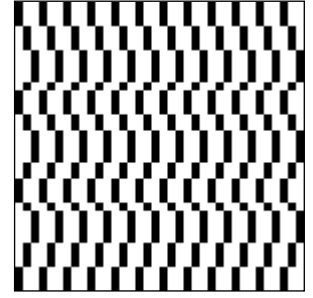


# Rianne van de Ven

## Coaching & Consulting



### Wat ik over Dabrowski heb geleerd.....

#### Inleiding

Op 12 augustus 2010 woonde ik in Deventer een training bij in het kader van de Zomer Academie van Truus van der Kaaij en Frank de Mink.

In dit verhaal geef ik een samenvatting van wat ik daar geleerd heb aangevuld met wat eigen overwegingen.

#### Bronnen:

- Presentatie "Hoogbegaafden zijn gevoelig en creatief, wat iedere hoogbegaafde over Dabrowski moet weten" van Truus van der Kaaij en Frank de Mink
- [http://www.hoogbegaafdvlaanderen.be/07\\_Probleemkind/6\\_Dabrowski.html](http://www.hoogbegaafdvlaanderen.be/07_Probleemkind/6_Dabrowski.html)
- <http://www.positivedisintegration.com/>; meerdere pagina's, o.a.:
  - <http://www.positivedisintegration.com/Course2000.htm>
  - [www.positivedisintegration.com/dabbio08.htm](http://www.positivedisintegration.com/dabbio08.htm)
  - <http://www.positivedisintegration.com/Thekeypoints.htm>

#### Over Dabrowski

Kazimierz Dabrowski (spreek uit: Dam-bróf-skie) was een Poolse psychiater (M.D en Ph.D) 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 bekende wetenschappers als Piaget, Maslov.

#### 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
- Overexcitabiliteiten

### **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 persoonlijkheid zich?**

Door desintegratie van neurale structuren (de theorie van positieve desintegratie). Dabrowski zei: "Psychoneurosis is not an illness". Onder psychoneuroses vallen: overspannen, stress, grote angst, minderwaardigheids- en schuldgevoel, depressie.

Dabrowski zegt: neurologische structuren moeten opgelost worden 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.

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 als : het aangeboren vermogen dat het karakter en de mate van mentale groei bepaalt. Een belangrijke term in zijn verhaal is "the third factor". 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 3<sup>e</sup> factor. In mijn ogen is Dabrowski's "third factor" een invulling van wat andere theorieën 'motivatie' noemen. In het model van Kooijman-Van Thiel (uit: Hoogbegaafd, dat zie je zó!) wordt dit als 'het autonome zijn' beschreven.

De andere 2 onderdelen die het ontwikkelingspotentieel bepalen zijn :

- Overexcitabilites (5 gebieden van sensibilliteit) en
- Talenten en bijzondere vermogens (die je al op jonge leeftijd kunt zien)

### **Vijf niveaus van persoonlijkheidontwikkeling**

Dabrowski onderkent 5 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 ook geen stadiumtheorie. Een mens functioneert op meerdere niveaus.

De hoge niveaus worden door weinigen bereikt. De motor van de ontwikkeling zijn emoties.

Conflicten bepalen de groei.

Van “laag” naar “hoog” zijn een aantal bewegingen zichtbaar:

- Op laag niveau is met impulsief, reactief; op hogere niveaus reflectief, nadenken
- Op laag niveau ligt de oorzaak van 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 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”

Overzicht van de niveaus:

