

“Positive Disintegration Theory” van Dabrowsky

Wortels van de Theorie

- Evolutionaire ontwikkeling van het centraal zenuwstelsel (Jackson)
- Groeiconcept van Mazurkiewicz
- Ontwikkeling in stadia van Piaget

Kernbegrippen Dabrowski

- Positieve desintegratie
- Ontwikkelingspotentieel
- Ontwikkelingsniveaus
- Gelaagdheid (multilevelness)
- Dynamismen
- Overexcitabilities

Wat is persoonlijkheid?

Dabrowski definieert persoonlijkheid als een volledig ontwikkeld individu, zelfbewust, zelfgekozen. Hieronder vallen voor hem dus niet de aangeboren eigenschappen aangevuld door opvoeding en socialisatie. Iedereen heeft een karakter, maar slechts sommigen ontwikkelen hun persoonlijkheid.

Hoe ontwikkelt de persoonlijkheid zich?

De persoonlijkheid ontwikkelt zich door desintegratie van neurale structuren (de theorie van positieve desintegratie). Dabrowski zei: *Psychoneurosis is not an illness*. Onder het begrip psychoneurose van toen vallen nu: over-

spannenheid, stress, burn-out, grote angst, nervositeit, minderwaardigheids- en schuldgevoel, depressie. Kortom aanleiding om een psycholoog of psychiater te raadplegen. Maar het is voor de psychiater Dabrowski de vraag of die interpretatie juist is en of behandeling aanleiding zal geven tot groei of eerder tot terugval. Dabrowski zegt: neurologische structuren moeten worden opgelost en worden vernieuwd. Een depressie kun je in zijn ogen dus zien als een opruimfase: ruimte in je hoofd maken voor het kunnen aanmaken van nieuwe neurologische structuren.

Over Dabrowski

Kazimierz Dabrowski (spreek uit: Dam-bróf-skie) was een Poolse psychiater (MD en PhD) en filosoof die leefde van 1902 tot 1980. Hij heeft bijzonder veel werk nagelaten waarvan een groot gedeelte nog niet vertaald is. Hij schreef in het Pools, Engels, Frans en Spaans. De eerste versie van zijn theorie van positieve desintegratie schreef hij in 1937. De hoeveelheid werk die hij heeft achtergelaten is enorm. Zijn leerlingen zetten zijn werk voort en werken ook aan vertalingen. Invloeden zijn zichtbaar van de filosofen Bergson en Kierkegaard en een bekende wetenschapper als Piaget. Hij werd volledig erkend door Maslov.

Gevoelige mensen in crisis zijn volgens hem dus niet ziek, maar ze zijn ruimte aan het maken om weer te kunnen groeien. Een neurose is in die context iets positiefs dat ontstaat als een reactie op een moreel intern conflict.

Desintegratie is een aanwijzing voor positieve veranderingen in het innerlijke psychische milieu van een individu. Desintegratie behoedt de mens voor ontwikkelingsstagnatie en scheefgroei en wordt opgevolgd door een periode van reflectie en van groei.

Ontwikkelingspotentieel

Dabrowski definieert ontwikkelingspotentieel, een belangrijke term in zijn verhaal, als: het aangeboren vermogen dat het karakter bepaalt en de mate van mentale groei. Dit is factor 3. Hij noemt dit een innerlijke drang tot zelfsturing en autonomie (*a strong internal drive to express oneself through making autonomous choices*).

Factor 1 zijn de erfelijke en aangeboren eigenschappen van de mens (*nature*). Factor 2 is de omgeving, de opvoeding en sociale invloeden (*nurture*).

Wanneer factor 3 zwak is, zijn 1 en 2 bepalend. Bij een sterke zelfsturing zie je een afnemende invloed van de omgeving. De derde factor is niet bij ieder mens aanwezig of even sterk aanwezig. De derde factor staat ook onder invloed van 1 en 2, maar wordt er niet volledig door bepaald.

Op dit moment was mijn eerste persoonlijk conclusie: hoogbegaafden hebben een sterke derde factor. In mijn ogen is Dabrowski's *third factor* een invulling van wat andere theorieën 'motivatie' noemen. In het Delphi-model van Kooijman-Van Thiel (zie hoofdstuk 1) wordt dit als 'het autonome zijn' beschreven.

