

CURSUS

Dus ... ik ben hoogbegaafd?

Inhoud

Inhoudstafel

- Voorwoord
- Inhoudstafel

Dus ... wat gebeurt er met mij?

- Wat je ervaart is normaal
- Waarom dit zo binnenkomt
- Twijfel en ontkenning horen erbij
- Verschil tussen weten en voelen
- Wat is er de afgelopen tijd in beweging gekomen?

Herkenning zonder jezelf vast te zetten

- Delphi model in mensentaal
- Kenmerken $\neq$ label
- Laat ontdekken bij volwassenen
- Oefening 1 — Wat herken ik wel?
- Oefening 2 — Wat herken ik niet / nog niet?

Waarom dit zo'n impact heeft

- Waarom dit als een schok voelt
- Ik dacht dat het aan mij lag
- Aanpassen en maskers
- Oefening — Wanneer voelde je je anders zonder te begrijpen waarom?

Je binnenwereld begrijpen

- Intens denken
- Intens voelen
- Overprikkeling en verveling
- Oefening — Energiegevers en energievreters

Wat heb ik NU nodig?

- Nog niets moeten veranderen
- Vertragen
- Veiligheid creëren

- Oefening — Wat geeft mij rust / wat put mij uit?

Je bent niet alleen

- Waarom jij je vaak anders voelde
- Het bestaan van gelijkgestemden
- Oefening — Wat zou het betekenen om mensen te ontmoeten die dit begrijpen?

Zacht verder bewegen

- Coaching versus therapie
- Wanneer begeleiding helpend is
- Volg je eigen tempo
- Oefening — Brief aan jezelf

MODULE

Inhoudstafel

Voorwoord



Welkom bij deze cursus.

Misschien ben je hier terechtgekomen op een moment dat je zelf nog niet helemaal kan plaatsen. Je hebt iets gelezen, gehoord of ervaren waardoor de gedachte is ontstaan dat je mogelijk hoogbegaafd bent. En tegelijk voelt dat nog onzeker, verwarrend of zelfs wat onwettelijk.

Dat is precies waar deze cursus voor bedoeld is.

De voorbije jaren heb ik veel gewerkt met hoogbegaafde en gevoelige mensen, kinderen én volwassenen. Wat daarin telkens terugkomt, is hoe ingrijpend het kan zijn wanneer iemand zichzelf begint te herkennen in hoogbegaafdheid, zeker wanneer dat pas op latere leeftijd gebeurt. Het gaat zelden alleen over “nieuwe informatie”. Het raakt aan hoe je jezelf al die tijd hebt gezien, begrepen en beoordeeld.

Veel volwassenen komen in deze fase terecht met vragen, maar zonder echt een plek waar ze rustig mogen zoeken. Ze botsen op uitleg die te theoretisch is, of net op begeleiding die meteen richting geeft, terwijl ze zelf nog aan het aftasten zijn wat dit betekent. Wat vaak ontbreekt, is een eerste veilige ruimte waarin je niets moet bewijzen en niets moet beslissen.

Deze cursus wil die ruimte zijn.

Geen opleiding. Geen traject waarin je ergens moet uitkomen. Maar een plek waar je stap voor stap kan verkennen wat deze ontdekking met je doet. Waar je herkenning kan vinden in wat je ervaart, zonder dat je jezelf moet vastleggen in een label. Waar twijfel, aarzeling en vragen even welkom zijn als inzicht en herkenning.

We vertrekken niet vanuit theorie, maar vanuit ervaring.

Vanuit hoe het voelt om dit te ontdekken. Vanuit wat er in beweging komt wanneer je jezelf anders begint te bekijken. Vanuit de vragen die daarbij horen, en de onzekerheid die daar vaak mee gepaard gaat.

Je hoeft in deze cursus niets te bewijzen.

Je hoeft niet zeker te weten of dit “over jou gaat”.

Je mag hier gewoon zijn, met wat er op dit moment speelt.

Ik hoop dat deze cursus je helpt om jezelf beter te begrijpen. Niet door snelle antwoorden te geven, maar door ruimte te maken voor wat er zich stap voor stap wil tonen. En vooral: dat je mag ervaren dat wat er in jou gebeurt, niet vreemd is, en dat je hier niet alleen in staat.

Met vriendelijke groeten,

Lady Annick Lentacker

Inhoudstafel

Inhoudstafel

- [Voorwoord](#)
- [Inhoudstafel](#)

Dus ... wat gebeurt er met mij?

- [Wat je ervaart is normaal](#)
- [Waarom dit zo binnenkomt](#)
- [Twijfel en ontkenning horen erbij](#)
- [Verschil tussen weten en voelen](#)
- Opdracht - [Wat is er de afgelopen tijd in beweging gekomen?](#)

Herkenning zonder jezelf vast te zetten

- [Delphi model in mensentaal](#)
- [Kenmerken ≠ label](#)
- [Laat ontdekken bij volwassenen](#)
- Opdracht - [Oefening 1 — Wat herken ik wel?](#)
- Opdracht - [Oefening 2 — Wat herken ik niet / nog niet?](#)

Waarom dit zo'n impact heeft

- [Waarom dit als een schok voelt](#)
- [Ik dacht dat het aan mij lag](#)
- [Aanpassen en maskers](#)
- Opdracht - [Oefening — Wanneer voelde je je anders zonder te begrijpen waarom?](#)

Je binnenwereld begrijpen

- [Intens denken](#)
- [Intens voelen](#)
- [Overprikkeling en verveling](#)
-

Opdracht - Oefening — Energiegevers en energievreters

Wat heb ik NU nodig?

- Nog niets moeten veranderen
- Vertragen
- Veiligheid creëren
- Opdracht - Oefening — Wat geeft mij rust / wat put mij uit?

Je bent niet alleen

- Waarom jij je vaak anders voelde
- Het bestaan van gelijkgestemden
- Opdracht - Oefening — Wat zou het betekenen om mensen te ontmoeten die dit begrijpen?

Zacht verder bewegen

- Coaching versus therapie
- Wanneer begeleiding helpend is
- Volg je eigen tempo
- Opdracht - Oefening — Brief aan jezelf

MODULE

Dus ... wat gebeurt er met mij?

Wat je ervaart is normaal



Misschien ben je hier terechtgekomen omdat je recent ontdekt hebt dat je mogelijk **hoogbegaafd** bent. Niet omdat je daar al lang bewust mee bezig was, maar omdat er iets op je pad kwam dat bleef hangen. Een test, een boek, een gesprek. Iets waardoor je bent beginnen nadenken: “zou dit ook over mij kunnen gaan?”

Sindsdien merk je misschien dat je anders naar jezelf kijkt.

Je denkt terug aan situaties van vroeger. Aan school, werk, relaties. Dingen die je toen niet goed kon plaatsen, komen opnieuw naar boven. Je vraagt je af of wat je toen ervaarde, misschien te maken had met hoogbegaafdheid. Tegelijk voelt dat nog niet zeker. Het blijft een vraag.

Veel mensen die dit op volwassen leeftijd ontdekken, ervaren een gelijkaardige periode.

Er komt niet alleen nieuwe informatie bij, er begint ook iets te verschuiven in hoe je jezelf begrijpt. Dat kan verwarrend zijn.

Misschien herken je dat je veel nadenkt. Dat je moeilijk kan stoppen met analyseren. Dat je snel verbanden ziet, maar daardoor ook sneller begint te twijfelen. Misschien merk je dat je gevoelig

bent voor prikkels, voor sfeer, voor verwachtingen van anderen. Dat dingen bij jou sterker binnenkomen dan bij veel mensen rondom je.

Misschien herken je ook dat je je vaak hebt aangepast. Dat je geprobeerd hebt om mee te gaan met wat verwacht werd. Niet altijd bewust, maar omdat het makkelijker was. Omdat het eenvoudiger was dan uitleggen hoe jij dingen zag of voelde.

Of misschien herken je iets anders.

Dat je dingen snel begrijpt, maar je tegelijk verveelt. Dat je op sommige momenten vlot functioneert en op andere momenten vastloopt. Dat je jezelf moeilijk kan plaatsen: soms heb je het gevoel dat je veel aankan, en op andere momenten twijfel je sterk aan jezelf.

Wat je ook herkent, het is belangrijk om dit duidelijk te zeggen:

Wat je nu ervaart, komt vaak voor bij mensen die beginnen ontdekken dat ze mogelijk hoogbegaafd zijn.

Het gaat dus niet over “iets dat raar is” of “iets dat niet klopt”. Het is een normale reactie op een ontdekking die verder gaat dan alleen informatie. Het raakt aan hoe je jezelf altijd hebt bekeken en begrepen.

Daarom blijft het ook niet oppervlakkig.

Het kan opluchting geven. Omdat bepaalde dingen ineens beter te begrijpen zijn. Omdat je misschien minder snel denkt dat het “aan jou ligt”. Omdat je voelt dat er een kader bestaat waarin jouw ervaringen passen.

Maar tegelijk kan het ook onrust geven.

Omdat het vragen oproept. Omdat het nog niet duidelijk is wat dit betekent. Omdat je nog niet weet wat je hiermee moet doen. Of omdat je voelt dat dit iets in gang zet, maar nog niet kan inschatten wat de impact zal zijn.

Veel mensen beschrijven dit als een periode waarin ze tussen twee dingen in zitten.

Je weet het nog niet zeker. Maar je kan het ook niet meer loslaten. Het idee dat je mogelijk hoogbegaafd bent, blijft ergens meespelen. In wat je leest, in hoe je naar jezelf kijkt, in de vragen die blijven terugkomen.

En dat zorgt vaak voor twijfel.

Het ene moment herken je veel. Het andere moment denk je: “nee, dit klopt niet, dit ben ik niet.” Soms wil je het zelfs even wegduwen, om daarna toch weer opnieuw bij dezelfde vraag uit te komen.

Dat heen en weer bewegen is normaal.

Je hoeft dat niet op te lossen.

Je hoeft niet meteen te beslissen of dit wel of niet klopt. Je hoeft jezelf niet te overtuigen. Je hoeft ook niets te bewijzen, naar jezelf of naar anderen.

Wat er nu gebeurt, is dat je begint te onderzoeken of hoogbegaafdheid iets met jou te maken heeft.

En dat onderzoek mag tijd krijgen.

Het is normaal dat dit vragen oproept.

Het is normaal dat dit verwarrend voelt.

Het is normaal dat je nog niet weet wat je hiermee moet.

Je hoeft op dit moment niet verder te zijn dan dit.

Gewoon hier.

Bij het feit dat je hiermee bezig bent.

Dat je aan het kijken bent of dit een stukje van jouw verhaal kan zijn.

En dat dat op zich al een eerste stap is.

Waarom dit zo binnenkomt



Wanneer je ontdekt dat je mogelijk hoogbegaafd bent, voelt dat zelden als “gewoon nieuwe informatie”. Het komt vaak veel sterker binnen dan je vooraf zou verwachten. Dat heeft een reden.

Het gaat hier namelijk niet over iets buiten jezelf, **maar over hoe je jezelf al die jaren hebt begrepen.**

Iedereen bouwt, vaak onbewust, een beeld op van wie hij of zij is. Dat beeld ontstaat door ervaringen: school, werk, relaties, reacties van anderen. Door wat goed liep en wat moeilijk was. Door wat bevestigd werd en wat niet.

- Misschien heb je jezelf altijd gezien als iemand die veel nadenkt, of net als iemand die te veel piekert.
- Misschien heb je gedacht dat je gevoelig bent, of dat je je sneller laat raken dan anderen.
- Misschien heb je jezelf verteld dat je op bepaalde vlakken sterk bent, maar op andere vlakken tekortschiet.

Dat beeld voelt meestal logisch. Het is wat je kent.

En dan komt plots de gedachte dat je mogelijk hoogbegaafd bent.

Dat schuift iets onder dat beeld.

Dingen die je altijd op één manier hebt verklaard, krijgen ineens een andere mogelijke betekenis. Niet als zekerheid, maar als optie. En dat alleen al kan veel losmaken.

Situaties uit het verleden komen opnieuw naar boven. Dingen die je lang als “gewoon zo” hebt gezien, begin je te herbekijken. Misschien denk je terug aan momenten waarop je je anders voelde. Of aan situaties waarin je jezelf niet begreep. Of aan periodes waarin je vastliep zonder duidelijke reden.

En nu stel je jezelf de vraag: “zou dit hiermee te maken kunnen hebben?”

Dat is geen kleine vraag.

Het raakt aan hoe je jezelf hebt leren kennen. En wanneer dat begint te verschuiven, reageert je systeem daarop. Niet omdat er iets mis is, maar omdat dit impact heeft.

Veel mensen ervaren dit als intens.

Niet noodzakelijk emotioneel in de zin van zichtbaar of uitgesproken, maar wel innerlijk. Het kan voelen alsof er tegelijk veel gebeurt in je hoofd. Alsof je dingen aan elkaar probeert te koppelen. Alsof je probeert te begrijpen wat dit betekent, zonder dat je daar meteen vat op krijgt.

Dat maakt dat het moeilijk is om het naast je neer te leggen.

Het blijft terugkomen. In gedachten, in gesprekken, in wat je leest. Je merkt dat je er telkens opnieuw op uitkomt, zelfs als je probeert om het even los te laten.

Dat heeft ook te maken met **herkenning**.

Als je jezelf in bepaalde beschrijvingen herkent, raakt dat iets. Het is niet zomaar “interessant” of “toevallig”. Het voelt persoonlijk. Alsof er iets benoemd wordt waar je zelf nog geen woorden voor had.

Dat kan opluchting geven.

Omdat je voelt: “ik ben niet de enige”. Omdat dingen die je moeilijk kon plaatsen, ineens minder willekeurig lijken. Omdat je merkt dat er een kader bestaat waarin jouw ervaringen passen.

Maar diezelfde herkenning kan ook **spanning** geven.

Omdat het niet alleen bevestigt, maar ook vragen oproept. Wat betekent dit voor hoe ik naar mezelf kijk? Wat betekent dit voor keuzes die ik gemaakt heb? Wat betekent dit voor hoe ik verder ga?

En op die vragen is er niet meteen een antwoord.

Dat maakt dat het binnenkomt.

Het is dus niet vreemd dat dit voelt alsof het groter is dan je had verwacht. Alsof het niet zomaar een inzicht is dat je kan “meenemen”, maar iets dat even blijft hangen en aandacht vraagt.

Daar komt nog iets bij.

Veel volwassenen die zich beginnen herkennen in hoogbegaafdheid, hebben jarenlang manieren ontwikkeld om zich aan te passen. Om mee te gaan. Om zichzelf te begrijpen binnen het kader dat ze toen hadden.

Dat werkt meestal tot op zekere hoogte.