1 Primary integration	“Unmoved non mover”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “De ander heeft het gedaan”</li> <li>• Weinig empathie</li> <li>• Geen zelfreflectie</li> <li>• Groot zelfbelang, weinig zelfbewustzijn</li> <li>• Geen interne problemen</li> </ul> <p>65% van de mensen bevindt zich op dit niveau</p>
2 Unilevel disintegration	Naar alle kanten getrokken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stemmingen wisselen, tegenstrijdige gevoelens</li> <li>• Innerlijke en uiterlijke conflicten: crises</li> <li>• Nog geen innerlijke basis voor eigen beslissingen: externe waarden</li> <li>• Veel emotionele onzekerheid, stress, burnout</li> <li>• Psychosomatische klachten, onrust, angsten, depressie</li> </ul> <p>Overgangsniveau: volgende stap is vooruit of terug</p>
3 Spontaneous multilevel disintegration	Evalueren van het zelf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nieuwe hiërarchie van waarden</li> <li>• Het ideale zelf, het ideale gedrag begint zich te ontvouwen</li> <li>• Existentiële depressie / moreel conflicten kunnen voor neuroses worden gehouden</li> <li>• De derde factor ontvouwt zicht: zelfsturing</li> <li>• Positieve conflicten: hoe ben ik en hoe wil ik zijn?</li> <li>• Positief niet-aanpassen: los van “wat hoort”</li> <li>• Intense morele conflicten</li> </ul>
4 Organized multilevel disintegration	Wat eigenlijk moet, zal zijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je weet nu wat je wilt, authenticiteit, meer empathie</li> <li>• Universele waarden en aanleidingen voor gedrag worden zorgvuldig gekozen</li> <li>• Toename van autonomie, authenticiteit, sociale rechtvaardigheid</li> <li>• Focus op externe problemen, verantwoordelijkheid leidt tot zorg</li> <li>• Zelf-onderwijzen, zelfcorrectie, autotherapie</li> </ul>
5 Secondary integration	Voorbij de tegenstellingen: compassie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het persoonlijkheidsideaal is bereikt; emotie en cognitie versmelten</li> <li>• Innerlijke harmonie en vrede door het persoonlijke ideaal te doorleven</li> <li>• Niet-statische perfectie</li> <li>• De eigen waardenhiërarchie is gids</li> <li>• Authenticiteit, autonomie, empathie</li> </ul>

Slechts enkele individuen bereiken niveau 5. Denk aan mensen als Gandi, Dalai-Lama, Moeder Theresa. Zij kenmerken zich door een cultuur-ongebonden, universele set van waarden.

Vraag: Als er maar zo weinig van deze mensen zijn? Hoe kon Dabrowski deze dan zo beschrijven?

Antwoord: Dabrowski heeft biografisch onderzoek gedaan naar verhalen over dergelijke mensen in meerdere culturen door de geschiedenis heen.

Emoties en waarden kunnen ook in deze niveaus gezien worden:

Emotie Niveau	Blijdschap	Verdriet	Moedig
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Over concrete dingen</li> <li>• Bevrediging van behoefte</li> <li>• Winnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teleurstelling</li> <li>• Verdriet wordt boosheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blinde lichamelijke kracht</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijdschap van anderen</li> <li>• Aandacht en verzorging door anderen</li> <li>• Natuur</li> <li>• Rust</li> <li>• Niets doen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdriet met blijdschap verbonden</li> <li>• Zonder oorzaak</li> <li>• Vaag</li> <li>• Van korte duur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsief</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innerlijke groei</li> <li>• Sturen van jezelf</li> <li>• Meer begrip van jezelf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdriet over eigen tekortkomingen t.o.v. je eigen ideaal</li> <li>• Schaamte</li> <li>• Gebrek aan creativiteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beheerst en overdacht</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Winnen aan innerlijke sterkte</li> <li>• Jezelf opvoeden</li> <li>• Jezelf onderwijzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdriet over het lijden van anderen</li> <li>• Wanneer idealen niet bereikt worden</li> <li>• Wanneer je anderen niet kunt helpen</li> <li>• Wanneer anderen de noodzaak van verandering niet begrijpen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwoordelijk handelen</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je bent wie je wilt zijn</li> <li>• Zelf-transcendentie</li> <li>• Autonomie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diep besef van eenzaamheid in relatie tot het absoluut</li> <li>• De eeuwigheid</li> <li>• Sterfelijkheid</li> <li>• Onvermijdelijk scheiden van alen en alles wat je dierbaar is</li> <li>• Verlangen naar eeuwige relaties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfopoffering</li> </ul>

## Dynamismen

Een andere belangrijke term in het werk van Dabrowski zijn 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.

De dynamismen zijn sterk aanwezig bij een groot ontwikkelingspotentieel.