Naast de derde factor zijn de andere twee onderdelen die het ontwikkelingspotentieel bepalen:

- *Overexcitabilities* (vijf gebieden van sensibiteit) en
- Talenten en bijzondere vermogens (die je al op jonge leeftijd kunt zien)

Dabrowski onderkent vijf niveaus van ontwikkeling:

- 1. *Primary integration*
- 2. *Unilevel disintegration*
- 3. *Spontaneous multilevel disintegration*
- 4. *Organized multilevel disintegration*
- 5. *Secondary integration*

Deze niveaus zijn niet gebonden aan leeftijd. Het is dan ook geen stadiumtheorie. Een mens functioneert op meerdere niveaus. De hoge niveaus worden door

weinigen bereikt. De motor van de ontwikkeling zijn emoties. (Morele) conflicten bepalen de groei. Desintegratie is nodig voor de ontwikkeling. Van 'laag' naar 'hoog' zijn een aantal bewegingen zichtbaar:

- Op laag niveau is men impulsief, reactief; op hogere niveaus reflectief, nadenkend
- Op laag niveau ligt de oorzaak van (probleem-)gedrag buiten de persoon zelf (slachtoffergedrag); in hogere niveaus ziet men de eigen bijdrage en keuzes daarin
- Op laag niveau toont men onbewust aangepast gedrag (mee gaan met de massa); op hoog niveau ontwikkelt men waardenbesef en authenticiteit
- Op laag niveau is liefde zelfgericht; op hoog niveau ontstaat er allesomvattende liefde
- Op laag niveau gaat het om 'wat is'; op hoog niveau om 'wat idealiter zou moeten'
- Op laag niveau spreekt men vooral over feiten en de werkelijkheid; op hogere niveaus herkent men lagen in de realiteit, waarden, referentiekaders en veranderlijkheid

Overzicht van de niveaus:

71

<i>1 Primary integration</i>	<i>Unmoved non mover</i>	<ul style="list-style-type: none"> – 'De ander heeft het gedaan' – weinig empathie – geen zelfreflectie – groot zelfbelang, weinig zelfbewustzijn – geen interne problemen
------------------------------	--------------------------	---

65% van de mensen bevindt zich op dit niveau

<i>2 Unilevel disintegration</i>	naar alle kanten getrokken	<ul style="list-style-type: none"> – stemmingen wisselen, tegenstrijdige gevoelens – innerlijke en uiterlijke conflicten: crises – nog geen innerlijke basis voor eigen beslissingen: externe waarden – veel emotionele onzekerheid, stress, burn-out – psychosomatische klachten, onrust, angsten, depressies
----------------------------------	----------------------------	---

Overgangsniveau: volgende stap is vooruit of terug

<i>3 Spontaneous multilevel disintegration</i>	evalueren van het zelf	<ul style="list-style-type: none"> – nieuwe hiërarchie van waarden – het ideale zelf, het ideale gedrag begint zich te ontvouwen – existentiële depressie/ morele conflicten kunnen voor neuroses worden gehouden – de derde factor ontvouwt zich: zelfsturing – positieve conflicten: hoe ben ik en hoe wil ik zijn? – positief niet-aanpassen: los van 'wat hoort' – intense morele conflicten
--	------------------------	---

<i>4 Organized multilevel disintegration</i>	wat eigenlijk moet, zal zijn	<ul style="list-style-type: none"> – je weet nu wat je wilt, authenticiteit, meer empathie – universele waarden en aanleidingen voor gedrag worden zorgvuldig gekozen – toename van autonomie, authenticiteit, sociale rechtvaardigheid – focus op externe problemen, verantwoordelijkheid leidt tot zorg – zelf-opvoeding scholingsweg, zelfcorrectie, autotherapie
--	------------------------------	---

<i>5 Secondary integration</i>	voorbij de tegenstellingen: compassie	<ul style="list-style-type: none"> – het persoonlijkheidsideaal is bereikt; emotie en cognitie versmelten
--------------------------------	---------------------------------------	--

Emotie Niveau	blijdschap	verdriet	moedig
4	<ul style="list-style-type: none"> – winnen aan innerlijke sterkte – jezelf opvoeden – jezelf onderwijzen – exclusieve vriendschapsrelaties 	<ul style="list-style-type: none"> – verdriet over het lijden van anderen – wanneer idealen niet bereikt worden – wanneer je anderen niet kunt helpen – wanneer anderen de noodzaak van verandering niet begrijpen 	<ul style="list-style-type: none"> – verantwoordelijk handelen
5	<ul style="list-style-type: none"> – je bent wie je wilt zijn – zelf-transcendentie – autonomie en empathie 	<ul style="list-style-type: none"> – diep besef van eenzaamheid in relatie tot het absoluut – de eeuwigheid – sterfelijkheid – onvermijdelijk scheiden van allen en alles wat je dierbaar is – verlangen naar eeuwige relaties 	<ul style="list-style-type: none"> – zelfopoffering

Dynamismen

Een andere belangrijke term in het werk van Dabrowski is 'dynamismen'. Een dynamisme is een drijvende, interne kracht in de mens die aanzet tot groei. Het is een besef dat richting geeft aan het handelen. Dynamismen zijn onderdeel van wat genoemd wordt het 'interne milieu', de denkbeeldige ruimte waarin deze krachtscentra het 'zelf' vormgeven. Dabrowski noemt er meer dan 25, elk op een eigen manier gedefinieerd. De dynamismen zijn sterk aanwezig bij een groot ontwikkelingspotentieel.