Maar wanneer dat kader begint te verschuiven, ontstaat er een moment waarop die oude verklaringen niet meer helemaal kloppen, terwijl er nog geen nieuwe duidelijkheid is.

Dat kan aanvoelen als een tussenfase.

Je weet dat er iets niet meer helemaal past zoals vroeger, maar je weet nog niet wat er in de plaats komt. Dat geeft onzekerheid.

En die onzekerheid maakt dat dit sterker binnenkomt.

Het vraagt namelijk niet alleen dat je iets bijleert, maar ook dat je bereid bent om opnieuw te kijken naar jezelf. Zonder meteen te weten waar dat naartoe leidt.

Dat is niet evident.

Daarom is het belangrijk om dit niet te onderschatten. Niet om het groter te maken dan nodig, maar om te **erkennen** dat het logisch is dat dit impact heeft.

Je hoeft hier niet doorheen te gaan op een snelle manier.

Je hoeft het niet meteen te begrijpen.

Je hoeft ook niet te weten wat de volgende stap is.

Wat er nu gebeurt, is dat je in contact komt met een mogelijkheid die iets in beweging zet.

En dat mag binnenkomen.

Niet om meteen opgelost te worden.

Maar om even te mogen bestaan, zoals het is.

Twijfel en ontkenning horen erbij



Wanneer je begint te denken dat je mogelijk hoogbegaafd bent, is **twijfel** vaak één van de eerste reacties. Niet als een klein stemmetje op de achtergrond, maar soms heel aanwezig. Vragen die blijven terugkomen. Gedachten die elkaar tegenspreken. Momenten waarop je denkt dat het misschien klopt, gevolgd door momenten waarop je het volledig in vraag stelt.

Dat is normaal.

Veel mensen verwachten dat herkenning duidelijk en overtuigend aanvoelt. Dat je ergens een soort zekerheid zou moeten voelen als het “waar” is. In de praktijk werkt het vaak anders. Zeker wanneer het gaat over iets dat zo dicht bij jezelf ligt.

Misschien herken je dat je denkt:

- “Ja, hier herken ik mezelf in”, en bijna tegelijk: “Maar dat is toch niet genoeg om te zeggen dat ik hoogbegaafd ben.”
- Of: “Anderen hebben dat ook, dus dat betekent niets.”
- Of: “Ik functioneer toch gewoon, dus zo bijzonder zal het wel niet zijn.”

Dat soort gedachten komen vaak voor. Ze zijn geen teken dat je verkeerd zit. Ze maken deel uit van het proces waarin je probeert te **begrijpen** wat dit voor jou betekent.

Twijfel heeft hier een functie.

Het helpt je om niet te snel **conclusies** te trekken. Het zorgt ervoor dat je blijft kijken, blijft aftasten, blijft onderzoeken. In die zin is twijfel geen vijand die weg moet, maar een manier waarop je jezelf beschermt tegen te snelle zekerheid.

Daarnaast speelt er vaak ook ontkenning.

Niet noodzakelijk in de vorm van “dit klopt niet”, maar eerder subtiel. Dat je het relativeert. Dat je het kleiner maakt. Dat je redenen zoekt waarom het niet op jou van toepassing zou zijn.

- Bijvoorbeeld: “Ik heb geen IQ-test gedaan, dus ik kan dit niet weten.”
- Of: “Ik heb er nooit echt bovenuitgestoken, dus het zal wel niet.”
- Of: “Er zijn mensen die hier veel sterker in zijn, dus dit is overdreven.”

Dat zijn logische reacties.

Voor veel volwassenen voelt het idee dat ze mogelijk hoogbegaafd zijn niet vanzelfsprekend. Het past niet altijd bij het beeld dat ze van zichzelf hebben opgebouwd. Misschien heb je jezelf nooit zo gezien. Misschien heb je jezelf net vaak anders beoordeeld.

En dan voelt het vreemd om dat beeld plots te herbekijken.

Ontkenning helpt dan om het vertrouwd te houden. Om niet te snel iets te moeten veranderen in hoe je naar jezelf kijkt.

Het kan ook zijn dat het woord “hoogbegaafd” zelf weerstand oproept.

- Omdat er beelden of verwachtingen aan vasthangen waar je je niet in herkent.
- Of omdat het voor jou iets betekent dat niet past bij hoe jij jezelf ervaart.
- Misschien voelt het te groot, te zwaar, of gewoon niet juist.

Ook dat is normaal.

Je hoeft jezelf niet te dwingen om dat woord meteen te omarmen. Het is genoeg dat je onderzoekt of bepaalde kenmerken of ervaringen bij jou passen. Wat je daar uiteindelijk mee doet, mag tijd krijgen.

Wat vaak gebeurt, is dat mensen heen en weer bewegen tussen herkenning en afstand.

Het ene moment zie je veel gelijkenissen en voelt het alsof er iets op zijn plaats valt. Het andere moment denk je: “nee, dit ben ik niet.” Soms kan dat zelfs binnen één dag wisselen.

Dat kan vermoeiend zijn.

Maar het betekent niet dat je vastzit of dat je geen vooruitgang maakt. Het betekent dat je bezig bent met iets dat niet in één keer duidelijk wordt.

Het helpt om te beseffen dat je hier geen beslissing moet nemen.

Je hoeft niet te bepalen of je “wel of niet hoogbegaafd bent”. Je hoeft jezelf niet in een categorie te plaatsen. Je hoeft ook niets te bewijzen, naar jezelf of naar anderen.

Wat je wel kan doen, is blijven kijken.

Opmerken wat je herkent. Opmerken wat je niet herkent. Zonder dat je daar meteen een conclusie aan moet verbinden.

Twijfel en ontkenning mogen er dus zijn.

Ze horen bij het proces van verkennen. Ze helpen je om stap voor stap te ontdekken wat voor jou klopt, zonder dat je jezelf vastzet.

Misschien merk je dat de twijfel na verloop van tijd verandert. Niet noodzakelijk dat ze volledig verdwijnt, maar dat ze minder scherp wordt. Dat er meer ruimte komt om dingen naast elkaar te laten bestaan.

Dat je kan denken: “ik weet het nog niet zeker, maar er zit wel iets in dat bij mij past.”

Dat is vaak al een belangrijke stap.

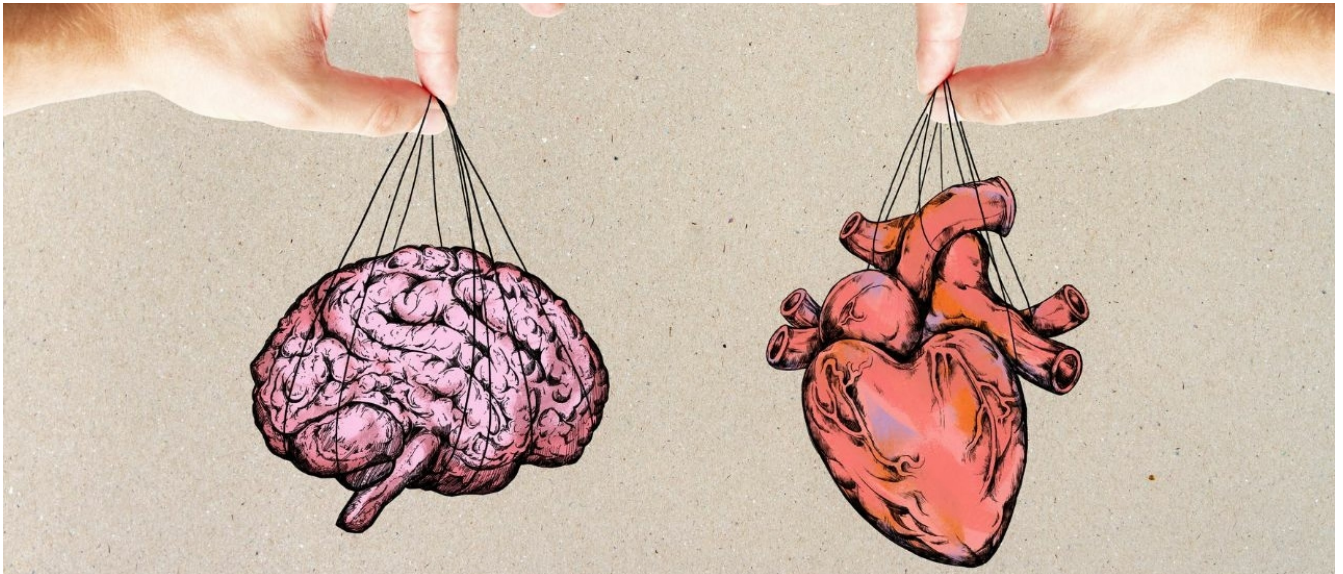
Je hoeft niet van twijfel naar zekerheid te gaan.

Je mag ook ergens daartussen blijven.

Zolang je blijft luisteren naar wat voor jou klopt, op jouw tempo.

Dat is voldoende.

Verskil tussen weten en voelen



Wanneer je begint te denken dat je mogelijk hoogbegaafd bent, gebeurt er vaak iets bijzonders: je kan iets begrijpen met je hoofd, terwijl het vanbinnen nog niet helemaal klopt. Alsof er een verschil zit tussen wat je weet en wat je voelt.

Dat kan verwarrend zijn.

Misschien heb je ondertussen al dingen gelezen of gehoord die logisch aanvoelen. Je herkent bepaalde kenmerken. Je ziet verbanden met je eigen leven. Op een rationeel niveau kan je zeggen: "dit zou wel eens kunnen passen bij mij."

En toch voelt het niet zo eenvoudig.

Er blijft twijfel. Of afstand. Of zelfs weerstand. Alsof een deel van jou nog niet mee is met wat je hoofd al heeft gezien. Dat verschil is heel normaal.

Weten en voelen bewegen niet altijd tegelijk.

Je hoofd kan snel gaan. Het kan informatie opnemen, verbanden leggen, conclusies trekken. Zeker als je geneigd bent om veel na te denken, kan dat proces vrij snel verlopen. Je begrijpt wat je leest. Je kan het plaatsen. Je kan het zelfs uitleggen.

Maar voelen werkt anders.

Dat heeft tijd nodig. Tijd om te laten binnenkomen wat iets betekent. Tijd om te merken wat het met je doet. Tijd om oude beelden los te laten en nieuwe ruimte te maken.

Wanneer het gaat over iets zoals hoogbegaafdheid, raakt dat aan hoe je jezelf ziet. En dat zit niet alleen in je denken, maar ook in je gevoel. In hoe je jezelf al jaren ervaart. In wat je gewend bent om over jezelf te geloven.

Daarom kan het gebeuren dat je hoofd zegt: “dit klopt”, terwijl je gevoel zegt: “ik weet het niet.”

Of omgekeerd.

Dat je iets voelt van herkenning, zonder dat je het meteen kan uitleggen. Zonder dat je het kan onderbouwen. Gewoon een soort aanvoelen dat er iets raakt, zonder duidelijke woorden.

Beide bewegingen mogen er zijn.

Je hoeft ze niet op één lijn te krijgen.

Veel mensen proberen dat wel. Ze willen dat hun gevoel volgt wat hun hoofd begrijpt. Of ze willen eerst zekerheid voelen voor ze iets durven aannemen. Maar zo werkt het niet altijd.

Het kan zijn dat je een tijd lang blijft hangen in dat verschil.

Dat je blijft lezen, blijven nadenken, blijven vergelijken. Dat je probeert om het helemaal te begrijpen voor je het toelaat. Of dat je net probeert om het gevoel vast te houden, zonder dat je het kan verklaren.

Dat is geen probleem dat opgelost moet worden. **Het is een fase.**

Wat helpt, is om te erkennen dat weten en voelen elk hun eigen tempo hebben.

Je hoeft je gevoel niet te forceren om mee te zijn.

Je hoeft jezelf ook niet te overtuigen met argumenten.

Je mag het laten bestaan zoals het nu is.

Misschien merk je dat je soms dichter bij het ene zit dan bij het andere. Dat er momenten zijn waarop alles logisch lijkt, en momenten waarop het weer verder weg voelt. Dat je het ene moment denkt: “dit klopt voor mij”, en het andere moment: “ik weet het echt niet.”

Dat hoort erbij.

Het betekent niet dat je achteruitgaat. Het betekent dat je bezig bent met iets dat zich niet in één beweging laat begrijpen.

Het verschil tussen weten en voelen wordt vaak kleiner naarmate je er meer tijd aan geeft. Niet omdat je meer gaat nadenken, maar omdat je jezelf de ruimte geeft om eraan te wennen. Om te laten zakken wat je hebt gezien en gehoord.

Soms gebeurt dat langzaam, zonder dat je het meteen doorhebt.

Dat je plots merkt dat bepaalde inzichten minder vreemd aanvoelen. Dat je er minder tegenin gaat. Dat je jezelf iets meer toelaat om het als een mogelijkheid te zien.

Niet als een vast label. Maar als iets dat misschien een stukje van jouw verhaal kan verklaren.

Je hoeft hier niets te versnellen.

Je hoeft niet te wachten tot je “zeker voelt” voor je verder mag.

Je mag verdergaan terwijl het nog niet helemaal samenvalt.

Wat belangrijk is, is dat je blijft luisteren.

Niet alleen naar wat je denkt, maar ook naar wat je voelt. Zelfs als dat tegenstrijdig is. Zelfs als het nog geen duidelijke richting geeft.

Dat is geen teken van verwarring die opgelost moet worden.

Dat is hoe dit proces zich vaak ontwikkelt.

Stap voor stap.

Met momenten van helderheid en momenten van twijfel.

Met inzicht en met gevoel.

Allebei mogen ze er zijn.

En ze hoeven nog niet samen te vallen om waardevol te zijn.

OEFFENING

Wat is er de afgelopen tijd in beweging gekomen?

Neem rustig de tijd om dit voor jezelf neer te schrijven. Dit hoeft niet mooi of gestructureerd te zijn. Het is enkel voor jou.

Vertrek vanuit de voorbije periode sinds je voor het eerst dacht: *“zou ik misschien hoogbegaafd zijn?”*

Probeer zo concreet mogelijk te blijven en dicht bij je eigen ervaring.

Je kan je laten helpen door deze vragen:

- Wanneer kwam dit idee voor het eerst bij mij op? Wat was de aanleiding?
- Wat heb ik gelezen, gehoord of meegemaakt dat iets in gang zette?
- Wat herken ik op dit moment in wat ik ontdekt heb?
- Waar twijfel ik nog aan? Wat voelt niet duidelijk of roept weerstand op?
- Wat doet deze ontdekking met mij? (bijvoorbeeld: verwarring, opluchting, onrust, herkenning...)
- Zijn er situaties uit mijn verleden waar ik nu anders naar begin te kijken?

Probeer niet te analyseren of te verklaren.

Schrijf gewoon op wat er in je opkomt.

