



Achtergrond

# Hoogbegaafd en hoogsensitief

In workshops en bij lezingen wordt mij vaak gevraagd hoe de relatie tussen hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit ligt. Mijn antwoord is steeds dat *alle* hoogbegaafden hoogsensitief zijn, maar dat – andersom – *niet* alle hoogsensitieven hoogbegaafd zijn. Meestal levert het concept hoogsensitiviteit veel verwarring op. Sommigen zeggen dat hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit twee evenwaardige en onafhankelijke eigenschappen zijn; anderen zeggen dat het om hetzelfde gaat. Overlap is er zeker. En er speelt ook een definitiekwestie.

**Maud van Thiel**

**Spits neurologisch systeem**

In onze<sup>1</sup> opinie is hoogsensitiviteit een onderdeel van hoogbegaafdheid. Mogelijk zelfs een *conditio sine qua non*. Deze opvatting wortelt in ideeën omtrent de biologische onderbouw van zowel hoogbegaafdheid als hoogsensitiviteit. In beide gevallen gaat het om wat wij een ‘spits neurologisch systeem’ zijn gaan noemen. Hoewel bij mijn weten nooit onderzocht, is een dergelijke hypothese zeker plausibel.

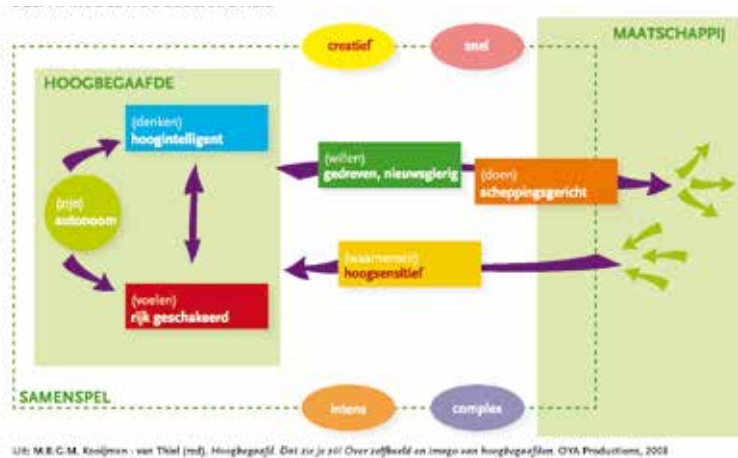
Het is namelijk niet helemaal onwaarschijnlijk dat de neurologische systemen van individuen onderling net zo variabel zijn als bijvoorbeeld het menselijk hart dat is. Neurologische systemen kunnen op veel onderdelen van elkaar verschillen. Zo kunnen het aantal en de gevoeligheid van zintuigcellen verschillen; het aantal en de soepelheid in geleiding van de zenuwbanen idem. Evenals het aantal en de accuratesse van de synapsen bij de overdracht van prikkels. En onderzoek aan het menselijk brein heeft inmiddels grote individuele verschillen aangetoond in de

mate en de gelijktijdigheid van activiteiten, in de mate waarin linker- en rechterhersenhelft verbonden zijn.

De Poolse psychiater Dabrowski (Mendaglio, 2006) sprak jaren geleden al van het bestaan van mensen met neurologische c.q. psychologische *overexcitabilities*. Hij zag deze niet als opmaat voor neurosen, maar als noodzaak voor ontwikkeling. Hoe groter de *overexcitability*, des te groter het ontwikkelingspotentieel, aldus Dabrowski.

