn, of waar alle behoeften zijn vervuld; dit is het punt om de basis te leggen voor groei en verandering. Erkenning komt wanneer men stopt met vechten tegen wat het bewust zijn heeft geopenbaard over de aard van het hoogbegaafd zijn. De betekenis van je leven en je beleving is helder en kent een doel.

Waardering

Het kunnen waarderen dat je hoogbegaafd bent is het omarmen van alles van 'wie je bent' als hoogbegaafd persoon. Waardering komt alleen na de eerdere reizen via bewustzijn en erkenning van het ervaren hoogbegaafd te zijn. Wat eerst gezien werd als een gevecht of als ongewenste eigenschappen, kun je nu als pluspunt zien. Wanneer je je als hoogbegaafd persoon niet meer ontkent in het anders zijn, ontstaat de mogelijkheid om de angst en het verhoogde zelfbewustzijn dat met deze gaven gepaard gaat te waarderen. Door je gaven en alles wat ze behelzen te waarderen, ben je als hoogbegaafde uitgerust om deze gaven met de wereld te delen op een onbaatzuchtige

wijze, vanuit 'wie je bent'. Waardering is ontstijging. Het is het hoogtepunt van het veranderproces om met je hoogbegaafdheid te leven. In het copingproces is de fase van waardering een plaats om uit te rusten. "Als ik op het punt van waardering ben, kan ik mijn bestaan vieren en nieuwe energie opdoen om verder te gaan in mijn ontwikkeling – het punt waar coping verleden tijd wordt. Ik ben voorbij het punt waar het slechts 'omgaan met' betekent en ben nu op het punt beland waar meesterschap van 'het zelf' mogelijk wordt". Wanneer je als hoogbegaafde in deze fase van waardering zit heb je niet meer de behoefte je essentie te ontkennen of je ertegen te verzetten.

Acceptatie

Vaak worden hoogbegaafden aangespoord om hun hoogbegaafdheid en wat het betekent te accepteren zonder de fasen van bewustzijn, erkenning en waardering te doorlopen. Acceptatie kan echter pas ontstaan na het beheersen van die drie stadia. Acceptatie wordt dan een bijproduct van je bestaan van de hoogbegaafde. Het loslaten van dat wat je ooit niet bewust was en geen betekenis of waarde had. "Als ik mezelf en de gaven die daarbij horen accepteer, ben ik vrij om te zijn en te beleven wie ik werkelijk ben". In deze fase heeft de hoogbegaafde het unieke van hoogbegaafdheid volledig omarmd. "Ik voel het, ik begrijp het. Wie ik ben, is gebaseerd op een gevoel van betekenis en waardering". Elke keer als je als hoogbegaafde dit proces van transformatie beleeft, verdiep je de zelfbeleving van het hoogbegaafd zijn en het omgaan met je hoogbegaafdheid. Zodra je het niveau van acceptatie bereikt, staat de deur open naar een nog groter inzicht, een nog groter bewustzijn.

Het proces doorlopen van bewustzijn tot aan acceptatie is een natuurlijk proces. Maar dit kan ook versterkt worden door ondersteuning van leerkrachten, ouders, coaches of door zelfhulp.

Het volgende verhaal beschrijft de ervaringen van Seth in het doorleven van zijn hoogbegaafdheid en hoe hij er effectief mee om leerde gaan door het proces van bewustzijn. Ook al doorliep hij het transformatieproces niet als bewust pad, heeft hij het als natuurlijk ervaren eerst te leren omgaan met zijn hoogbegaafdheid om zich vervolgens als hoogbegaafd individu te realiseren.

Seth, nu een jong volwassen man, heeft veel tijd in zijn leven besteed aan het aanpassen aan zijn vriendengroep. Toen hij klein was ontdekte hij dat hij anders was en zich anders gedroeg en de wereld niet zoals andere kinderen van zijn leeftijd beleefde. Hij voelde zich raar en afwijkend. Hij ontwikkelde een copingmechanisme waarin hij zijn uniciteit en de pijn die hij daarmee associeerde, ontkende. Actief een uitweg zoekend, besloot hij zich aan te passen en door zich te conformeren zorgde hij ervoor, dat andere kinderen hem leuk vonden. Hij weigerde zijn hoogbegaafdheid met bijbehorende gevoelens onder ogen te zien. Hij was bang voor afwijzing als anderen hem als anders zouden ervaren. Hij besteedde zijn energie aan alles wat maar nodig was om te conformeren zodat hij maar niet raar of anders zou overkomen. Seth hield deze ontkenning van zijn aard vol tot ver in zijn puberteit.