Je hoeft hier niets uit af te leiden.

Je hoeft niets te besluiten.

Dit is enkel een eerste moment om stil te staan bij wat er bij jou in beweging gekomen is.

Je mag dit voor jezelf houden.

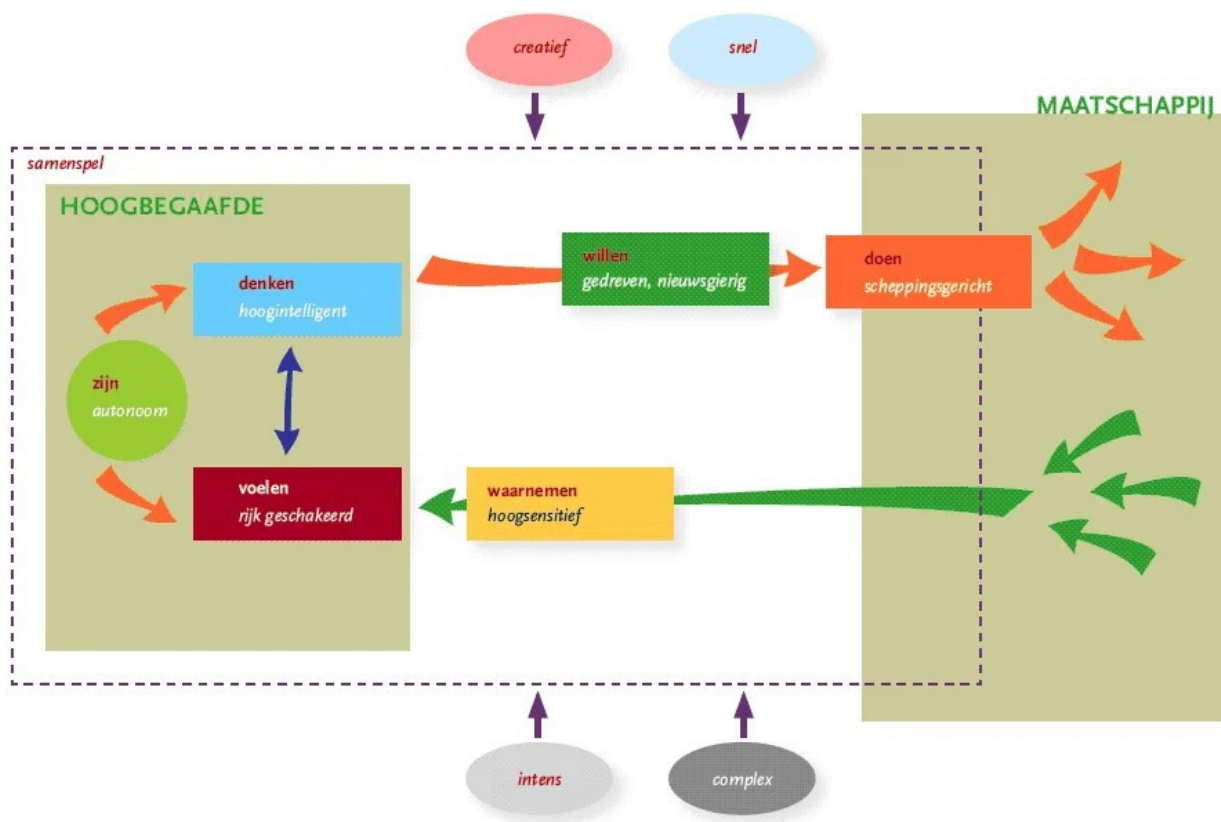
Je mag het ook delen als je daar nood aan hebt.

Alles wat je hier noteert, is goed.

MODULE

Herkenning zonder jezelf vast te zetten

Delphi model in mensentaal



© M.B.G.M. Kooijman - van Thiel c.s. Symposium 'Hoogbegaafd? Dat zie je zól' 23 november 2007

Wanneer je begint te lezen over hoogbegaafdheid, kom je al snel verschillende modellen, theorieën en beschrijvingen tegen. Dat kan helpend zijn, maar ook verwarrend. Zeker als je nog maar net aan het onderzoeken bent of hoogbegaafdheid misschien iets met jou te maken heeft. Eén van de modellen waar veel volwassenen zich in herkennen, is het **Delphi-model**. Dat model probeert hoogbegaafdheid breder te bekijken dan alleen via intelligentie of prestaties. En net daarom kan het voor volwassenen vaak verhelderend zijn.

In gewone mensentaal zegt het Delphi-model eigenlijk dit: **hoogbegaafdheid gaat niet alleen over slim zijn**. Het gaat ook over hoe je denkt, voelt, waarneemt, reageert en in de wereld staat. Het gaat dus niet alleen over wat je kan, maar ook over hoe je gebouwd bent. Dat is voor veel volwassenen een belangrijke verschuiving, omdat ze zichzelf vaak niet herkennen in het stereotype beeld van hoogbegaafdheid. Ze denken niet spontaan aan uitzonderlijke schoolresultaten, perfecte prestaties of een duidelijk zichtbaar talent. Ze herkennen zich eerder in een bepaald soort innerlijke intensiteit.

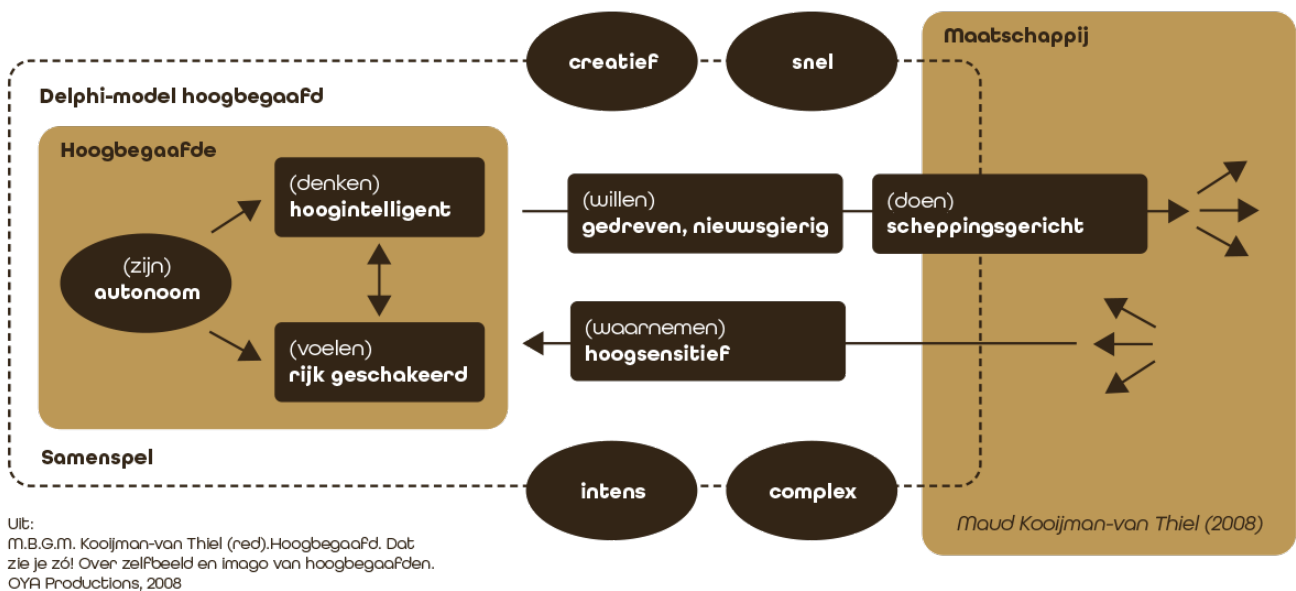
Een eerste deel daarvan gaat over **denken**. Veel mensen die zich herkennen in hoogbegaafdheid merken dat hun denken snel gaat. Ze zien verbanden, denken door, leggen laagjes op elkaar en zijn vaak niet snel tevreden met een oppervlakkig antwoord. Ze willen begrijpen hoe iets in elkaar zit. Niet alleen weten wat het antwoord is, maar ook waarom iets is zoals het is. Dat kan zich tonen in nieuwsgierigheid, in diep nadenken, in veel vragen stellen, in analyseren of in het moeilijk kunnen loslaten van iets waar ze over bezig zijn.

Maar denken is maar één stuk.

Het Delphi-model maakt ook zichtbaar dat er vaak een grote **gevoeligheid** is. Dat betekent niet alleen gevoelig zijn in emotionele zin, maar ook gevoelig voor prikkels, sfeer, spanningen, verwachtingen, tegenstrijdigheden en onrecht. Veel volwassenen die zich hierin herkennen, voelen snel aan wat er speelt. Ze pikken subtiele signalen op. Ze merken wat niet klopt. Ze voelen aan wanneer iets schuurt, ook als niemand het uitspreekt. Dat kan een grote kracht zijn, maar het kan ook vermoeiend zijn. Zeker als je niet goed begrijpt waarom dingen zo hard binnenkomen.

Daarnaast speelt **motivatie** een rol. Veel hoogbegaafde volwassenen herkennen dat ze heel sterk kunnen opgaan in iets dat hen echt boeit. Als iets hen raakt of intellectueel uitdaagt, kunnen ze zich er diep in vastbijten. Dan is er focus, energie en gedrevenheid. Maar als iets oppervlakkig, herhalend of betekenisloos voelt, valt die energie vaak weg. Dan ontstaat er verveling, weerstand of afhaken. Niet omdat iemand lui is of zich niet inzet, maar omdat de innerlijke betrokkenheid ontbreekt.

Ook het omgaan met **verwachtingen** is vaak een belangrijk stuk. Sommige mensen leggen de lat voor zichzelf heel hoog. Anderen voelen haarfijn aan wat anderen van hen verwachten en passen zich daaraan aan. Vaak zit daar een combinatie in van verantwoordelijkheid, intensiteit en gevoeligheid. Dat kan maken dat je sterk functioneert naar buiten toe, terwijl het vanbinnen veel kost.



Wat dit model belangrijk maakt, is dat het niet probeert om mensen in een strak vakje te stoppen. Het toont net dat hoogbegaafdheid op **verschillende manieren** zichtbaar kan zijn. Niet iedereen herkent alles. Niet iedereen beleeft het op dezelfde manier. Bij de ene ligt de nadruk meer op denken, bij de andere meer op voelen. De ene is zichtbaar intens, de andere houdt veel in. De ene heeft schoolse bevestiging gekregen, de andere helemaal niet.

Dat maakt het voor volwassenen vaak zo herkenbaar. Niet omdat het een checklist is die zegt wie er wel of niet bij hoort, maar omdat het een taal geeft voor ervaringen die vaak lang zonder naam gebleven zijn. Het kan helpen om te begrijpen waarom je bepaalde dingen altijd al zo intens hebt beleefd. Waarom je anders reageert dan veel mensen rondom je. Waarom je op sommige vlakken veel aankan en op andere vlakken sneller overloopt.

Het Delphi-model zegt dus niet: dit ben jij. Het zegt eerder: kijk eens of dit je helpt om jezelf beter te begrijpen.

En dat is een belangrijk verschil.

Je hoeft jezelf niet te bewijzen in dit model. Je hoeft niet alle kenmerken even sterk te herkennen. Je hoeft ook niet te besluiten dat dit definitief jouw waarheid is. Wat je wel mag doen, is rustig kijken of er dingen zijn die voor jou woorden geven aan wat je al lang ervaart. Misschien herken je vooral de intensiteit in denken. Misschien de gevoeligheid. Misschien het heen en weer bewegen tussen sterk functioneren en tegelijk vastlopen. Misschien herken je vooral het gevoel dat je anders kijkt, voelt of verwerkt dan veel anderen.

Dat is genoeg om er nieuwsgierig naar te blijven kijken.

Voor veel volwassenen is dat de eerste echte opluchting: ontdekken dat hoogbegaafdheid niet alleen gaat over uitblinken, maar ook over een bepaalde manier van in de wereld staan. Dat het niet alleen gaat over wat zichtbaar is aan de buitenkant, maar ook over wat vanbinnen gebeurt. En dat je jezelf daarin mag herkennen zonder dat je meteen alles moet kunnen benoemen of bewijzen.

Het Delphi-model is dus geen oordeel en geen eindpunt. Het is een uitnodiging om met meer mildheid en nauwkeurigheid naar jezelf te kijken. Niet om jezelf vast te zetten, maar om te zien of er een patroon zichtbaar wordt dat helpt om je eigen leven beter te begrijpen.

Kenmerken ≠ label



Wanneer je jezelf begint te herkennen in kenmerken van hoogbegaafdheid, ontstaat er vaak snel een volgende vraag: betekent dit dan dat ik hoogbegaafd ben? Die vraag is begrijpelijk. Mensen willen graag helderheid. Zeker als ze zich al een tijd verward voelen, kan het verlangen naar een duidelijk antwoord heel groot zijn. Toch is het belangrijk om hier een onderscheid te maken dat rust kan brengen: **kenmerken herkennen is niet hetzelfde als jezelf meteen een label geven.**

Dat verschil is belangrijk omdat veel volwassenen schrikken van de snelheid waarmee hun denken hen ergens naartoe duwt. Ze lezen iets, herkennen veel en denken meteen: dan moet ik weten hoe ik dit moet benoemen. Of net omgekeerd: ze herkennen veel, maar trekken zich terug omdat het label “hoogbegaafd” te groot, te beladen of te definitief voelt. In beide gevallen verdwijnt de ruimte om gewoon te kijken.

Kenmerken zijn beschrijvingen van wat je ervaart. Een label is een naam die je daaraan geeft. Die twee liggen in elkaars buurt, maar ze zijn niet hetzelfde.

Je kan jezelf herkennen in intens denken, diep voelen, snel verbanden leggen, gevoelig zijn voor onrecht, moeilijk tegen oppervlakkigheid kunnen of je vaak anders voelen dan anderen. Dat zijn

ervaringen. Die ervaringen mogen op zichzelf onderzocht worden. Je hoeft ze niet onmiddellijk samen te persen tot een besluit.

Dat is belangrijk, omdat veel mensen in deze fase onbewust op zoek gaan naar zekerheid. Ze willen weten of het “echt genoeg” is. Of ze “eraan voldoen”. Of ze “het recht hebben” om zichzelf hierin te herkennen. Maar net die drang naar zekerheid kan ervoor zorgen dat je te snel gaat. Dat je niet meer kijkt naar wat voor jou klopt, maar naar wat je zou moeten bewijzen.

Een label kan op termijn helpend zijn.

