

Gelukkig hoogbegaafd

Over een hoogbegaafde met wie het wel goed gaat

Tijdschrift Talent
21 maart 2023
2 / 2023
Jaargang 25

Ben Daeter

Er is al veel gepubliceerd over hoogbegaafden met problemen. De vraag dringt zich op of er ook eens aandacht besteed zou kunnen worden aan hoogbegaafden met wie het wel goed gaat. Komen er gelukkige hoogbegaafden voor? Ik bedoel dan niet de kinderen die door extra begeleiding tot gelukkige hoogbegaafden uitgroeiden, maar kinderen die van het begin af aan uit zichzelf gelukkig waren en zijn.

Over deze groep gelukkige hoogbegaafden heb ik nauwelijks publicaties gevonden. Dat is jammer, want de realisatie van het intellectuele potentieel van hoogbegaafde leerlingen hangt gedeeltelijk af van het aanpakken van de psychosociale en emotionele eigenschappen en behoeften van deze getalenteerde leerlingen. [1] De Israëlitische psycholoog Moshe Zeidner vindt dat we de psychosociale eigenschappen van hoogbegaafde leerlingen, waaronder geluk, in kaart moeten brengen, omdat dit essentieel is voor het begrip van de factoren die van invloed zijn op hun welvarendheid en academisch succes. [2]

Ervaringen met een gelukkige hoogbegaafde

Toen ik aanklopte bij enige begeleiders van hoogbegaafden, werd me medegedeeld dat ook zij weinig ervaring met gelukkige hoogbegaafden hadden, omdat die logischerwijs niet bij hen aanklopten. Ze hebben wel vaak hoogbegaafden begeleid om ze te helpen gelukkig(er) te worden. Om toch iets over dit onderwerp te kunnen zeggen, ben ik bij mezelf te rade gegaan. Vanuit mijn jarenlange onderwijspraktijk had ik toch wel met gelukkige hoogbegaafde kinderen te maken gehad? Zo kwam ik op het spoor van John, nu een zelfstandige jongeman van vijftientig die ik in zijn schooltijd mocht begeleiden zoals je als leerkracht ieder kind begeleidt. In mijn gesprekken met John kwamen dikwijls zijn (overwegend positieve) ervaringen als hoogbegaafde aan de orde. Ik meende hem te mogen

beschouwen als een gelukkige hoogbegaafde. Maar hoe zou ik John zo goed mogelijk kunnen beschrijven? Ik zocht daarvoor naar een kader en dacht dat gevonden te hebben in de publicatie van Jeanne Siaud-Facchin, een specialist hoogbegaafdheid. [3]

'Focus op succes zou juist frustrerend hebben gewerkt' Wat is geluk?

Er is sprake van een reeds eeuwenoude zoektocht naar wat geluk eigenlijk is. In een kort artikel als dit is dit nauwelijks, zelfs niet in het kort, te omschrijven. Ik volsta dan maar met mijn eigen werkdefinitie, gebaseerd op en samengevat uit diverse publicaties over geluk: 'een tevreden zijn met je huidige levensomstandigheden.' [4] – [14]

Een gelukkige hoogbegaafde

John is nu een jongvolwassene en kan zeker gerekend worden tot de hoogbegaafden die wel gelukkig zijn. Hij groeide op in zeer gunstige omstandigheden.

Op de eerste plaats kwam hij uit een evenwichtig en stabiel gezin. Hij was daarin het enthousiaste ventje vol levensenergie. De chemie van de verbinding van grote intelligentie met grote gevoeligheid maakte er een explosieve cocktail van, waar steeds zeer voorzichtig mee omgesprongen werd. In de beginjaren hadden zijn ouders hem fysiek bij de hand genomen. [15] Dit betekende voor hen dat ze John steeds aanmoedigden, waardeerden en zijn positieve pogingen beloonden. Hij voelde de trots van de mensen van wie hij hield. Hij was steeds in de gelegenheid geweest om zijn gevoelens bij hen te uiten. Johns emotionele reactiviteit werd steeds opgevat als een levenskracht en niet als iets onweerstaanbaars.