Er zijn twee soorten dynamismen:

- 1. Afbrekkende dynamismen; deze verzwakken en vernietigen de primaire integratie. Voorbeelden: ambivalentie (door onverenigbare en tegengestelde gevoelens niet weten wat er met je aan de hand is), ontevredenheid met jezelf, schaamte en schuld.
- 2. Opbouwende, positieve dynamismen; deze scheppen een nieuwe mentale organisatie, gedachtensporen en –patronen. Voorbeelden: zelfbewustzijn, zelfcontrole, auto-psychotherapie (het vermogen om eigen psychische stoornissen te voorkomen of te leren hanteren), auto-educatie (vermogen om de eigen ontwikkelingsweg vorm te geven).

In elk niveau spelen andere dynamismen een belangrijke rol, bijvoorbeeld:

- 5 persoonlijkheidsideaal
- 4 authenticiteit, empathie, autonomie
- 3 zelfcontrole, onderwijs van jezelf, positieve onangepastheid, subject-object (= naar jezelf kunnen kijken vanuit een helikopterview en innerlijk leven hanteren als externe objecten)
- 2 ontevreden met jezelf
- 1 --- (afwezigheid van innerlijke conflicten)

OverExcitabilities (OE's)

De vijf 'sensibiliteiten' zijn gedefinieerd door Dabrowski. Zij geven al dan niet kracht aan het aanwezige talent, zij voeden en ondersteunen het. Het begrip hoogbegaafdheid ontstijgt hier duidelijk het concept van intelligentie en IQ. Intelligentietesten alleen geven geen prognose van het verloop van de ontwikkeling van het aanwezige talent. Het concept *development potential* doet dat wel. Het kan gaan om grote gevoeligheid in enkele OE's, om een bijzonder talent, en versnelde ontwikkeling in bepaalde gebieden.

Je kunt ze bekijken als vijf verschillende belevingskanalen die, op jeugdige leeftijd onafhankelijk van elkaar, van zeer duidelijk tot zwak of nauwelijks aanwezig zijn. Als zo'n kanaal duidelijk aanwezig is en dus wijd open staat ('over-') dan vertoont het betrokken individu voor die belevingsdimensie een meer dan gemiddelde responsiviteit op stimuli. Hij is dus sneller, intenser en ook anders geprikkeld dan het gemiddelde individu. Zijn beleving verschilt ook in kwaliteit, wat een versnelde neurale ontwikkeling tot gevolg heeft.

Bij wonderkinderen en hoogbegaafden is dit vaak duidelijk te herkennen als je dit kader van Dabrowski hanteert. Door buitenstaanders die deze kaders niet herkennen, kan deze afwijking van het gemiddelde en ongelijke ontwikkeling tot onbegrip leiden en aanleiding zijn tot psychiatrische misdiagnose, net als de hierboven beschreven positieve desintegratie.

De verschillende dimensies zijn: psychomotorisch, zintuiglijk, intellectueel, verbeelding en emotioneel. In de loop van de ontwikkeling (hogere niveaus) gaan deze dimensies sterk samenwerken. Zo worden intellect en emotie samengesmolten in intuïtie, en worden intellect en verbeeldingsvermogen samen creativiteit.

Piechowski, leerling van Dabrowski, beschouwde deze vijf *psychic overexcitabilities* als indicatoren van hoogbegaafdheid. Dat wordt onder deskundigen wel erkend en door onderzoek bevestigd. Maar de door hem ontwikkelde vragenlijsten (OEQ'S,) die berusten op zelfscoring, bleken niet altijd een statisch verband te hebben met diverse gemeten criteria voor hoogbegaafdheid. Er is tenslotte nog geen eenduidige definitie en internationale consensus voor het begrip hoogbegaafdheid.