Het kan taal geven, erkenning brengen en richting geven in hoe je jezelf begrijpt. Maar een label kan ook druk zetten. Zeker als er allerlei beelden en verwachtingen aan vasthangen. Voor veel mensen roept het woord hoogbegaafdheid meteen associaties op met uitzonderlijke prestaties, vanzelfsprekend succes of een bepaalde zichtbare vorm van talent. Als je jezelf daar niet in herkent, kan je het gevoel krijgen dat het label niet voor jou bedoeld is, ook al herken je veel van de onderliggende kenmerken.

Daarom is het belangrijk om eerst bij de ervaringen zelf te blijven.

Wat herken ik in hoe ik denk? Wat herken ik in hoe ik voel? Wat herken ik in hoe ik reageer op mensen, op werk, op verwachtingen, op druk, op verveling, op onrecht? Welke patronen zie ik in mijn eigen leven terugkomen? Wat valt mij op als ik terugkijk?

Door zo te kijken, ontstaat er vaak een genuanceerder beeld. Je hoeft dan niet meteen te beslissen. Je mag verzamelen, aftasten, vergelijken en voelen wat klopt. Dat is geen uitstelgedrag. Dat is zorgvuldigheid.

Nog iets belangrijks: kenmerken zijn nooit volledig uniek. Veel eigenschappen die voorkomen bij hoogbegaafdheid kunnen ook in andere contexten voorkomen. Gevoeligheid, intensiteit, snel denken, veel analyseren of moeite hebben met oppervlakkigheid bestaan niet alleen binnen hoogbegaafdheid. Het verschil zit vaak in de combinatie, de intensiteit en de manier waarop verschillende stukken samen een patroon vormen. Daarom is het zo belangrijk om niet vanuit één kenmerk naar een label te springen.

Tegelijk mag je jezelf ook niet kleiner maken. Sommige mensen relativeren alles wat ze herkennen. Ze denken: anderen denken ook veel na, anderen zijn ook gevoelig, dus dit zegt niets. Maar dat is te kort door de bocht. Het gaat niet alleen over losse eigenschappen. Het gaat over hoe die samen jouw binnenwereld vormen en hoe dat doorwerkt in je leven.

Ruimte houden betekent dus niet dat je alles moet wegrelativeren. Het betekent dat je jezelf de tijd geeft om eerlijk te kijken.

Misschien kom je uiteindelijk tot de conclusie dat het label hoogbegaafdheid voor jou klopt. Misschien voel je dat nog niet. Misschien past het woord zelf niet goed, maar helpen de beschrijvingen je wel. Ook dat mag. Het belangrijkste in deze fase is niet dat je een sluitend antwoord hebt. Het belangrijkste is dat je jezelf beter begint te begrijpen.

Kenmerken mogen dus een ingang zijn, geen verplichting. Een uitnodiging tot herkenning, geen examen. Je hoeft niet te bewijzen dat je ergens bij hoort. Je mag onderzoeken of deze taal helpt om woorden te geven aan ervaringen die je al lang met je meedraagt.

Dat verschil maakt veel los.

Want zodra je niet meer hoeft te beslissen, ontstaat er ruimte. Ruimte om te ademen. Ruimte om te herkennen zonder jezelf vast te zetten. Ruimte om te zeggen: dit raakt iets in mij, maar ik hoef het vandaag nog niet definitief te benoemen.

Voor veel volwassenen is dat precies wat nodig is. Niet meteen een conclusie, maar een zachtere vorm van helderheid. De helderheid dat je mag kijken zonder druk. Dat je mag erkennen wat je herkent. En dat je jezelf daarin serieus mag nemen, ook als je nog niet weet welke naam je eraan wil geven.

Laat ontdekken bij volwassenen



Veel volwassenen die zich beginnen herkennen in hoogbegaafdheid, stellen zichzelf vroeg of laat dezelfde vraag:

- Hoe kan het dat ik dit nu pas ontdek?
- Als dit echt zo'n belangrijk stuk van mij is, waarom heeft niemand dat dan eerder gezien?
- Waarom wist ik dit zelf niet?
- Waarom komt dit nu pas op mijn pad?

Die vragen zijn logisch. En tegelijk is laat ontdekken veel minder uitzonderlijk dan vaak gedacht wordt.

Veel mensen dragen een beeld mee van hoogbegaafdheid als iets dat in de kindertijd duidelijk zichtbaar moet zijn. Alsof het vanzelf opvalt. Alsof iemand op school meteen boven het maaiveld uitsteekt, uitzonderlijke resultaten haalt of door de omgeving herkend wordt als “duidelijk hoogbegaafd”. Maar de werkelijkheid is vaak veel complexer. Zeker bij volwassenen die zich pas later beginnen herkennen, is dat klassieke beeld vaak net niet van toepassing.

Sommige mensen hebben als kind goed gefunctioneerd, zonder ooit echt gezien te worden in wat er vanbinnen speelde. Anderen hebben zich aangepast, ingehouden of geleerd om zich te voegen naar wat verwacht werd. Nog anderen vielen net op door moeilijkheden, maar zonder dat iemand de link legde met hoogbegaafdheid. Wanneer het beeld in de omgeving smal is, worden veel mensen gewoon niet herkend.

Daar komt bij dat veel volwassenen lang hebben geleefd vanuit verklaringen die ze ergens onderweg over zichzelf hebben opgebouwd. Ze dachten bijvoorbeeld dat ze “te gevoelig” waren, “te intens”, “te ingewikkeld”, “te veeldenkend” of net “niet consequent genoeg”. Ze hebben geprobeerd zichzelf te begrijpen binnen het kader dat ze hadden. Dat kader werkte min of meer, tot er iets op hun pad kwam dat een ander perspectief opende.

Dat moment kan op verschillende manieren ontstaan. Soms gebeurt het via een kind dat onderzocht wordt. Soms door een boek, een test, een gesprek met een coach of therapeut. Soms door vast te lopen op werk of in relaties. Soms gewoon doordat iemand op een punt in zijn leven komt waarop oude verklaringen niet meer volstaan.

En dan begint het.

Dan ga je terugkijken. Je ziet patronen die je vroeger niet zag. Je merkt dat dingen misschien toch met elkaar verbonden zijn. Dat wat eerst losse stukjes leken, ineens samen een geheel vormen. Dat kan verhelderend zijn, maar ook confronterend. Want als het nu pas zichtbaar wordt, betekent dat vaak ook dat je lang zonder die taal hebt moeten leven.

Dat kan verdriet geven. Verwarring. Boosheid soms ook. Omdat je denkt: had iemand mij dit niet eerder kunnen zeggen? Had ik mezelf dan niet beter begrepen? Had ik andere keuzes gemaakt? Was ik milder geweest voor mezelf?

Dat zijn pijnlijke vragen, en ze komen vaak voor.

Toch is laat ontdekken niet hetzelfde als te laat ontdekken.

Er bestaat geen juist moment waarop iemand dit moet weten. Er bestaat alleen het moment waarop er genoeg openheid, veiligheid of nood is om er werkelijk naar te kijken. Voor sommige mensen is dat in de kindertijd. Voor anderen pas veel later. Dat maakt hun ervaring niet minder echt.

Sterker nog: volwassenen die het pas later ontdekken, brengen vaak een heel rijke laag mee in hoe ze dat onderzoeken. Ze kijken niet alleen naar kenmerken, maar ook naar een heel geleefd leven. Ze zien patronen over tijd. Ze kunnen verbanden leggen tussen vroeger en nu. Ze voelen de

impact van wat dit mogelijk betekent op identiteit, relaties, werk en zelfbeeld. Dat maakt het proces soms zwaarder, maar ook dieper.

Laat ontdekken betekent dus niet dat je iets gemist hebt wat er niet was. Het betekent meestal dat er nu pas een kader beschikbaar is dat voldoende klopt om jezelf erin te herkennen. Dat er nu woorden zijn voor wat vroeger vaag bleef. Dat er nu een opening is om jezelf anders te begrijpen.

En dat mag tijd vragen.

Je hoeft niet meteen te weten wat je met die ontdekking moet doen. Je hoeft ook niet onmiddellijk je hele verleden te herschrijven. Het is genoeg dat je erkent dat dit nu speelt. Dat je merkt dat bepaalde dingen op hun plaats beginnen te vallen. Dat je voelt dat dit niet zomaar een toevallige gedachte is, maar iets dat aandacht vraagt.

Voor veel volwassenen is dat al een grote stap.

Niet het label, niet de zekerheid, maar het besef: misschien is er een andere manier om naar mezelf te kijken. Een manier die meer klopt. Een manier die milder is. Een manier waarin ik mezelf niet langer moet forceren in verklaringen die nooit helemaal pasten.

Laat ontdekken kan dus pijnlijk zijn, maar ook bevrijdend. Het kan rouw oproepen om wat je niet wist, en tegelijk opluchting brengen om wat je nu begint te zien. Die twee mogen naast elkaar bestaan.

Je bent niet te laat.

Je bent hier nu.

En van hieruit mag je rustig verder kijken.

Oefening 1 — Wat herken ik wel?

Neem de tijd om voor jezelf op te schrijven wat je op dit moment herkent in wat je gelezen hebt. Probeer zo dicht mogelijk bij je eigen ervaring te blijven. Het hoeft niet mooi, volledig of logisch opgebouwd te zijn. Het gaat er niet om dat je iets bewijst. Het gaat erom dat je opmerkt wat voor jou herkenbaar is.

Je kan vertrekken vanuit deze vragen:

- Welke beschrijvingen of kenmerken raakten iets bij mij?
- Waar dacht ik tijdens het lezen: ja, dat herken ik?
- In welke situaties uit mijn leven zie ik dit terug?
- Welke dingen uit mijn denken, voelen of reageren passen hierbij?
- Wat lijkt voor mij geen toeval meer?

Probeer concreet te zijn. Schrijf niet alleen op dat je “veel herkent”, maar benoem wat precies. Misschien herken je vooral dat je veel nadenkt. Of dat je sterk voelt wat er in een ruimte speelt. Misschien herken je dat je je snel verveelt als iets te oppervlakkig is. Of dat je je al lang anders voelt zonder te weten waarom.

Je hoeft niets te ordenen.

Je mag gewoon verzamelen.

Wat je hier noteert, kan later helpen om helderder te zien welke stukken voor jou echt belangrijk zijn.

OEFENING

Oefening 2 — Wat herken ik niet / nog niet?

Sta nu ook stil bij wat je niet herkent, of nog niet herkent. Ook dat is belangrijk. Deze cursus gaat niet over jezelf overtuigen. Ze gaat over eerlijk kijken.

Je kan vertrekken vanuit deze vragen:

- Welke beschrijvingen passen niet bij mij?
- Waar voel ik twijfel of afstand?
- Welke dingen roepen weerstand op?
- Wat begrijp ik wel met mijn hoofd, maar voel ik nog niet?
- Welke stukken van dit verhaal lijken nog niet over mij te gaan?

Misschien zijn er kenmerken die je helemaal niet herkent. Misschien zijn er dingen waar je nog geen zicht op hebt. Misschien merk je dat bepaalde woorden of beelden weerstand oproepen. Dat mag allemaal bestaan.

Schrijf ook dat op.

Niet om jezelf tegen te spreken, maar om je beeld eerlijk en ruim te houden.

Soms is wat je niet herkent even waardevol als wat je wel herkent. Omdat het nuance brengt. Omdat het voorkomt dat je jezelf te snel vastzet. Omdat het helpt om te blijven onderzoeken in plaats van af te ronden.

Ook hier geldt: je hoeft niets te besluiten.

Je mag alleen kijken.

MODULE

Waarom dit zo'n impact heeft

Waarom dit als een schok voelt



Wanneer je ontdekt dat je mogelijk hoogbegaafd bent, kan dat onverwacht hard binnenkomen. Niet noodzakelijk als een emotionele uitbarsting, maar eerder als iets dat blijft hangen, blijft terugkomen en moeilijk los te laten is. Veel mensen beschrijven het als een soort schok, ook al kunnen ze niet altijd precies uitleggen waarom.

Dat heeft een reden.

Het idee dat je mogelijk hoogbegaafd bent, raakt niet alleen aan wat je kan of hoe je denkt. Het raakt aan hoe je jezelf al die jaren hebt gezien. Aan het beeld dat je van jezelf hebt opgebouwd. En dat beeld is meestal niet iets waar je dagelijks bewust bij stilstaat. Het is iets dat geleidelijk ontstaan is, door ervaringen, door reacties van anderen, door wat goed ging en wat moeilijk was.

Dat beeld voelt vaak logisch.

Je hebt jezelf leren begrijpen binnen een bepaald kader. Misschien als iemand die veel nadenkt. Of als iemand die gevoelig is. Misschien als iemand die soms vastloopt, of net als iemand die zich goed aanpast. Dat beeld is niet per se volledig of juist, maar het is wel vertrouwd.

En dan komt er plots een andere mogelijke verklaring.

Niet als zekerheid, maar als een gedachte die blijft terugkomen: wat als dit over mij gaat?

Dat schuift iets onder dat vertrouwde beeld.

Dingen die je altijd op een bepaalde manier hebt verklaard, krijgen ineens een andere mogelijke betekenis. Situaties die je lang als losstaande ervaringen zag, lijken plots met elkaar verbonden te zijn. Dat kan verhelderend zijn, maar ook ontregelend.

Want als dit klopt, betekent dat misschien dat je jezelf lange tijd op een bepaalde manier hebt bekeken die niet volledig juist was.

En dat is niet niets.

Het is dus niet vreemd dat dit als een schok voelt.

Niet omdat er iets mis is, maar omdat er iets verschuift op een diepere laag. Je bent niet alleen iets aan het bijleren, je bent aan het herbekijken hoe je jezelf begrijpt.

Dat proces gaat niet lineair.

Het kan zijn dat je het ene moment denkt: “dit verklaart zoveel”, en het andere moment: “nee, dit is te ver gezocht”. Dat je momenten hebt van helderheid, gevolgd door twijfel of afstand. Dat je het gevoel hebt dat je er even grip op hebt, en daarna weer niet.

Dat is normaal.

Een schok betekent hier niet dat alles plots duidelijk wordt. Het betekent eerder dat er iets geraakt is dat niet meer volledig terug naar de achtergrond verdwijnt. Het blijft ergens aanwezig, ook wanneer je probeert om het even los te laten.

Daarnaast speelt ook mee dat deze ontdekking vaak onverwacht komt.

Je hebt hier misschien niet bewust naar gezocht. Het is niet iets waar je jaren naartoe hebt gewerkt. Het is eerder iets dat zich aandient. Dat maakt dat je er niet voorbereid in stapt. Je hebt nog geen kader, nog geen houvast, nog geen duidelijke plaats om dit in onder te brengen.

Dat versterkt het gevoel van ontregeling.

Veel mensen proberen in deze fase snel duidelijkheid te krijgen. Ze willen weten of het klopt, wat het betekent en wat ze ermee moeten doen. Maar net dat verlangen naar snelle duidelijkheid kan het gevoel van schok versterken, omdat die duidelijkheid er nog niet is.

