

Hoogbegaafde volwassenen

Van problematisch naar succesvol

door: Maud Kooijman

Als psychotherapeut en *lifecoach*, die regelmatig hoogbegaafde (jong)volwassenen begeleidt, wil ik graag reageren op de vragen die Ernst Radema oproept in zijn artikel inzake succesvolle dan wel problematische hoogbegaafde volwassenen (MB december 2004). *Welke kenmerken van een hoogbegaafde persoon bepalen of hij in de categorie 'succesvol', 'onopvallend levend' of 'problematisch' terecht komt? En, hoe kan een hoogbegaafde, eventueel, uit de categorie 'problematisch' weer omhoog klauteren? Bestaat daar onderzoek over of zijn er programma's voor begeleiding?*

Onderzoek en programma's

Bij mijn weten bestaat er in elk geval niet véél onderzoek rond deze vragen. En (Nederlandse) programma's voor volwassenen heb ik al helemaal nooit gezien. Maar misschien kan iemand anders mij daar nog op wijzen. Waarschijnlijk bestaat er wel wat literatuur op het gebied van de arbeids- en organisatie-psychologie, maar op het gebied van psychiatrie en klinische psychologie moet je er in elk geval met een lampje naar zoeken! In het kader van een door mij uit te voeren promotie-onderzoek naar psychotherapeutische hulpverlening aan en *lifecoaching* voor hoogbegaafde volwassenen heb ik inmiddels wat literatuur opgespoord - die ligt klaar ter bestudering. Ook ben ik van plan om werkwijzen, methoden e.d. die voor hoogbegaafde (en al dan niet onderpresterende) kinderen ontwikkeld zijn te vertalen naar begeleiding van volwassenen. Ik zal daarvan te zijner tijd (onder meer in de MB) verslag doen. Op dit moment kan ik alleen nog maar wat vanuit mijn eigen praktijk-ervaringen vertellen.

Succesvolle hoogbegaafde volwassenen

Om te beginnen is het de vraag wat je onder succesvol verstaat. Is dat rijk, beroemd en geslaagd? Of is dat gelukkig, tevreden en blij? Slaat het op carrière, huwelijk of leven? Voor al deze succesvolle situaties of levensterreinen zullen enigszins andere karaktertrekken en vaardigheden geschikt of noodzakelijk zijn. In zijn algemeenheid geldt voor hoogbegaafde volwassenen hetzelfde wat ook voor 'gewone' volwassenen geldt: ambitie, motivatie, hard werken, sociale vaardigheid en een positief zelfbeeld dragen bij aan succes en geluk. Sommigen zullen zeggen dat een portie mazzel en je afkomst ook belangrijk zijn, maar goed.

Hoogbegaafde volwassenen hebben een extra ingrediënt, namelijk hun intelligentie. Maar daarmee hebben zij ook een extra valkuil in huis. Ik denk, dat succesvolle hoogbegaafde volwassenen op de een of andere manier geleerd hebben om *niet* te verdwalen in hun gave, om *niet* gevangen te raken in hun cognitieve mogelijkheden. Positiever gezegd, dat zij op de een of andere manier geleerd hebben om hun cognitieve gave ten positieve te benutten en uit te buiten. En dat wordt, denk ik, gestimuleerd door een zekere speelsheid, een positieve en optimistische instelling en een creatieve aanleg (voor zover je creativiteit niet als onderdeel van intelligentie beschouwt). Maar ook ouders, leerkrachten en werkgevers, die plezier hebben in de talenten van hoogbegaafden en hen de ruimte geven, dragen bij aan de positieve ontwikkeling van in beginsel grote cognitieve mogelijkheden. Overigens, wat te denken van een succesvolle, maar onuitstaanbare hoogbegaafde volwassene?

Problematische hoogbegaafde volwassenen

Ook hier geldt: wat zijn problematische hoogbegaafde volwassenen? Zijn dit hoogintelligente mensen die door hun omgeving als problematisch gezien worden, of hoogintelligente mensen die zichzelf als problematisch zien of ervaren? Of hoogbegaafden die 'problemen hebben'?

Ik denk wel, dat mensen met een hoge intelligentie *juist* door hun wijze van cognitief functioneren 'bevattelijk' zijn voor bepaalde ontsporingen. Zij kunnen verdwalen in hun gave of er niet in geslaagd zijn (niet geleerd hebben) om hun gave ten positieve te benutten. Ontsporingen kunnen hun grond vinden in de hoogintelligente mensen zelf, maar ook in hun contacten met anderen. In mijn praktijk ben ik bij hoogintelligente mensen alle soorten van psychische problematiek tegen gekomen, die ik ook aantrof bij gemiddeld en minder begaafde personen. Alleen, hebben de problemen vaak een wat andere achtergrond (verklaring) en een andere wordingsgeschiedenis.