psychomotorisch	Verwijst naar het fysieke energieniveau en uitingen van emotionele spanning. Indien sterk aanwezig: een verhoogde prikkelbaarheid van het neuromusculaire systeem wat zich kan uiten in een grote beweeglijkheid, opgewondenheid, snel praten, impulsiviteit, lichamelijke onrust, bezig willen zijn, gedrevenheid, competitiviteit. Dus het gaat om een capaciteit om actief en energiek te zijn.	Gedreven, veel bewegen, veel praten, druk, opgewonden
zintuiglijk	Verwijst naar versterkte zintuiglijke waarneming en beleving: een verfijnde en verhoogde zintuiglijke gevoeligheid die zich kan uiten in het sterk genieten van zintuiglijke waarnemingen, van schoonheid, beeldende kunst, literatuur, muziek, geluiden, kleur, vormen, verhoudingen, de natuur... maar ook in de drang naar comfort en luxe, de behoefte om bewonderd te worden en in de schijnwerpers te staan. Dus het gaat om de capaciteit tot zintuiglijk genieten.	Verfijnd en intens beleven van geluid, geur, smaak, beelden, huidcontact
intellectueel	Verwijst naar de activiteit van de geest. Is niet hetzelfde als intelligentie! Refereert dus niet naar academische successen. Indien sterk aanwezig: een constante drang naar het vergaren van kennis en het op zoek zijn naar de waarheid, wat zich kan uiten in het onophoudelijk vragen stellen, alles analyseren en tegelijk streven naar synthese, gepreoccupeerd zijn door logica en theoretische problemen, een scherp observatievermogen, onafhankelijk denken, kritisch zijn, symbolisch denken, ontwikkelen van nieuwe ideeën en concepten, denken over het eigen denken. Dus het gaat om een intellectuele honger.	Leerhonger, drang tot begrijpen, zoeken naar waarheid en wijsheid, denken over denken
verbeelding	Verwijst naar de verbeeldingskracht. Indien sterk aanwezig: frequent gebruik van beelden en metaforen in de taal, poëtisch taalgebruik, sterk vermogen tot gedetailleerde en levendige visualisaties, inventief en fantasievol, snel wegdromen bij verveling... maar ook vluchten in een fantasie- en droomwereld, imaginaire vriendjes, dramatiseren, magisch en animistisch denken. Dus het betreft de ver-beeld-ing, figuurlijk én letterlijk	Groot voorstellingsvermogen

emotioneel	<p>Verwijst naar de intensiteit van de emoties en naar sensitiviteit. Indien sterk aanwezig: complexe gevoelens en emoties, intense gevoelens, sterk en verfijnd gevoelsbewustzijn, sterk vermogen tot empathie, sterke gehechtheid aan personen, dieren of plaatsen... maar ook verlegenheid, opwinding, psychosomatische klachten, sterke gevoelsherinneringen van ervaringen in het verleden, bezig zijn met de dood, angsten, depressie, intens gevoel van eenzaamheid, sterk verantwoordelijkheidsgevoel, schuldgevoelens, zelfmoordgedachten. Emotionele <i>overexcitability</i> vormt, via zelfreflectie en zelfbeschouwing, de basis van de relatie tot zichzelf en vormt, via medeleven en responsiviteit, de basis van de relatie tot de anderen. Dus het gaat niet om emotionaliteit maar om een breed scala van emotionele intensiteit en sensitiviteit.</p>	Intense emotie, meevoelend
------------	--	----------------------------

Deze gevoeligheden kun je ook negatief bekijken en dan ook wel 'tragische gaven' genoemd. Je kunt hier herkennen dat ze leiden tot gedrag dat geïnterpreteerd worden als een psychiatrische stoornis.

<i>Psychomotorisch</i>	Hyperactief, friemelen, rusteloos, impulsief (ADHD?)
<i>Zintuiglijk</i>	Kieskeurige eter, overreacties bij fysiek ongemak (ASS?)
<i>Intellectueel</i>	Hoofd in de wolken, geen aandacht voor de omgeving (HB?)
<i>Verbeelding</i>	Dagdromen (ADD of Dyslexie)
<i>Emotioneel</i>	Humeurig, stemmingsgevoelig, geneigd tot depressie en ongerustheid (persoonlijkheidsstoornissen, borderline, bi-polair)

Op basis van de theorie van Dabrowski is er een vervolg gegeven door Webb e.a. op het gebied van dubbele en misdiagnoses bij hoogbegaafden. Bijna alles valt terug op de combinatie *overexcitabilities* en een sterke derde factor. Er is een grote afstand tussen 'erg gevoelig zijn' en 'geestelijk ziek zijn'.

meer informatie:

Rianne van de Ven - www.riannevdven.nl

Frank de Mink - www.everyoneweb.com/MOOIBegaaafd

Truus van der Kaaij - truusvanderkaaij@introweb.nl

Geschreven op basis van workshops: 'Hoogbegaafden zijn gevoelig en creatief, wat iedere hoogbegaafde over Dabrowski moet weten', gegeven door Truus van der Kaaij en Frank de Mink