Wat helpt, is erkennen dat dit tijd nodig heeft.

Dat het normaal is dat dit binnenkomt.

Dat het niet vreemd is dat dit je bezig houdt.

Je hoeft dit niet meteen te begrijpen.

Je hoeft ook niet meteen te weten wat de volgende stap is.

Wat er nu gebeurt, is dat er iets verschuift in hoe je naar jezelf kijkt. En dat mag even onduidelijk zijn.

Dat is geen teken dat er iets fout loopt.

Dat is hoe dit proces vaak begint.

Ik dacht dat het aan mij lag



Veel volwassenen die zich beginnen herkennen in hoogbegaafdheid, dragen een lange geschiedenis met zich mee van zichzelf proberen begrijpen. Vaak zonder dat ze daar een duidelijk kader voor hadden.

Ze hebben gemerkt dat ze anders reageerden dan anderen. Dat ze dingen intenser beleefden. Dat ze meer nadachten, sneller verbanden legden, of net vastliepen op dingen die voor anderen vanzelfsprekend leken.

Maar zonder taal of kader wordt dat vaak persoonlijk gemaakt.

- “Ik denk te veel.”
- “Ik ben te gevoelig.”
- “Ik stel mij aan.”
- “Ik moet mij gewoon aanpassen.”

Dat soort gedachten sluipt er geleidelijk in.

Niet omdat iemand dat letterlijk zo tegen je zegt, maar omdat je probeert te begrijpen waarom jij anders reageert. En als er geen andere verklaring is, kom je vaak bij jezelf uit.

Dat kan ervoor zorgen dat je jezelf jarenlang hebt bekeken vanuit een gevoel dat het “aan jou ligt”.

Dat jij degene bent die het moeilijk maakt. Die te intens is. Die zich moet aanpassen. Die moet leren om minder te voelen, minder te denken, minder te reageren.

Veel mensen hebben daar strategieën voor ontwikkeld.

Ze hebben geleerd om zich in te houden. Om zich aan te passen. Om niet te veel vragen te stellen. Om zich te schikken naar wat verwacht wordt. Soms bewust, vaak onbewust.

Dat werkt tot op zekere hoogte.

Je kan functioneren. Je kan meedraaien. Je kan voldoen aan wat nodig is.

Maar vanbinnen blijft er vaak iets wringen.

Omdat je jezelf ergens moet bijsturen om te passen.

Wanneer dan het idee ontstaat dat hoogbegaafdheid mogelijk een rol speelt, komt dat op een gevoelige plek terecht.

Want plots is er een andere manier om te kijken.

Wat als het niet gewoon “aan jou lag”?

Wat als er een verklaring is die niet vertrekt vanuit tekort, maar vanuit een andere manier van functioneren?

Dat kan opluchting geven.

Omdat je jezelf minder moet corrigeren. Omdat je merkt dat bepaalde dingen niet zomaar “fouten” zijn, maar deel van hoe je werkt.

Maar tegelijk kan het ook iets anders losmaken.

Verdriet bijvoorbeeld.

Omdat je beseft dat je jezelf misschien lang te streng hebt beoordeeld. Dat je jezelf dingen hebt verweten die je niet kon plaatsen. Dat je jezelf hebt aangepast op manieren die je energie kostten.

Soms komt er ook boosheid.

Omdat niemand dit eerder heeft benoemd. Omdat je het gevoel hebt dat je dit alleen hebt moeten uitzoeken. Omdat je denkt: had ik dit vroeger geweten, dan had ik misschien andere keuzes gemaakt.

Dat zijn begrijpelijke reacties.

Het is niet alleen een ontdekking, het is ook een herinterpretatie van je verleden.

En dat heeft impact.

Je hoeft dat niet meteen op te lossen.

Je hoeft jezelf niet te vergeven, en ook niemand anders.

Wat belangrijk is, is dat je begint te zien dat het verhaal misschien anders ligt dan je altijd dacht.

Niet om alles om te gooien.

Maar om ruimte te maken voor een andere kijk.

Eentje waarin je jezelf niet langer automatisch als probleem ziet.

Aanpassen en maskers



Veel volwassenen die zich herkennen in hoogbegaafdheid hebben, vaak zonder het te beseffen, geleerd om zich aan te passen aan hun omgeving. Niet omdat ze daar bewust voor gekozen hebben, maar omdat het nodig was om zich staande te houden.

Als je merkt dat je anders denkt, anders voelt of anders reageert dan de meeste mensen rondom je, ga je automatisch zoeken naar manieren om daarmee om te gaan. Zeker als je daar als kind of jongere geen woorden voor had. Je voelt dat er verschil is, maar je weet niet wat dat verschil betekent. En dus probeer je aansluiting te vinden op de manier die op dat moment mogelijk is.

Aanpassen wordt dan geen keuze, maar een reactie.

Misschien heb je geleerd om minder te zeggen wat je denkt. Omdat je merkte dat anderen je niet volgden. Of dat het te veel werd. Misschien heb je je vragen ingehouden, omdat ze niet altijd begrepen werden. Of omdat ze als lastig werden ervaren. Misschien heb je jezelf kleiner gemaakt, zodat je niet opviel. Of net harder gewerkt om te voldoen aan verwachtingen, zodat je erbij hoorde.

Dat gebeurt vaak heel subtiel.

Je ontwikkelt manieren van spreken, reageren, denken en doen die afgestemd zijn op de omgeving. Je voelt aan wat kan en wat niet. Wat verwacht wordt. Wat beter niet gezegd wordt. Wat wel gewaardeerd wordt.

En zo ontstaat er geleidelijk een manier van zijn die werkt.

Je kan functioneren. Je kan relaties opbouwen. Je kan meedraaien in systemen zoals school of werk. Voor de buitenwereld lijkt alles vaak gewoon te kloppen.

Maar vanbinnen kan het anders aanvoelen.

Veel mensen merken op een bepaald moment dat dat aanpassen energie kost. Dat het niet vanzelf gaat. Dat ze na sociale situaties moe zijn. Of dat ze spanning voelen zonder meteen te weten waarom. Soms is dat al lang zo, maar wordt het pas zichtbaar wanneer er iets begint te verschuiven in hoe ze naar zichzelf kijken.

Dat wordt soms omschreven als een masker.

Niet omdat je iemand anders speelt, maar omdat je een manier hebt ontwikkeld om jezelf te tonen die afgestemd is op wat werkt in de buitenwereld. Een versie van jezelf die klopt in die context, maar die niet altijd volledig samenvalt met hoe je vanbinnen bent.

Voor veel mensen is dat geen bewuste keuze geweest.

Het is iets dat gegroeid is. Iets dat geholpen heeft. Iets dat nodig was.

En daarom is het belangrijk om daar met respect naar te kijken.

Je hoeft dat aanpassen niet af te wijzen of te zien als iets “fout”. Het heeft je gebracht waar je nu bent. Het heeft ervoor gezorgd dat je kon functioneren, dat je relaties kon opbouwen, dat je je plaats vond.

Maar tegelijk kan het ook zijn dat je begint te merken dat het niet meer volledig klopt.

Dat bepaalde manieren van doen niet meer goed voelen. Dat je jezelf ergens inhoudt. Dat je twijfelt aan wie je bent zonder die aanpassing. Dat je voelt dat er meer is, maar dat je nog niet goed weet wat.

Dat kan verwarrend zijn.

Want als je lang hebt aangepast, is het niet altijd duidelijk wat “eigen” is en wat aangeleerd is. Wat komt vanuit jou, en wat is ontstaan om te passen?

Die vragen hoeven niet meteen beantwoord te worden.

Wat wel kan helpen, is beginnen opmerken.

- Wanneer pas ik mij aan?
- Wanneer voel ik dat ik iets niet zeg terwijl ik het wel denk?
- Wanneer doe ik iets omdat het verwacht wordt, en niet omdat het voor mij klopt?
- Wanneer voel ik spanning, zonder duidelijke reden?

Dat soort momenten zijn vaak kleine signalen.

Ze geven geen volledige antwoorden, maar ze tonen waar er verschil zit tussen binnen en buiten.

Het is niet de bedoeling dat je dat meteen verandert.

Je hoeft niet plots alles anders te doen. Je hoeft niet ineens volledig “jezelf te zijn” in elke situatie. Dat zou zelfs onveilig kunnen voelen.

Wat belangrijk is, is dat je opnieuw zicht krijgt op jezelf.

Dat je begint te onderscheiden waar je automatisch aanpast, en waar je dichter bij jezelf blijft. Dat je merkt waar het energie kost, en waar het vanzelf gaat.

Van daaruit kan er stilaan iets verschuiven.

Niet door grote beslissingen, maar door kleine momenten van bewustzijn. Door af en toe iets anders te doen. Iets eerlijker te zeggen. Iets minder in te houden. Of gewoon door te erkennen dat het er is.

Voor veel volwassenen is dit een belangrijk deel van het proces.

Niet alleen begrijpen dat ze mogelijk hoogbegaafd zijn, maar ook zien hoe ze zich doorheen de jaren hebben aangepast. En hoe die aanpassing tegelijk helpend en beperkend kan zijn.

Je hoeft daar nog niets mee te doen.

Maar je mag het wel beginnen zien.

En dat is vaak de eerste stap naar meer ruimte.

OEFENING

Oefening — Wanneer voelde je je anders zonder te begrijpen waarom?

Neem de tijd om terug te denken aan momenten in je leven waarop je je anders voelde, zonder dat je daar toen een duidelijke verklaring voor had.

Probeer zo concreet mogelijk te zijn.

- Wanneer was dat? (school, werk, relaties...)
- Wat gebeurde er precies?
- Wat voelde je op dat moment?
- Wat begreep je toen niet?
- Hoe heb je daarop gereageerd?

Schrijf enkele situaties uit.

Je hoeft ze niet te analyseren of te verklaren.

Het gaat erom dat je ze opnieuw zichtbaar maakt.

Misschien merk je dat er patronen in zitten.

Misschien ook niet.

Alles wat je noteert, is waardevol.

MODULE

Je binnenwereld begrijpen

Intens denken



Veel volwassenen die zich beginnen herkennen in hoogbegaafdheid merken dat hun denken anders werkt dan dat van veel mensen rondom hen. Niet noodzakelijk beter of slechter, maar wel intenser. Het gaat sneller, dieper en vaak ook breder. Dat kan een kracht zijn, maar het kan ook verwarrend en vermoeiend zijn als je niet goed begrijpt wat er gebeurt.

Misschien herken je dat je hoofd moeilijk stilvalt.

Dat je blijft nadenken over dingen, zelfs wanneer het niet nodig is. Dat je situaties opnieuw afspeelt, analyseert, verbanden legt en probeert te begrijpen wat er precies gebeurd is. Dat kan gaan over gesprekken, keuzes, reacties van anderen of dingen die je gelezen hebt.

Het stopt niet zomaar.

Wat voor anderen een korte gedachte is, kan bij jou een hele ketting van gedachten worden. Je vertrekt van één punt en voor je het weet, ben je meerdere stappen verder. Je ziet verbanden, mogelijkheden, risico's en nuances die niet altijd zichtbaar zijn voor anderen.

Dat maakt dat je vaak diep nadenkt.

Niet alleen over praktische dingen, maar ook over grotere vragen. Over hoe dingen werken. Over waarom mensen doen wat ze doen. Over wat klopt en wat niet klopt. Over wat eerlijk is, wat zinvol is, wat betekenis heeft.

Dat kan heel verrijkend zijn.

Maar het kan ook zwaar worden.

Omdat je moeilijk kan stoppen.

Omdat je blijft zoeken naar het juiste antwoord, zelfs als dat er niet is. Omdat je blijft twijfelen, blijven afwegen, blijven herbekijken. Omdat je niet altijd tevreden bent met een eenvoudig antwoord.

Veel mensen beschrijven dit als “overdenken”.

Ze hebben het gevoel dat ze te veel nadenken, dat ze zichzelf vastzetten in hun eigen hoofd. Dat ze moeilijk tot rust komen omdat hun gedachten blijven doorgaan.

Maar het is belangrijk om hier een nuance te maken.

Het gaat niet alleen over “te veel denken”. Het gaat over een manier van denken die van nature dieper en complexer is. Dat is niet iets dat je zomaar kan uitzetten.

Wat wel kan, is begrijpen hoe dat werkt.

Zodra je begint te zien dat jouw manier van denken anders opgebouwd is, kan er ook meer mildheid ontstaan. Je hoeft jezelf dan niet meer te zien als iemand die “zichzelf in de weg zit”, maar als iemand wiens hoofd op een bepaalde manier werkt.

Dat betekent niet dat het altijd gemakkelijk is.

Intens denken kan maken dat je sneller overbelast raakt. Dat je meer tijd nodig hebt om dingen te verwerken. Dat je moeite hebt met beslissingen omdat je alle kanten ziet. Dat je blijft hangen in analyse terwijl je eigenlijk nood hebt aan rust.

Sommige mensen merken ook dat ze moeilijk in het moment kunnen blijven.

Dat hun hoofd al verder is, terwijl ze eigenlijk nog ergens anders zijn. Dat ze vooruitdenken, terugdenken, vergelijken en evalueren, vaak tegelijk.

Dat kan afstand creëren.

Niet omdat je dat wil, maar omdat je denken zo actief is dat het moeilijk is om gewoon even te “zijn”.

Wat helpt, is niet proberen om dat denken te stoppen.

Dat werkt meestal niet.

Wat wel helpt, is leren herkennen wanneer je denken actief is, en wanneer het begint door te draaien. Wanneer het helpend is, en wanneer het energie kost. Wanneer je aan het begrijpen bent, en wanneer je aan het vastlopen bent.

Dat onderscheid maakt veel verschil.

Je hoeft je denken niet te veranderen om ermee te kunnen omgaan.

Je mag het leren kennen.

Misschien merk je dat je op bepaalde momenten nood hebt aan rust in je hoofd. Aan iets dat je even uit die stroom van gedachten haalt. Iets praktisch, iets fysiek, iets dat je helpt om terug in het moment te komen.

Niet om je denken uit te schakelen, maar om het even te laten zakken.

Intens denken hoort bij hoe je werkt.

Het is geen fout.

Maar het vraagt wel dat je er bewust mee leert omgaan.

Niet door het te bestrijden, maar door het te begrijpen.

Intens voelen



Naast intens denken ervaren veel volwassenen die zich herkennen in hoogbegaafdheid ook een sterke intensiteit in voelen. Dat betekent niet alleen dat je emoties hebt, maar dat ze vaak dieper binnenkomen, langer blijven hangen en meer impact hebben.

Misschien herken je dat je dingen sterk voelt.