Er zijn 2 soorten dynamismen:

1. Afbrekenende dynamismen; deze verzwakken en vernietigen de primaire integratie: ambivalentie, ontevredenheid met jezelf, schaamte en schuld
2. Opbouwende, positieve dynamismen; deze scheppen een nieuwe mentale organisatie, gedachtensporen en –patronen: zelfbewustzijn, zelfcontrole

Ook op de dynamismen kun je de niveaus weer loslaten:

5	Persoonlijkheidsideaal
4	Authenticiteit, empathie, autonomie
3	Zelfcontrole, onderwijs van jezelf, positieve onaangepastheid, subject-object (= naar jezelf kunnen kijken vanuit een helicopterview)
2	Ongelukkig met jezelf
1	--- (afwezigheid van innerlijke conflicten)

## OverExcitabilites (OE's)

De 5 sensibiliteiten zijn gedefinieerd door Dabrowski en later aangevuld door Piechowski (leerling van).

Piechowski beschouwde de 5 'psychic overexcitabilities' als indicatoren van hoogbegaafdheid. Zij geven al dan niet kracht aan het aanwezige talent, zij voeden en ondersteunen het. Het begrip van 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' gemeten aan de hand van de 5 overexcitabilites doet dat wel.

Je kunt ze bekijken als 5 verschillende belevingskanalen die, onafhankelijk van elkaar, van zeer duidelijk over zwak tot 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 geprikkeld dan het gemiddelde individu én zijn beleving verschilt ook in kwaliteit.

De verschillende dimensies zijn: psychomotorisch, zintuiglijk, intellectueel, verbeelding en emotioneel.

Psychomotorisch	Verwijst naar het fysieke energieniveau. Indien sterk aanwezig: een verhoogde prikkelbaarheid van het neuromusculaire systeem wat zich kan uiten in een grote beweeglijkheid, opgewondenheid, snel praten, impulsiviteit, lichamelijke onrust, willen bezig 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 de zintuiglijke waarneming en beleving. Indien sterk aanwezig: 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	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 overexcitability 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 emotionele intensiteit en sensitiviteit.	Intense emotie, meevoelend

Deze gevoeligheden kun je ook negatief bekijken, dan ook wel “tragische gaven” genoemd:

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

### **Wat betekent dit alles voor mij en mijn coachpraktijk?**

De theorie van Dabrowski verbindt een aantal aspecten van hoogbegaafdheid die ik in mijn contacten met een groot aantal hoogbegaafden al ben tegengekomen. Maar nu kan ik ze beter in perspectief plaatsen en zaken beter benoemen.

Veel van mijn coachcliënten komen bij mij met vraagstukken over het anders zijn dan “de groep” en hoe daar verder invulling aan te geven (in het gebied van level 2 en 3).

Ik werk al veel met oefeningen als “Persoonlijk statuut” (obv Stephen Covey) waarin mensen beschrijven wie ze willen zijn in de diverse rollen die ze vervullen in het dagelijks leven.

Ook werk ik veel met “Mijn gebruikshandleiding” waarin mensen heel goed kunnen verwoorden wat ze wel en niet op prijs stellen in de persoonlijke interactie met anderen (mn collega’s op het werk).

Beide oefeningen kan ik nu plaatsen in de context van level 3: het ontwikkelen van de eigen persoonlijkheid; het neerzetten van het ware ik. De start naar ontwikkeling van authenticiteit. Het aanpassen aan sociaal-wenselijk binnen de eigen grenzen van het ik en het bewust niet-aanpassen op punten, vaak op morele basis. Dit alles krijgt een plek.

Op basis van de theorie van Dabrowski is ook een vervolg gegeven door Webb e.a. op het gebied van dubbele en misdiagnoses bij hoogbegaafden. Bijna alles valt terug op de combi overexcitabiliteiten en een sterke derde factor. Er is een grote afstand tussen “erg gevoelig zijn” en “geestelijk ziek zijn”. Enkel van hen hebben een vervelende psychiatrische geschiedenis in de GGZ. Wanneer je kijkt naar de overexcitabiliteiten, in combinatie met “the third factor” zie ik dat nu in een ander daglicht. Niet dat ik gestelde diagnoses per definitie als fout zie, maar in mijn achterhoofd wel rekening houd met de mogelijkheid van misdiagnose.

De meeste van mijn cliënten zijn niet ziek! Ze zijn hoogbegaafd en hun crises zijn een noodzakelijke fase om negatieve/vervelende/foute neurologische structuren af te breken om ruimte te maken voor het kunnen neerzetten van hun ware zelf.