School



Foto: Tom van Limpt

Zijn schooltijd verliep gestroomlijnd; kleine oneffenheden wist hij steeds met gemak te overwinnen. Hij zag tijdig in dat zijn vorm van intelligentie niet altijd het meest doeltreffend was voor de schoolse eisen. Hij wees die niet de hele tijd af en vaak probeerde hij net als de anderen te zijn. Zijn persoonlijkheidsstructuur was zodanig dat hij kans had gezien op een subtiele en slimme manier zijn intelligentie en gevoeligheid aan te passen aan de context van de school. Hij gebruikte zijn charisma, charme, overtuigingskracht en levendige geest om het goed te doen bij de leerkrachten. Zij waren dan ook positief en accepteerden hem. Net als vele andere leerlingen wist hij dat niet alles juist was wat van hem gevraagd werd. Hij wist zich aan te passen en voelde zich gelukkig, omdat hij dankzij zijn aanpassingsvermogen kans zag om zonder veel schade de schoolperiode te doorlopen.

Ik was gedurende een groot deel van zijn schoolperiode zijn begeleider. We bespraken veel, ook kwesties waar hij het vaak niet mee eens was. Ik durf te zeggen dat we er samen voor zorgden dat zijn potentieel tot zijn recht kon komen – om dit uiteindelijk te kunnen omzetten in talent. Ik wilde beslist geen begeleider zijn die te veel gefocust was op succes, wat juist frustrerend gewerkt zou hebben. Ik durf mezelf de begeleider te noemen die hem wegen en mogelijkheden toonde.

Vriendschappen en omgeving

Ik leerde John kennen als iemand die gelukkig was in zijn vriendschappen. Hij zei dat niet alleen, ik zag het ook in zijn omgang met hen. Hij was in de gelegenheid geweest om gemeente, echte, authentieke, duurzame vriendschapsrelaties aan te gaan. Deze zijn blijkbaar de beste voorspellers van een goede geestelijke gezondheid op latere leeftijd. [16]

John groeide op in een affectief milieu. Zijn bijzonderheden werden geaccepteerd en zijn omgeving was erop gericht dat hij zo dicht mogelijk bij zichzelf kon opgroeien. Er was een gerichtheid om de kenmerken van zijn persoonlijkheid in overeenstemming te brengen met de wereld rondom hem. Het was beslist geen omgeving die erop gericht was dat hij zich steeds maar moest aanpassen of inhouden, ze was juist gericht op integreren. Hij kon er mee leven dat hij zich af en toe moest aanpassen. Er bestond in zijn omgeving dan ook geen angst voor plotselinge uitbarstingen. Waar nodig waren geruststellende woorden vaak al voldoende.

Veerkrachtig, empathisch en emotie-regulerend

John zelf en anderen geloofden in zijn veerkracht: het vermogen om, ondanks de wisselvalligheden van het bestaan, krachten vrij te maken die hem hielpen om problemen het hoofd te bieden en zich ertegen te verzetten, er constructieve oplossingen voor te bedenken en er zelfs met een sterkere persoonlijkheid uit te komen.

In de loop der jaren ontdekte John dat men juist door te geven pas echt gelukkig kan zijn; geven als zin van het leven. Hij was niet steeds op zichzelf gericht. Hij voelde zich geaccepteerd en wist verschillen te accepteren. Hij zag andere hoogbegaafden die bang waren voor affectieve indringers en zichzelf afsloten en niet wilden delen. Het werden verzuurde personen voor wie geven juist een bedreiging vormde. John was snel

bezorgd over de zorgen van anderen. Hij ondervond vaak affectieve voeding (begrip, liefde, welwillendheid, waardering) die bijdroeg aan een positief zelfbeeld en een solide zelfbewustzijn.

John had zich wat verdiept in de werking van de hersenen en ontdekte dat er in zijn hersenen neurotransmitters (dopamine en serotonine) voorkomen die in balans moeten zijn om gevoelens van verdriet of vreugde op de juiste momenten te kunnen ervaren. Hij ontdekte dat hij hier invloed op kon uitoefenen.