Dat een opmerking van iemand langer blijft nazinderen dan je zou willen. Dat je geraakt wordt door sfeer, door spanning, door wat er tussen mensen gebeurt, ook als het niet uitgesproken wordt. Dat je moeilijk kan loslaten wat je gevoeld hebt, zelfs als je begrijpt dat het “niet zo bedoeld was”.

Dat kan verwarrend zijn.

Omdat het niet altijd zichtbaar is voor anderen.

Je kan vanbinnen veel ervaren, terwijl het aan de buitenkant rustig lijkt. Of omgekeerd: je voelt iets sterk, maar je kan het moeilijk uitleggen of plaatsen.

Veel mensen hebben geleerd om dat gevoel te relativeren.

Om te denken dat ze te gevoelig zijn. Dat ze zich niet zo moeten laten raken. Dat ze het “lichter” moeten nemen. Dat ze sterker moeten worden.

Maar wat als dat gevoel niet het probleem is?

Wat als het een deel is van hoe je werkt?

Intens voelen betekent dat je dingen diep verwerkt. Dat je geraakt wordt door wat er gebeurt, niet alleen aan de oppervlakte, maar ook daaronder. Dat je aanvoelt wat er speelt, soms nog voor het benoemd wordt.

Dat kan een grote kracht zijn.

Je kan mensen goed aanvoelen. Je kan nuances zien in relaties. Je kan betrokken zijn, zorgzaam, alert. Je merkt snel wanneer iets niet klopt.

Maar het kan ook zwaar zijn.

Omdat je niet altijd kan kiezen wat binnenkomt.

Omdat je geraakt wordt, ook wanneer je dat niet wil. Omdat je soms blijft hangen in wat je voelt, zonder dat je weet hoe je het moet loslaten.

Veel mensen proberen daar controle over te krijgen.

Ze proberen minder te voelen. Zich af te sluiten. Of net alles te begrijpen zodat het minder binnenkomt.

Maar voelen werkt niet op die manier.

Je kan het niet uitzetten zonder ook een stuk van jezelf af te sluiten.

Wat wel kan, is anders leren omgaan met wat je voelt.

Niet door het weg te duwen, maar door het te herkennen.

- Wat voel ik?
- Waar komt dit vandaan?
- Is dit van mij, of neem ik iets over van de omgeving?

Dat soort vragen kan helpen om meer grip te krijgen, zonder dat je jezelf moet afsluiten.

Daarnaast helpt het ook om te beseffen dat intens voelen niet betekent dat alles even belangrijk is.

Je kan veel voelen, maar dat betekent niet dat je overal op moet reageren. Dat je alles moet oplossen. Dat je alles moet dragen.

Dat onderscheid is belangrijk.

Je gevoel geeft informatie, maar het bepaalt niet automatisch wat je moet doen.

Voor veel volwassenen is dit een proces.

Leren voelen zonder overspoeld te worden.

Leren erkennen wat er is, zonder erin te verdwijnen.

Leren mild zijn voor zichzelf, ook als iets binnenkomt.

Je hoeft dit niet meteen onder controle te hebben.

Het begint bij begrijpen dat jouw manier van voelen anders kan zijn dan wat je gewend bent te zien bij anderen.

En dat dat oké is.

Overprikkeling en verveling



Veel volwassenen die zich herkennen in hoogbegaafdheid ervaren een bijzondere combinatie: ze kunnen zich tegelijk snel overprikkeld voelen én zich snel vervelen. Dat lijkt tegenstrijdig, maar het hangt vaak samen.

Overprikkeling ontstaat wanneer er te veel binnenkomt.

Dat kan gaan over geluid, drukte, verwachtingen, sociale situaties, informatie of emoties. Dingen die voor anderen misschien gewoon “normaal” zijn, kunnen bij jou sneller opstapelen.

- Misschien herken je dat je na een drukke dag leeg bent.
- Dat je nood hebt aan stilte, aan alleen zijn, aan niets moeten.
- Dat je sneller moe wordt van sociale contacten, niet omdat je mensen niet graag ziet, maar omdat het veel vraagt om alles te verwerken wat er gebeurt.
- Of misschien merk je dat je gevoelig bent voor omgevingen.
- Dat bepaalde plekken je uitputten zonder dat je exact weet waarom.

- Dat je sneller last hebt van drukte, chaos of spanning.

Dat is geen teken dat je “niet tegen veel kan”.

Het kan betekenen dat je systeem veel registreert en verwerkt.

Tegelijk kan er ook verveling zijn.

Dat je je moeilijk kan engageren in dingen die te traag gaan, te oppervlakkig zijn of weinig betekenis hebben. Dat je afhaakt wanneer je geen uitdaging voelt. Dat je moeite hebt om gemotiveerd te blijven in situaties die niet aansluiten bij hoe jij denkt of voelt.

Dat kan botsen met verwachtingen.

Van jezelf of van anderen.

Want aan de buitenkant lijkt het misschien alsof je “meer zou moeten kunnen”. Terwijl het vanbinnen niet klopt. Omdat de prikkels niet afgestemd zijn op wat jij nodig hebt.

Die combinatie maakt het soms ingewikkeld.

- Te veel prikkels putten uit.
- Te weinig prikkels vervelen.
- En het is niet altijd duidelijk waar de balans ligt.

Wat helpt, is beginnen opmerken wat er gebeurt.

- Wanneer raak ik overprikkeld?
- Wat zijn de signalen?
- Wanneer begin ik mij te vervelen?
- Wat ontbreekt er dan?

Door dat te leren herkennen, kan je stilaan beter inschatten wat je nodig hebt.

Niet perfect, maar wel iets bewuster.

Voor veel mensen is dit een belangrijk stuk in zelfcompassie.

Niet denken dat je “te weinig aankan” of “te moeilijk bent”.

Maar zien dat jouw systeem anders werkt.

Dat het meer afstemming vraagt.

Dat het oké is om rekening te houden met wat je nodig hebt.

OEFENING

Oefening — Energiegevers en energievreters

Neem de tijd om voor jezelf in kaart te brengen wat jou energie geeft en wat jou energie kost.

Je kan vertrekken vanuit deze vragen:

- Van welke activiteiten of situaties krijg ik energie?
- Wanneer voel ik mij opgeladen?
- Wat maakt dat iets goed voelt voor mij?

En daarnaast:

- Wat kost mij energie, zelfs als het “goed” lijkt te gaan?
- Wanneer voel ik mij leeg of overprikkeld?
- In welke situaties merk ik dat ik mij moet aanpassen?

Probeer zo concreet mogelijk te zijn.

Denk aan werk, sociale situaties, alleen zijn, prikkels, gesprekken, taken...

Je hoeft hier niets mee te doen.

Het is enkel een eerste stap om te zien wat voor jou werkt en wat niet.

MODULE

Wat heb ik NU nodig?

Nog niets moeten veranderen



Wanneer je begint te denken dat je mogelijk hoogbegaafd bent, kan er snel een gevoel ontstaan dat je iets moet doen. Alsof deze ontdekking meteen vraagt om actie. Alsof je beslissingen moet nemen, dingen moet aanpassen, keuzes moet herbekijken. Dat is begrijpelijk, maar het is belangrijk om hier heel duidelijk te zeggen: je hoeft op dit moment nog niets te veranderen.

Voor veel volwassenen voelt deze fase onrustig. Er komen nieuwe inzichten, nieuwe vragen, en vaak ook een verlangen om daar meteen iets mee te doen.

- Misschien denk je: moet ik mijn werk herbekijken?
- Moet ik andere keuzes maken?
- Moet ik dingen anders aanpakken?
- Moet ik hiermee naar buiten komen?
- Moet ik begeleiding zoeken?

Die vragen mogen er zijn.

Maar ze vragen nog geen antwoord.

Wat er nu gebeurt, is dat je aan het **begrijpen** bent. Je bent nog aan het verkennen wat deze ontdekking voor jou betekent. Je zit niet in een fase van beslissen, maar in een fase van zien.

En zien heeft tijd nodig.

Als je te snel overgaat naar actie, loop je het risico dat je beslissingen neemt vanuit onrust in plaats van vanuit helderheid. Dat je dingen verandert omdat het moet, niet omdat het klopt. Dat je probeert controle te krijgen over iets dat nog aan het landen is.

Dat kan later opnieuw spanning geven.

Daarom is het belangrijk om jezelf expliciet toestemming te geven om nog niets te veranderen.

Je hoeft je werk niet meteen anders te bekijken. Je hoeft geen grote levenskeuzes te maken. Je hoeft niet plots anders te functioneren. Je hoeft jezelf ook niet te “verbeteren” of aan te passen aan wat je denkt dat hoogbegaafdheid betekent.

Deze fase gaat niet over veranderen.

Ze gaat over **begrijpen**.

Misschien merk je dat er een neiging is om alles te herbekijken. Dat je terugkijkt naar keuzes die je gemaakt hebt en je afvraagt of die nog kloppen. Dat je twijfelt aan dingen die vroeger vanzelfsprekend waren. Dat je denkt: “als dit waar is, moet ik misschien alles anders doen.”

Dat gevoel kan sterk zijn.

Maar het is niet nodig om daar nu in mee te gaan.

Je hoeft je verleden niet te herschrijven. Je hoeft je toekomst niet meteen te hertekenen.

Wat je wel kan doen, is blijven kijken.

- Wat herken ik?
- Wat raakt mij?
- Wat voelt anders dan vroeger?

Zonder dat je daar meteen een gevolg aan koppelt.

Dat is geen stilstand.

Dat is een bewuste keuze om eerst te begrijpen voor je handelt.

Voor veel mensen is dat niet vanzelfsprekend. Zeker als je gewend bent om problemen op te lossen, om vooruit te denken, om dingen aan te pakken. Dan voelt “niets doen” soms alsof je iets laat liggen.

Maar hier is het net wat nodig is.

Niet niets doen, maar niets forceren.

Je mag blijven observeren.

Je mag merken wat er verandert in hoe je naar jezelf kijkt. Je mag opmerken waar iets schuurt, waar iets klopt, waar iets nog onduidelijk is.

En dat alles zonder dat je daar onmiddellijk iets mee moet.

Dat geeft ruimte.

Ruimte om te voelen wat dit echt betekent. Ruimte om te laten zakken wat je ontdekt hebt. Ruimte om te voorkomen dat je jezelf opnieuw onder druk zet, maar nu vanuit een nieuw kader.

Je hoeft jezelf niet te verbeteren.

Je hoeft jezelf niet opnieuw uit te vinden.

Je mag gewoon even blijven waar je bent.

En dat is op dit moment voldoende.

Vertragen



Wanneer je ontdekt dat je mogelijk hoogbegaafd bent, komt er vaak veel tegelijk op gang. Je begint te lezen, te zoeken en te vergelijken. Je probeert te begrijpen wat dit betekent en hoe alles in elkaar past. Zeker als je geneigd bent om veel na te denken, kan dat proces snel intens worden. Je legt verbanden, herbekijkt situaties uit het verleden en stelt nieuwe vragen. Voor je het weet, ben je diep in het onderwerp gedoken en voelt het alsof je alles zo snel mogelijk wil begrijpen.

Dat is een heel herkenbare reactie.

Tegelijk brengt die snelheid ook iets anders met zich mee. Hoe meer je probeert te begrijpen, hoe meer er lijkt open te gaan. Er komen nieuwe inzichten, maar ook nieuwe vragen. Wat eerst duidelijk leek, wordt opnieuw onzeker. Dat kan een gevoel van onrust geven, alsof je ergens achteraan blijft lopen in je eigen proces.

Daarom is vertragen belangrijk.

Niet omdat je minder zou moeten nadenken, maar omdat begrijpen en verwerken twee verschillende dingen zijn. Je hoofd kan snel gaan, maar wat dit met je doet, heeft meer tijd nodig. Het vraagt ruimte om te landen, om door te sijpelen, om stilaan een plaats te krijgen.

Veel mensen blijven in deze fase vooral in hun hoofd. Ze blijven informatie verzamelen, analyseren en proberen tot een conclusie te komen. Maar wat ze voelen, blijft vaak wat op de achtergrond.

Niet omdat het er niet is, maar omdat het minder snel beweegt. Daardoor kan er een soort onevenwicht ontstaan: je weet al veel, maar het voelt nog niet echt van jou.

Vertragen helpt om dat verschil te overbruggen.

Het betekent dat je niet alleen blijft zoeken naar antwoorden, maar ook aandacht geeft aan wat er in jou gebeurt terwijl je dit leest en onderzoekt. Dat je jezelf niet voortdurend vooruit duwt, maar af en toe bewust even stilvalt. Dat je ruimte maakt tussen wat je opneemt en wat je verwerkt.

Dat kan eenvoudig beginnen.

Door na het lezen van een stuk niet meteen door te gaan. Door even te blijven bij wat er staat. Door jezelf de vraag te stellen wat dit met je doet, zonder dat je daar meteen een duidelijk antwoord op moet hebben. Misschien voel je herkenning. Misschien twijfel. Misschien verwarring. Misschien ook niets uitgesproken. Alles daarvan is oké.

Vertragen betekent ook dat je niet alles tegelijk moet begrijpen. Je hoeft deze ontdekking niet in één keer te vatten. Je hoeft niet meteen te weten wat klopt en wat niet. Je hoeft ook niet te beslissen wat dit betekent voor de rest van je leven. Dat zijn stappen die later kunnen komen.

Wat nu nodig is, is ruimte.

Ruimte om te laten bezinken wat je ontdekt. Ruimte om te merken hoe je erop reageert. Ruimte om niet voortdurend in beweging te moeten zijn. Voor veel mensen voelt dat tegenstrijdig. Zeker als je gewend bent om problemen op te lossen door te denken en vooruit te gaan. Dan kan vertragen aanvoelen als stilvallen of tijd verliezen.

Maar dat is hier niet het geval.

Dit is geen proces dat sneller gaat als je harder je best doet. Integendeel. Hoe meer je probeert om het te forceren, hoe groter de kans dat je vastloopt in je eigen denken. Vertragen zorgt ervoor dat je niet alleen blijft hangen in analyse, maar ook contact houdt met wat er vanbinnen gebeurt.

Soms betekent vertragen ook dat je even afstand neemt van de informatie. Dat je niet nog meer gaat lezen of zoeken. Dat je toelaat dat wat je al gezien hebt, even blijft staan zonder dat je het meteen aanvult. Dat kan ongemakkelijk zijn, omdat je het gevoel hebt dat je nog niet “ver genoeg” bent of dat er nog dingen ontbreken.

Toch is dat precies wat dit proces nodig heeft.

Je hoeft het niet onmiddellijk volledig te begrijpen. Je mag het even laten bestaan zoals het nu is. Met de stukken die duidelijk zijn en de stukken die nog open blijven. Met momenten van herkenning en momenten van twijfel.