Valkuilen voor hoogbegaafde mensen

De navolgende opsomming van valkuilen zal vast niet uitputtend zijn en wellicht zal ik op den duur de indeling veranderen, maar voorlopig ziet het er zo uit:

- *Snelheid en veelomvattendheid van denken*, maar ook *het op meerdere fronten tegelijkertijd denken* kan beangstigend en verwarrend, dan wel fascinerend zijn. In het ene geval kan het leiden tot perfectionistische, dwangmatige manieren van denken en doen - om de controle te behouden. In het andere geval kan het leiden tot fantastische, waanachtige denksystemen, waaraan niemand meer een touw kan vastknopen.
- *Helder inzicht, vermogen om ver vooruit te denken* kan leiden tot regelmatige zie-je-wel-ik-had-toch-gelijk-ervaringen. Dit kan zich op zijn beurt ontwikkelen tot een vorm van ('terecht') narcisme en vervolgens ontsporen in al dan niet als zodanig bedoeld arrogant gedrag.
- *De ervaring 'vreemd' gevonden te worden* kan enerzijds leiden tot gevoelens van minder-waardigheid, tot denken dat je dom bent. Anderzijds kan het leiden tot uitsluiting, pesterijen en al dan niet zelfverkozen eenzaamheid. Een negatief zelfbeeld, grote onzekerheid, maar ook depressies zijn het gevolg.
- *Een groot geheugen en een groot vermogen tot snelle opname van veel kennis* kan er toe leiden dat er geen doorzettingsvermogen, geen leer- en samenwerkingsstrategieën ontwikkeld worden. Hierdoor kunnen hoogintelligente mensen in beroepsopleidingen en werksituaties vastlopen: zij raken snel ontmoedigd en weten met name niet hoe ze 'samen' moeten leren, overleggen of iets creëren.
- *Nieuwsgierigheid, enthousiasme, werklust en het vermogen om in korte tijd veel werk te verzetten* maken hoogintelligente en hoogbegaafde mensen bevattelijk voor burnout, maar ook voor het ontwikkelen van manisch gedrag.
- *Hoge eisen* stellen aan kennis, producten, organisatie, gedrag e.d. (hoogintellectuelen leggen de lat voor zichzelf en voor anderen heel hoog) kunnen leiden tot extreem perfectionisme, controledrang en een chronisch gevoel van tekort schieten, teleurstelling en mislukking.
- *Hoge prikkelgevoeligheid en een gering vermogen om input te weren* kunnen leiden tot concentratieproblemen, hyperactiviteit en verhoogde prikkelbaarheid (met daaraan mogelijk agressief of impulsief gedrag gekoppeld).
- *De neiging om in tijden van stress de problemen met behulp van de ratio ('logisch denken') aan te pakken* leidt soms tot een 'emotieloze copingstijl'. Een manier van doen die de problemen soms alleen maar groter maakt, met name in vriendschappen en relaties en in de opvoeding van kinderen.
- *Een eventueel in het verleden niet onderkend zijn van de hoge intelligentie* leidt tot 'intellectuele ondervoedingsverschijnselen'. Geheel in analogie met echte

ondervoeding kunnen depressie en afstomping, maar ook 'honger naar sensatie' (als maar meer en alsmaar nieuw) of agressie het gevolg zijn.

Uit de valkuil omhoog

Op het gevaar af dat mij verweten wordt dat bovenstaande opsomming het negatieve beeld over hoogbegaafden versterkt, meen ik toch dat het een vorm van struisvogelpolitiek is om met alle geweld alleen maar de positieve kanten van hoogbegaafdheid en hoge intelligentie te willen zien. *De valkuilen van hoge intelligentie zijn verraderlijk en ernstig!*

Een eerste stap op de weg omhoog is derhalve de problemen niet ontkennen en ze serieus nemen. Een tweede stap is het opzoeken van lotgenoten, lid worden van Mensa, deelnemen aan SIG's, borrelavonden etc. etc. Vaak is dergelijk contact heilzaam, omdat je patronen leert herkennen, valkuilen leert zien en van anderen kunt leren hoe ze te omzeilen. Soms echter werkt lotgenotencontact averechts en verergert het alleen maar de problemen.

En een derde stap kan dan zijn hulp te zoeken bij het ontwarren van de vaak gemene 'knoop' die de hoge intelligentie in iemands leven gelegd heeft. De kunst is uiteindelijk om ongebruikte positieve kanten van hoge intelligentie (in mijn praktijk bleek dat vaak 'creativiteit' en 'humor' te zijn) bij jezelf te ontdekken, danwel te leren hoe je anders kunt omgaan met de potentieel negatieve kanten van hoge intelligentie - de valkuilen zoals hierboven omschreven.

© Maud Kooijman