Inzicht over geluk, zelfbewustzijn en zelfkritiek



Foto: Tom van Limpt

Van jongs af aan leerde John dat het grote geluk niet bestaat. Hij leerde met kleine dingen gelukkig te zijn en niet steeds te wachten op het

zogenaamde grote geluk. Hij ondervond al snel wat hem positief kon stemmen of wat hem juist frustreerde. Hij leerde ook de relatie kennen tussen een goede aanpassingsstrategie en later goed terechtkomen. [17]

John raakte ervan overtuigd dat alles mogelijk is door een gezond zelfbewustzijn. Veel in Johns milieu droeg eraan bij zijn zelfbewustzijn sterker te maken. En als er wel eens iets fout ging, was alles erop gericht om dit zelfbewustzijn te herstellen en te versterken.

John ontwikkelde een vlijmscherpe waarneming van de wereld. Daarmee hing een voortdurende en soms ook pijnlijke zelfkritiek samen. Hij zag voortdurend zijn eigen fouten en beperkingen. Hij voelde zichzelf bijvoorbeeld helemaal niet zo intelligent.

Besluit

Veel van wat in de genoemde publicatie van Siaud-Facchin, onder andere thema's als: een omgeving die positief is voor een solide zelfbeeld, belang van affectieve stabiliteit, echt begrepen worden, een kind bij de hand nemen, je eigen wortels vinden, naar voren is gebracht, was een prima achtergrond om de uitgroei van John te kunnen beschrijven. Zeer waarschijnlijk kan veel van wat beschreven is, bijvoorbeeld de genoemde onderwerpen, ook benut worden voor de opvoeding van (hoog)begaafden in het algemeen.

Referenties

- (1). Shani-Zinovioc & Zeidner (2013). The elusive search for the personality of the intellectually gifted student: Some cross-cultural findings and conclusions from the Israeli educational context. In: *Talent Development & Excellence*, 5.
- (2). Moshe Zeidner, M. (2021). *Don't worry – be happy: The sad state of happiness research in gifted students*. Israel: University of Haifa.
- (3). Siaud-Facchin, J. (2020). *Te intelligent om gelukkig te zijn? Hoogbegaafdheid bij volwassenen*. Amsterdam: Balans. Met name hoofdstuk negen: *En degenen met wie het goed gaat?* was het meest bruikbaar voor me.
- (4). Enkele opvattingen van geluk. Haybron, D. (2010). Mood propensity as a consistent of happiness: A rejoinder to Hill. In: *Journal of Happiness Studies*, 11.
- (5). Landis, X. (2015). Building happiness indicators: some philosophical and political issues. In: *The Ethics Forum*, 10.

- (6). Shani-Zinoviach, S. & Zeidner, M. (2013). The elusive search for the personality of the intellectually gifted student: Some cross-cultural findings and conclusions from the Israeli educational context. In: *Talent Development & Excellence*, 5.
- (7). Zeidner, M. (2021). *Don't worry – be happy: The sad state of happiness research in gifted students*. Israel: University of Haifa.
- (8). Donaldson, S. & Dollwet. M. & Rao. M. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. In: *The Journal of Positive Psychology*, 10.
- (9). Zo ziet Sonja Lyubomirsky geluk als een overkoepelend begrip dat de ervaring van vreugde, tevredenheid of positief welzijn omvat, gecombineerd met het gevoel dat iemands leven goed, zinvol en de moeite waard is. Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penquin Press.
- (10). Maar een andere nogal ruime definitie is van Veenhoven: geluk is het subjectieve genot van het eigen leven als geheel. Veenhoven, R. (2015). Social conditions for human happiness: A review of research. In: *International journal of psychology*, 50.
- (11). Maar er komen ook nogal beperkte definities voor, zoals die van Kahneman en Riis, waarbij de term geluk verwijst naar een kortstondige actieve ervaring (in de vorm van plezier, vreugde) die een persoon ervaart in het heden, hier en nu. Kahneman, D & Riis. J. (2005). Living, and thinking about it: two perspectives on life. In: Huppert, F. & Baylis N.& Keverne. B. *The science of well-being*. New York: Oxford University Press.
- (12). Eind jaren negentig heeft met name de positieve psychologie geprobeerd het menselijk geluk vast te leggen en te verspreiden. Met name Martin Seligman heeft het onderscheid benadrukt tussen geluk (kortstondige uitbarstingen van positieve emotie en hedonistisch plezier dat kan worden verhoogd door een willekeurig aantal verheffingen (bijvoorbeeld een compliment krijgen, een prijs winnen) en subjectief welzijn als een duurzamer niveau van positieve ervaring dat verder gaat dan tijdelijke ervaringen van geluk. Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Free Press. Van belang is ook: Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- (13). Ed Diener wijst erop dat geluk vaak geassocieerd wordt met allerlei positieve resultaten: meer welzijn, verbrede aandacht, productiviteit, creativiteit, flow, sociale aantrekkingskracht, het ervaren van gezondheid. Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. In: *American Psychologist*, 55.
- (14). De term geluk gebruikt Moshe Zeidner vrij breed om een aanzienlijk continuüm weer te geven, variërend van positieve emotionele toestanden en stemmingen tot de overtuiging van de persoon dat het leven goed gaat en men tevreden is met het leven als geheel. Bereiken van geluk wordt volgens Zeidner beschouwd als een doel van hoge waarde in de moderne samenleving. En het is geassocieerd met talrijke positieve resultaten. Zeidner zocht met name naar empirisch bewijs voor het geluk van hoogbegaafde leerlingen in vergelijking met hun niet-geïdentificeerde leerlingen vanuit een positief psychologisch perspectief. Hij gebruikte bij zijn onderzoek zes onderzoeken (1632 deelnemers; 53% mannen; 713 hoogbegaafde studenten (61% jongens) en 919 niet-geïdentificeerde studenten (47% jongens) die empirische gegevens opleverden over verschillen tussen onderwijsgroepen in hun geluk.