Vertragen helpt om die beweging niet te forceren.

Je hoeft niets vast te houden en niets weg te duwen. Je mag het laten komen en gaan, op jouw tempo. Dat betekent niet dat je passief bent. Het betekent dat je afgestemd bent op wat er gebeurt, zonder jezelf op te jagen.

Voor veel volwassenen is dit een nieuwe manier van omgaan met zichzelf. Niet alles meteen willen oplossen, maar eerst ruimte maken om te begrijpen. Niet vooruit duwen, maar even blijven waar je bent.

Vertragen is dus geen achteruitgang.

Het is een manier om dichterbij jezelf te blijven terwijl je dit onderzoekt. Het helpt om niet alleen te begrijpen wat je leest, maar ook te voelen wat het met je doet. En dat is essentieel, omdat dit proces niet alleen gaat over kennis, maar over hoe jij jezelf leert zien.

En dat mag tijd krijgen.

Veiligheid creëren



Wanneer je bezig bent met iets dat zo dicht bij jezelf ligt, is het belangrijk dat je je voldoende veilig voelt. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel. Veiligheid betekent dat je ruimte hebt om te denken, te voelen en te twijfelen zonder dat je jezelf onder druk zet.

Dat is niet vanzelfsprekend.

Zeker als je geneigd bent om streng te zijn voor jezelf. Of als je gewend bent om te functioneren onder verwachtingen, van jezelf of van anderen. Dan kan het gebeuren dat je ook dit proces gaat benaderen als iets dat je “goed moet doen”.

Maar dat werkt hier niet.

Wat je nodig hebt, is een omgeving – zowel buiten als binnenin jezelf – waarin je mag zoeken zonder dat je meteen moet weten.

Veiligheid begint vaak klein.

Bij momenten waarop je even niets moet. Waarin je niet hoeft te presteren. Waarin je niet moet uitleggen wat je denkt of voelt. Waarin je gewoon kan zijn met wat er op dat moment speelt.

Dat kan een rustige plek zijn. Tijd alleen. Of een activiteit die je helpt om even uit je hoofd te komen.

Maar veiligheid zit ook in hoe je met jezelf omgaat.

- Hoe praat je tegen jezelf wanneer je twijfelt?
- Hoe reageer je wanneer iets niet duidelijk is?
- Geef je jezelf ruimte, of zet je jezelf onder druk?

Dat soort vragen zijn belangrijk.

Want je kan in een veilige omgeving zitten, maar toch onveilig omgaan met jezelf.

Veel mensen hebben geleerd om streng te zijn. Om snel te oordelen. Om zichzelf te corrigeren. Dat kan ook hier meespelen.

Misschien merk je dat je denkt: “ik zou dit al moeten begrijpen”. Of: “ik moet hier iets mee doen”. Of: “ik stel mij aan”.

Dat zijn signalen dat er weinig ruimte is.

Veiligheid betekent dat die druk even mag wegvallen.

Dat je jezelf toestaat om niet te weten.

Dat je jezelf niet voortdurend beoordeelt.

Dat je mag zoeken zonder dat je meteen uitkomt.

Daarnaast kan het ook helpend zijn om te kijken met wie je dit deelt.

Niet iedereen zal dit begrijpen. Niet iedereen heeft de juiste taal of ervaring om hier op een helpende manier op te reageren. Soms kan het zelfs verwarrender worden als je het deelt met mensen die het minimaliseren of verkeerd interpreteren.

Dat betekent niet dat je het moet verbergen.

Maar wel dat je mag kiezen waar je je verhaal brengt.

Veiligheid betekent ook: jezelf beschermen tegen te veel input.

Als je merkt dat je overspoeld raakt door informatie, mag je dat begrenzen. Als gesprekken te veel worden, mag je daar afstand van nemen. Als iets je onrustig maakt, mag je dat even laten liggen.

Je hoeft jezelf niet te forceren om alles te doorlopen.

Je mag kiezen wat je aankan.

Voor veel mensen is dit een nieuwe manier van omgaan met zichzelf.

- Niet vanuit moeten, maar vanuit afstemmen.
- Niet vanuit druk, maar vanuit ruimte.
- Dat vraagt oefening.

Maar het begint met één eenvoudige stap: erkennen dat je veiligheid nodig hebt in dit proces.

En dat je die, stap voor stap, ook zelf mag creëren.

OEFENING

Oefening — Wat geeft mij rust / wat put mij uit?

Neem de tijd om voor jezelf te onderzoeken wat jou op dit moment helpt om rust te voelen, en wat jou energie kost.

Je kan vertrekken vanuit deze vragen:

- Wanneer voel ik mij rustig of opgeladen?
- Wat helpt mij om even uit mijn hoofd te komen?
- In welke situaties voel ik mij op mijn gemak?

En daarnaast:

- Wat put mij uit, ook al lijkt het aan de buitenkant oké?
- Wanneer voel ik spanning, druk of onrust?
- Welke situaties kosten mij meer energie dan ze opleveren?

Probeer zo concreet mogelijk te zijn.

Denk aan dagelijkse situaties, contacten, werk, omgeving, prikkels...

Je hoeft hier niets mee te doen.

Het is enkel bedoeld om meer zicht te krijgen op wat voor jou op dit moment ondersteunend is en wat niet.

MODULE

Je bent niet alleen

Waarom jij je vaak anders voelde



Veel volwassenen die zich beginnen herkennen in hoogbegaafdheid kijken op een bepaald moment terug op hun leven met een gevoel dat moeilijk te benoemen is, maar wel heel herkenbaar: het gevoel dat ze zich vaak anders hebben gevoeld dan de mensen rondom hen.

Niet noodzakelijk zichtbaar anders.

Maar vanbinnen.

- Misschien herken je dat je als kind al dingen anders beleefde.
- Dat je vragen stelde waar niet altijd een antwoord op kwam.
- Dat je dingen opmerkte die anderen niet leken te zien.
- Of dat je situaties anders interpreteerde dan de mensen om je heen.

Dat hoeft niet dramatisch geweest te zijn.

Het kan ook subtiel geweest zijn. Kleine momenten waarop je voelde dat je niet helemaal mee was. Of net verder ging dan anderen. Momenten waarop je dacht: “ben ik de enige die dit zo ziet?”

Sommige mensen hebben dat gevoel al vroeg ervaren.

Anderen pas later.

Soms zat het in **school**.

- Dat je je verveelde, of net overspoeld voelde.
- Dat je moeite had met de manier waarop dingen uitgelegd werden.
- Of dat je wel kon volgen, maar je toch niet helemaal op je plaats voelde.

Soms zat het in **sociale situaties**.

- Dat je gesprekken oppervlakkig vond.
- Of net te intens beleefde.
- Dat je moeilijk aansluiting vond, of net te veel rekening hield met anderen.
- Dat je je aanpaste om erbij te horen, zonder dat het echt vanzelf ging.

Soms zat het in **hoe je naar de wereld keek**.

- Dat je dingen in vraag stelde.
- Dat je rechtvaardigheid belangrijk vond.
- Dat je moeilijk kon begrijpen waarom mensen bepaalde keuzes maakten.
- Dat je bleef nadenken over dingen waar anderen sneller overheen gingen.

Al die ervaringen kunnen een gevoel geven van verschil.

Niet per se beter of slechter.

Maar anders.

En als dat verschil niet benoemd wordt, ga je er zelf een verklaring voor zoeken.

Vaak komt die verklaring bij jezelf terecht.

“Ik ben te gevoelig.”

“Ik denk te veel.”

“Ik maak het te moeilijk.”

“Ik moet mij gewoon aanpassen.”

Dat zijn manieren om dat gevoel van anders-zijn te begrijpen.

Ze helpen om het hanteerbaar te maken.

Maar ze geven niet altijd het volledige beeld.

Wat er vaak ontbreekt, is een kader dat zegt: het ligt niet alleen aan jou.

Dat jouw manier van denken en voelen anders kan zijn, en dat dat een logische verklaring heeft.

Wanneer je begint te ontdekken dat hoogbegaafdheid mogelijk een rol speelt, kan dat gevoel van anders-zijn ineens in een ander licht komen te staan.

Niet als iets dat je moet corrigeren.

Maar als iets dat je mag begrijpen.

Dat kan opluchting geven.

Omdat je merkt dat je niet de enige bent. Dat wat jij ervaart, ook bij anderen voorkomt. Dat er woorden bestaan voor dingen die je lang moeilijk kon benoemen.

Maar het kan ook confronterend zijn.

Omdat je beseft hoe vaak je jezelf hebt aangepast. Hoe vaak je geprobeerd hebt om te passen. Hoe vaak je jezelf hebt bijgestuurd om aansluiting te vinden.

Dat besef kan verschillende gevoelens oproepen.

Opluchting, omdat je jezelf beter begint te begrijpen.

Maar ook verdriet, omdat je ziet hoeveel moeite het soms gekost heeft.

Of verwarring, omdat je je afvraagt wat nu echt bij jou hoort en wat aangepast gedrag was.

Al die reacties zijn normaal.

Het gevoel dat je anders bent, krijgt hier een context.

Niet om het vast te zetten, maar om het te begrijpen.

Je hoeft dat gevoel niet meer weg te duwen.

Je hoeft het ook niet groter te maken dan nodig.

Je mag er gewoon naar kijken.

En misschien stilaan erkennen dat dat verschil er altijd al geweest is.

Niet als iets dat je apart zet van anderen.

Maar als een manier waarop jij de wereld beleeft.

Het bestaan van gelijkgestemden



Wanneer je je lange tijd anders hebt gevoeld, kan het idee dat er anderen zijn die op een gelijkaardige manier denken en voelen moeilijk te bevatten zijn. Veel volwassenen die zich beginnen herkennen in hoogbegaafdheid hebben niet vanzelf ervaren dat er mensen zijn bij wie ze zich echt begrepen voelen op dat niveau. Ze hebben wel contact gehad, relaties opgebouwd, gewerkt, gefunctioneerd, maar dat betekent niet altijd dat er ook diepere herkenning was.

Vaak hebben ze manieren gevonden om zich aan te passen aan hun omgeving. Ze hebben geleerd hoe ze kunnen meedraaien, hoe ze aansluiting kunnen vinden en hoe ze kunnen functioneren binnen de verwachtingen die er zijn. Dat kan er aan de buitenkant uitzien alsof alles goed loopt. Maar tegelijk blijft er bij veel mensen een gevoel bestaan dat er iets ontbreekt. Alsof er een laag is die niet helemaal gedeeld wordt. Alsof gesprekken soms net niet diep genoeg gaan, of net niet op dezelfde manier gevoerd worden.

Dat kan zich op verschillende manieren tonen. Misschien herken je dat je gesprekken snel oppervlakkig vindt en dat je moeite hebt om daarin te blijven. Of net dat je jezelf inhoudt, omdat je merkt dat wat je wil zeggen te complex of te intens is voor de context. Misschien voel je dat je veel aanvoelt bij anderen, maar dat dat niet altijd wederzijds is. Of dat je dingen ziet of denkt die niet opgepikt worden, waardoor je ze maar voor jezelf houdt.

Na verloop van tijd kan dat een gevoel geven van alleen zijn in hoe je denkt en voelt. Niet omdat er niemand rond je is, maar omdat de herkenning ontbreekt op een bepaald niveau. Omdat je je niet volledig gezien voelt in hoe jij de wereld beleeft.

Wanneer je dan begint te ontdekken dat hoogbegaafdheid mogelijk een rol speelt, komt daar een nieuw perspectief bij. Het idee dat jouw manier van denken en voelen niet losstaat van anderen, maar deel kan zijn van een patroon dat ook bij andere mensen voorkomt. Dat er mensen bestaan die bepaalde dingen vanzelf herkennen, zonder dat je alles moet uitleggen of vereenvoudigen.

Dat kan in het begin vreemd aanvoelen. Zeker als je lange tijd hebt gedacht dat jouw manier van zijn eerder uitzonderlijk of moeilijk te delen was. Het kan zelfs wat afstand oproepen, alsof het nog niet helemaal geloofwaardig voelt dat die herkenning er kan zijn.

Toch is dat precies wat veel mensen ervaren wanneer ze in contact komen met gelijkgestemden.

Niet dat alles plots hetzelfde is, of dat iedereen identiek denkt of voelt. Maar wel dat er een basis is van herkenning die het contact anders maakt. Dat bepaalde dingen sneller begrepen worden. Dat je minder hoeft te zoeken naar woorden. Dat je niet voortdurend moet afstemmen of aanpassen om begrepen te worden.

Voor veel mensen is dat een nieuwe ervaring. Het verschil zit vaak niet in wat er gezegd wordt, maar in hoe snel het landt. In hoe vanzelfsprekend bepaalde dingen zijn. In het feit dat je niet telkens moet uitleggen waarom iets je raakt, waarom je ergens over blijft nadenken of waarom je ergens moeite mee hebt.

Dat kan rust geven.

Omdat het minder energie vraagt. Omdat je niet voortdurend moet schakelen. Omdat je jezelf minder hoeft te corrigeren of bij te sturen in hoe je communiceert. Het geeft ruimte om gewoon te spreken en te merken dat het aankomt zoals je het bedoelt.

Dat betekent niet dat alles plots eenvoudig wordt. Ook tussen mensen die zich herkennen in hoogbegaafdheid blijven er verschillen. Iedereen heeft zijn eigen ervaringen, zijn eigen gevoeligheden en zijn eigen manier van omgaan met dingen. Maar er is vaak wel een gedeelde basis die maakt dat het contact anders aanvoelt.

Voor sommige mensen is dat meteen duidelijk wanneer ze het ervaren. Voor anderen vraagt het tijd om daaraan te wennen. Het kan ook spannend zijn. Omdat het nieuw is. Omdat het vraagt dat je jezelf iets meer toont. Omdat je misschien niet gewend bent om dat stuk van jezelf ruimte te geven.

Dat is begrijpelijk.

Je hoeft hier niets te forceren. Je hoeft niet plots actief op zoek te gaan naar nieuwe contacten. Je hoeft jezelf ook niet in situaties te brengen die niet goed voelen. Wat belangrijk is, is dat je weet dat

die mogelijkheid bestaat. Dat er mensen zijn die bepaalde dingen zullen herkennen zonder dat je alles moet uitleggen.

Dat je niet de enige bent.

Dat jouw manier van denken en voelen gedeeld wordt, ook al heb je dat misschien nog niet vaak ervaren.

Voor veel volwassenen is dat een belangrijke verschuiving. Niet dat alles verandert, maar dat er een opening ontstaat. Van zich alleen voelen in hun binnenwereld, naar het besef dat er verbinding mogelijk is.

Niet verplicht. Niet geforceerd. Maar wel beschikbaar.

En dat besef alleen al kan iets verzachten.