Gedurende zijn jeugd was hij zich niet bewust van dat door de ontkenning van zijn hoogbegaafdheid dit gedrag en zijn houding beïnvloed werden. Hij wist ergens dat hoe hij de wereld tegemoet trad niet goed was, maar er was een onbewuste angst zijn hoogbegaafdheid in te zien. Als jongvolwassene, na vele jaren van zichzelf niet onder ogen te hebben gezien, voelde hij zich leeg en vond hij zijn bestaan doelloos. Hij had moeite met het leven. De mensen die hij jarenlang had geprobeerd te imponeren, waren naar de universiteit of hadden andere bezigheden. Seth bleef achter en voelde zich eenzamer dan ooit. Hij begon zich af te vragen waarom hij zich zo eenzaam en doelloos voelde. De pijn begon omhoog te kruipen en zo ontstond het gevoel dat hij zich zijn hele jeugd lang verloochend had.

Het niveau van bewustzijn begon bij Seth te komen vanaf het moment dat hij deze pijn onder ogen durfde te zien. Hij wist niet waarom hij deze gevoelens had, alleen dat ze er waren en dat er geen ontkomen was aan deze existentiële ontwakning. Op een dag gaf hij zichzelf toestemming de gevoelens niet te bevechten. Dus kwamen ze los en voelde hij ze dagen, zelfs weken lang. Deze gevoelens stroomden vrijelijk zijn bewustzijn in, en hij merkte dat dit nieuwe besef zich ontwikkelde tot begrip, tot erkenning. Hij realiseerde dat op een of andere manier zijn ontkenning van het hoogbegaafd zijn te maken had met de diepe gevoelens van verraad. Voor het eerst had Seth het gevoel dat hij deze pijn kon overwinnen, dat hij kon omgaan met wat het betekent een hoogbegaafde jongeman te zijn. Hoe meer hij zijn gevoelens erkende, hoe meer begrip en inzichten naar boven kwamen. Hij kreeg nu antwoorden op zijn vragen waarom de dingen zo gelopen waren. Waarom hij in zijn vroege jeugd weggelopen was van de realiteit en de pijn van het hoogbegaafd zijn. Waarom hij zo

hard zijn best gedaan had om erbij te horen, daarmee veel van wie hij was gedurende zijn jeugd te verloochenen, en zijn diepe gevoelens te negeren en zijn aanleg te ontkennen.

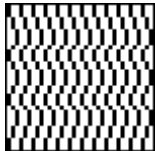
Naarmate het voelen en het erkennen van zijn ware zelf verder ging, ontstond er bij Seth ook een gevoel van zingeving. Hij begon zijn strijd te waarderen. Verder dan enkel met deze gevoelens te leren omgaan, begon de wens te ontstaan om zijn potentie te realiseren en wellicht terug naar de schoolbanken te gaan, of weer dingen te creëren zoals hij vroeg in zijn jeugd had gedaan. Het was dit gevoel van diepe waardering van wie hij werkelijk was dat ervoor zorgde dat hij kon ermee omgaan, waardoor hij kon groeien met minder angst en met meer kennis. Toen hij op het punt kwam zijn begaafdheid aan te gaan, kwam hij op het niveau van acceptatie. Accepteren wie hij is en altijd geweest is, hield in te accepteren dat hij hoogbegaafd is en met deze acceptatie had hij niet meer het gevoel zichzelf te verraden of te ontkennen.

De acceptatie van zijn hoogbegaafdheid bracht Seth op een nieuw niveau van bewustzijn met betrekking tot zijn zelfbeeld als hoogbegaafd persoon. Ook al verliep voor Seth dit proces op een natuurlijke wijze, kan kennis van het verloop van dit transformatieproces voor andere hoogbegaafden een mogelijkheid bieden het proces te in hun leven te bespoedigen en zo hun leven te verrijken.

Copyright 2001 Andrew S. Mahoney www.counselingthegifted.com

Vertaald door Rianne van de Ven, met hulp van Sappho van der Wegen.
Gepubliceerd met toestemming van de auteur.

Het origineel tref je aan op: <http://www.counselingthegifted.com/articles.html>



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