Het meeste onderzoek naar de sociaal-emotionele aanpassing van hoogbegaafde leerlingen was gericht op tekortkomingen, zwakheden en kwetsbaarheden die verband houden met academische en mentale gezondheidsresultaten. Zeidner, M. (2021). *Don't worry – be happy: The sad state of happiness research in gifted students*. Israel: University of Haifa).

(15). Het is al door neurowetenschappers bevestigd dat, wanneer iemand het moeilijk heeft, fysiek bij de hand neemt, dat er dan hormonen vrijkomen in de hypothalamus die negatieve emoties verzachten. Fysiek de verbinding voelen met een ander is een regelend 'medicijn' waarvan de werking is bewezen.

(16). Het is van belang in jeugd en puberteit te komen tot authentieke duurzame vriendschapsrelaties. Dit betekent een van de beste voorspellers van een goede geestelijke gezondheid op volwassen leeftijd. Mallet, P. (1998). *Ontogenese et organisation des relations entre enfants et adolescents*. Paris: Université René-Descartes. In het algemeen kan wel gezegd worden: hoe meer (goede) vrienden hoe evenwichtiger men in de toekomst is.

(17). De Amerikaanse psycholoog Lewis Terman (1877-1956) maakte een studie van enkele honderden hoogbegaafden, van jongs af aan tot op oudere leeftijd. De meeste kinderen in zijn studie waren goede leerlingen die door hun leerkrachten waren uitgekozen (echter een scheef selectieprofiel). Deze kinderen hadden al goede aanpassingsstrategieën. En toen men ze weer tegenkwam op volwassen leeftijd, hadden ze qua beroep een hoog niveau en een evenwichtig gezinsleven opgebouwd. Het gezegde leek te kloppen: het is beter om rijk, intelligent en gezond te zijn dan arm, ziek en dom. Terman suggereerde dat begaafde kinderen vroeg moeten worden geïdentificeerd, onderwijs op maat moeten krijgen en toegang moeten hebben tot speciaal opgeleide leraren (Terman, L. (1916). *The measurement of intelligence: an explanation of and a complete guide for the use of the Stanford Revision and Extension of the Binet-Simon Intelligence Scale*. Boston: Houghton Mifflin Co).

In Frankrijk kwam een ander onderzoek tot ongeveer dezelfde conclusie (maar bij een veel kleinere onderzoeksgroep (Bessou, A. (2003). Satisfaction de vie de 28 surdoués parvenus à 65 ans et plus. *La Presse médicale*. Masson, 32).