OEFENING

Oefening — Wat zou het betekenen om mensen te ontmoeten die dit begrijpen?

Neem de tijd om even stil te staan bij deze vraag.

Niet praktisch, maar persoonlijk.

- Wat zou het voor mij betekenen om mensen te ontmoeten die mij op dit vlak begrijpen?
- Wat zou er veranderen in hoe ik mij voel?
- Wat zou ik misschien meer durven tonen of zeggen?
- Wat zou mij dat kunnen brengen?

En misschien ook:

- Wat maakt dat spannend of moeilijk voor mij?
- Wat houdt mij eventueel tegen?

Je hoeft hier niets mee te doen.

Het gaat er enkel om dat je verkent wat dit idee bij jou oproept.

Alles wat opkomt, is goed.

MODULE

Zacht verder bewegen

Coaching versus therapie

THERAPIE		COACHING	TRAINING	
Is gericht op het verleden	Focus op groeiproces	Coachee (client) heeft de benodigde kennis en ervaring	Gelijkwaardigheid in communicatie	Focus op overdracht van kennis
Kan vaak maanden duren voordat het resultaat oplevert	Gericht op mogelijkheden en niet op moeilijkheden	Gedeelde verantwoordelijkheid voor zowel persoonlijke als professionele vooruitgang	Creëert een veilige omgeving voor open en eerlijke communicatie	Verantwoordelijkheid voor resultaat ligt bij de trainer
Vaak gebaseerd op trauma's	Focust op gedragsverandering	Actie- & toekomstgerichte aanpak	Stimuleert ontwikkeling	Gestructureerd vorm van leren
Diagnostiseert en behandelt disfunctioneren	Focust op zowel cognitieve als emotionele omgang	Helpt de individu oplossingen te zien en toe te passen	Zowel korte- als lange termijn doelen	Deelt kennis, informatie en ervaring
Betaald door individu	Lange termijn relatie	Betaald door de werkgever of anders door de client zelf	Creëert kansen om kennis te vergroten	Vooraf in belang van én betaald door werkgever

Wanneer je begint te beseffen dat je mogelijk hoogbegaafd bent, kan er vanzelf de vraag ontstaan: moet ik hier iets mee doen in begeleiding? En zo ja, wat dan precies? Veel mensen botsen op het onderscheid tussen coaching en therapie, zonder goed te weten wat het verschil is en wat op dit moment het meest helpend zou zijn.

Het is belangrijk om te beginnen bij dit uitgangspunt: je hoeft niet meteen begeleiding te zoeken. Deze fase gaat in de eerste plaats over begrijpen en verkennen. Toch kan het helpend zijn om te weten welke mogelijkheden er zijn, zodat je die rustig kan overwegen wanneer dat voor jou klopt.

Coaching en therapie hebben elk hun eigen insteek.

Coaching is meestal gericht op het heden en de toekomst. Het gaat vaak over functioneren: hoe ga je om met werk, keuzes, energie, communicatie of richting in je leven. Een coach helpt je om zicht te krijgen op patronen, om doelen te formuleren en om stappen te zetten die bij jou passen. Het is vaak praktisch en toekomstgericht, met aandacht voor hoe je je leven vormgeeft.

Voor iemand die net ontdekt dat hij of zij mogelijk hoogbegaafd is, kan coaching helpend zijn wanneer je vragen hebt zoals: hoe ga ik hiermee om op mijn werk? Hoe zorg ik dat ik minder overprikkeld raak? Hoe maak ik keuzes die beter aansluiten bij wie ik ben? Het gaat dan minder over het verleden en meer over hoe je vandaag verder wil.

Therapie heeft een andere focus.

Daar ligt de nadruk vaker op het begrijpen van jezelf op een dieper niveau. Het kan gaan over hoe je gevormd bent door eerdere ervaringen, over hoe je naar jezelf kijkt, over patronen die al langer meespelen. Therapie biedt ruimte om stil te staan bij wat je hebt meegemaakt, bij hoe je jezelf hebt aangepast, en bij hoe dat vandaag nog doorwerkt.

Voor veel volwassenen die zich herkennen in hoogbegaafdheid kan therapie helpend zijn wanneer deze ontdekking ook een emotionele impact heeft. Bijvoorbeeld wanneer er verdriet opkomt over het verleden, wanneer je merkt dat je jezelf lang verkeerd hebt begrepen, of wanneer je vastloopt in terugkerende patronen.

Het verschil zit dus niet in wat “beter” is, maar in wat je nodig hebt.

Soms ligt dat dichterbij praktische ondersteuning, soms bij diepere verwerking, en soms bij een combinatie van beide.

Wat belangrijk is, is dat je iemand vindt die vertrouwd is met hoogbegaafdheid bij volwassenen. Iemand die begrijpt hoe intens denken en voelen kan werken, en die niet vertrekt vanuit standaardkaders die niet aansluiten bij jouw ervaring.

Daar kan het platform hoogbegaafd.org helpend in zijn. Je vindt daar een uitgebreide verzameling artikels over hoogbegaafdheid bij volwassenen, in begrijpelijke taal en met aandacht voor verschillende invalshoeken. Daarnaast wordt er ook gewerkt aan een overzicht van therapeuten en begeleiders die vertrouwd zijn met dit thema, zodat je gerichter kan zoeken wanneer je daar nood aan hebt.

Je hoeft hier nog geen keuze in te maken.

Het is genoeg dat je weet dat er verschillende vormen van ondersteuning bestaan, en dat je daarin mag zoeken wat bij jou past. Niet omdat het moet, maar omdat het kan helpen wanneer je voelt dat je daar nood aan hebt.

Wanneer begeleiding helpend is



De vraag of je begeleiding nodig hebt, komt bij veel mensen vanzelf op een bepaald moment. Toch is het geen vraag waar meteen een duidelijk antwoord op moet komen. Je hoeft niet automatisch in begeleiding te stappen omdat je ontdekt dat je mogelijk hoogbegaafd bent. Voor sommige mensen is het voldoende om zelf te lezen, te reflecteren en stap voor stap te begrijpen wat dit voor hen betekent.

Toch zijn er momenten waarop begeleiding helpend kan zijn.

Niet omdat er iets “mis” is, maar omdat je merkt dat je ergens vastloopt of dat bepaalde dingen te zwaar worden om alleen te dragen. Dat kan zich op verschillende manieren tonen.

Misschien merk je dat je blijft piekeren en dat je gedachten moeilijk tot rust komen. Dat je blijft zoeken naar antwoorden zonder dat je dichterbij duidelijkheid komt. Misschien voel je dat deze ontdekking emoties losmaakt waar je niet goed weg mee weet. Verdriet, verwarring, boosheid of een gevoel van gemis.

Het kan ook zijn dat je merkt dat je in je dagelijks leven tegen grenzen aanloopt.

Dat je werk niet meer klopt, dat je energie opraakt, dat je moeite hebt om je plek te vinden in relaties of in je omgeving. Of dat je voelt dat je jezelf al lang hebt aangepast en niet goed meer weet wat nog echt bij jou hoort.

In zulke momenten kan het helpend zijn om daar niet alleen door te gaan.

Begeleiding biedt dan geen oplossing in de zin van “iemand die het voor jou oplost”, maar wel een ruimte waarin je samen kan kijken. Waarin je woorden kan geven aan wat er speelt. Waarin je niet alles alleen moet dragen.

Wat veel mensen helpt, is dat iemand mee kan kijken zonder oordeel. Iemand die vertrouwd is met de thematiek en die begrijpt hoe dit proces kan verlopen. Dat maakt dat je sneller tot de kern komt, zonder dat je jezelf moet blijven uitleggen of verdedigen.

Het is ook belangrijk om te benadrukken dat begeleiding niet pas nodig is wanneer het echt moeilijk gaat.

Je mag ook ondersteuning zoeken omdat je voelt dat je jezelf beter wil begrijpen. Omdat je niet wil blijven zoeken in je eentje. Omdat je voelt dat het deugd kan doen om dit samen met iemand te bekijken.

Tegelijk is het even belangrijk om te zeggen dat je niets moet forceren.

Als je voelt dat het nog te vroeg is, dan is dat oké. Als je merkt dat je eerst zelf wil verkennen, dan mag dat. Als je twijfelt, dan hoeft die twijfel niet meteen opgelost te worden.

Begeleiding is geen verplicht onderdeel van dit proces.

Het is een mogelijke ondersteuning.

Via hoogbegaafd.org kan je gericht zoeken naar therapeuten en begeleiders die ervaring hebben met hoogbegaafdheid bij volwassenen. Dat kan helpen om iemand te vinden die aansluit bij wat jij nodig hebt, zonder dat je moet zoeken in een breed aanbod waar die specifieke kennis niet altijd aanwezig is.

Het belangrijkste is dat je blijft afstemmen op jezelf.

Niet op wat je denkt dat hoort, maar op wat voor jou op dit moment helpend zou zijn.

Volg je eigen tempo



In dit hele proces is er één element dat vaak onderschat wordt, maar dat tegelijk een grote rol speelt in hoe dit voor jou verloopt: je eigen tempo. Wanneer je begint te ontdekken dat hoogbegaafdheid mogelijk een rol speelt in je leven, ontstaat er bij veel mensen een natuurlijke neiging om vooruit te willen. Je wil begrijpen wat dit betekent, je wil dingen plaatsen, je wil duidelijkheid. Dat uit zich vaak in meer lezen, meer nadenken, meer proberen om het geheel te vatten.

Dat is een begrijpelijke reactie, zeker als je gewend bent om dingen via denken op te lossen. Toch werkt dit proces anders dan de meeste dingen die je misschien gewoon bent. Het is geen vraagstuk dat je kan oplossen door er sneller doorheen te gaan of door harder te zoeken naar antwoorden. Wat hier gebeurt, speelt zich niet alleen af op het niveau van begrijpen, maar ook op het niveau van ervaren en voelen. En dat vraagt een ander soort tempo.

Het kan zijn dat je momenten hebt waarop alles helder lijkt. Dat je denkt: dit klopt, dit verklaart dingen, dit helpt mij om mezelf beter te begrijpen. Op andere momenten kan datzelfde gevoel weer verdwijnen en plaatsmaken voor twijfel of afstand. Dan lijkt het minder duidelijk, minder zeker, of zelfs helemaal niet van toepassing. Die beweging tussen herkenning en twijfel is geen teken dat je vastzit of achteruitgaat. Het hoort bij de manier waarop dit proces zich ontwikkelt.

Wat vaak gebeurt, is dat mensen proberen die beweging te controleren. Ze willen de helderheid vasthouden en de twijfel wegwerken. Ze willen vooruit blijven gaan en vermijden dat ze terug in

onzekerheid terechtkomen. Maar net dat proberen vast te houden of weg te duwen kan ervoor zorgen dat er meer spanning ontstaat. Omdat je iets probeert te sturen dat zich niet laat sturen op die manier.

Je eigen tempo volgen betekent dat je ruimte laat voor die beweging. Dat je niet alleen kijkt naar waar je naartoe wil, maar ook naar waar je op dit moment bent. Dat je merkt wanneer iets te veel wordt, wanneer je hoofd vol raakt of wanneer je nood hebt aan afstand. En dat je jezelf toestaat om daar ook naar te handelen, zonder dat je het gevoel hebt dat je iets fout doet.

Voor de ene persoon betekent dat rustig lezen en af en toe reflecteren. Voor de andere betekent het net even stoppen met lezen en laten bezinken wat er al is. Sommigen hebben nood aan gesprek en uitwisseling, anderen aan stilte en tijd alleen. Wat voor jou werkt, kan anders zijn dan wat voor iemand anders helpend is, en dat is geen probleem. Het betekent gewoon dat jouw proces zich op jouw manier ontwikkelt.

Het risico in dit soort trajecten is dat je jezelf opnieuw onder druk zet. Dat je denkt dat je dit goed moet doen, dat je niets mag missen, dat je ergens moet uitkomen. Die druk kan subtiel zijn, maar toch aanwezig. Bijvoorbeeld in gedachten zoals: ik zou dit al moeten begrijpen, ik zou hier al verder in moeten staan, ik moet hier iets mee doen. Dat zijn signalen dat je opnieuw in een patroon van moeten terechtkomt.

Dit proces vraagt net het omgekeerde.

Het vraagt dat je leert afstemmen in plaats van vooruit duwen. Dat je leert luisteren naar wat er in jou gebeurt, in plaats van te proberen dat te sturen. Dat je jezelf de tijd geeft om te ontdekken wat dit betekent, zonder dat je daar een deadline op zet.

Je hoeft vandaag niet te weten wie je bent in dit verhaal. Je hoeft deze week niet te beslissen wat je ermee gaat doen. Je hoeft niet binnen een bepaalde tijd tot een conclusie te komen. Wat je wel kan doen, is stap voor stap blijven kijken, blijven voelen en blijven afstemmen.

Dat vraagt een vorm van vertrouwen.

Niet zozeer vertrouwen in het proces als iets externs, maar vertrouwen in jezelf. Dat je merkt wanneer iets klopt. Dat je voelt wanneer je klaar bent om een volgende stap te zetten. Dat je ook voelt wanneer het genoeg is en wanneer je even moet stoppen.

Je eigen tempo volgen is geen passieve houding. Het betekent niet dat je niets doet of dat je het laat gebeuren zonder betrokkenheid. Het betekent dat je actief aanwezig bent bij wat er gebeurt, maar zonder jezelf op te jagen. Dat je meebeweegt in plaats van duwt.

Voor veel mensen is dat wennen.

Zeker als je gewend bent om controle te houden, om vooruit te plannen en om dingen doelgericht aan te pakken. Dan kan het ongemakkelijk zijn om niet te weten waar je precies naartoe gaat. Om geen duidelijk eindpunt te hebben.

Maar net daarin zit de ruimte.

Dit is geen traject dat je moet afronden. Het is een proces waarin je jezelf beter leert kennen. En dat proces mag tijd krijgen, in het tempo dat voor jou klopt.

OEFENING

Oefening — Brief aan jezelf

Neem de tijd om een brief te schrijven aan jezelf.

Niet vanuit wat je denkt dat je “zou moeten zeggen”, maar vanuit waar je nu staat in dit proces.

Je kan vertrekken vanuit deze vragen:

- Wat heb ik de afgelopen tijd ontdekt over mezelf?
- Wat heeft mij geraakt?
- Waar worstel ik nog mee?
- Wat wil ik mezelf meegeven op dit moment?

Je mag schrijven in je eigen woorden.

Eerlijk, zonder filter.

Misschien wil je jezelf geruststellen.

Misschien wil je jezelf erkenning geven.

Misschien wil je gewoon benoemen waar je staat.

Alles is goed.

Deze brief is niet bedoeld om iets af te sluiten.

Het is een moment om even stil te staan bij jezelf, zoals je nu bent.