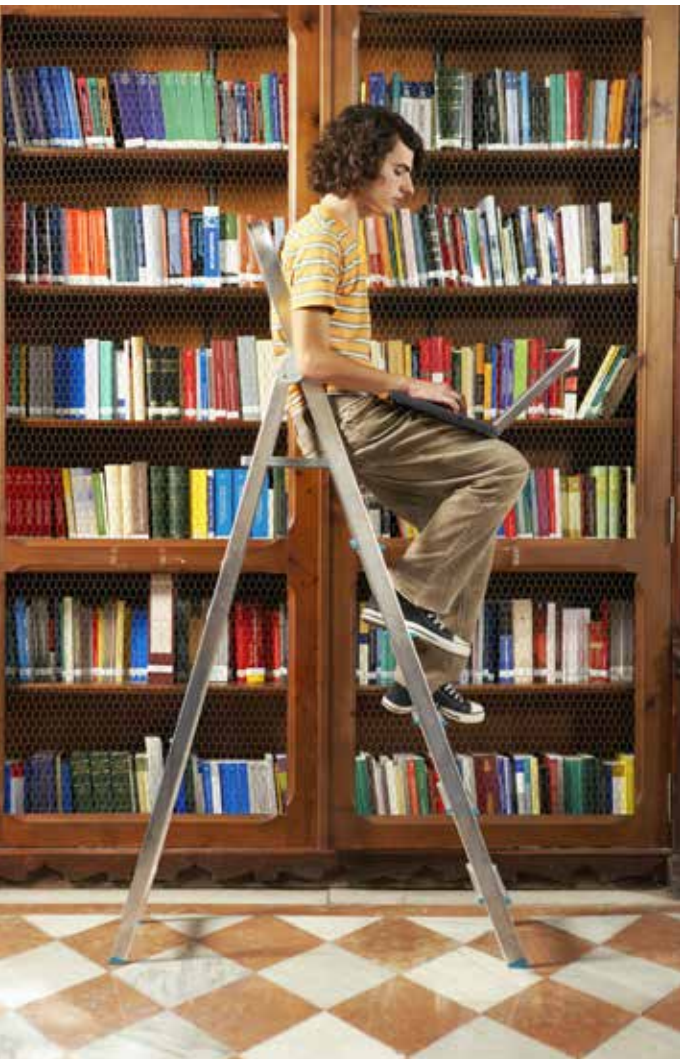
**Hoogbegaafdheid**

Het Delphimodel Hoogbegaafdheid (Kooijman - van Thiel, 2008) stoelt op dit verschil in neurologische spitsheid tussen mensen. De hypothese is dat ‘geboren worden met een spits neurologisch systeem’ de kans verhoogt op het ontwikkelen van een bepaalde combinatie van psychologische eigenschappen die je hoogbegaafdheid kunt noemen. Uiteraard is het zo dat niet ieder individu erin slaagt of het wenselijk vindt om die eigenschappen te polijsten en/of ze om te zetten in klinkende prestaties – dat is weer een ander verhaal.



Figuur 1. Delphimodel Hoogbegaafdheid©

<sup>1</sup> Een groep van twintig hoogbegaafden-experts met wie ik het Delphimodel Hoogbegaafdheid ontwikkelde.



In het Delphimodel Hoogbegaafdheid (© 2008) is de term (oftewel de variabele) 'hoogsensitief' expliciet opgenomen. De punten waarop hoogbegaafden veel (of heel veel) verschillen van andere mensen zijn:

- het wezenlijke 'zijn' van hoogbegaafden wordt gekenmerkt door een (zeer) grote mate van *autonomie*,
- het 'denken' van hoogbegaafden is *hoogintelligent* en wordt gesteund door een goed geheugen (hier komt een IQ-test het meest dichtbij),
- het 'willen' van hoogbegaafden wordt gekenmerkt door grote *nieuwsgierigheid* en *gedrevenheid*,
- het 'handelen' van hoogbegaafden kent een sterke *scheppingsgerichtheid*,
- het 'waarnemen' van hoogbegaafden kan benoemd worden als *hoogsensitief*,
- het 'voelen' van hoogbegaafden speelt zich af in een *rijk geschakeerde emotionele binnenwereld*,
- en als de hele machinerie in werking is – de hoogbegaafde mens bezig is oftewel functioneert – dan valt aan het samenspel van al deze eigenschappen nog een aantal kenmerken te zien. Dat ziet er dan namelijk *creatief, snel, intens* en *complex* uit.

De expertgroep is van mening dat hoogbegaafdheid een glijdende schaal is en een wat diffuus verschijnsel, waarbij je op elk (of tenminste een flink aantal) van de bovenstaande variabelen steeds hoger scoort. Wij willen niet in cesuren denken, waarbij je bij een IQ van 129 niet hoogbegaafd bent en bij een IQ van 130 ineens wel.

### Hoogsensitief en hoogsensitief

Aron heeft het over hoogsensitieve persoonlijkheden (hsp'ers), terwijl de Delphigroep spreekt van één van de kenmerken van hoogbegaafdheid. Waarbij het overigens zo is dat Arons hsp'ers óók kenmerken van met name een 'rijk geschakeerde emotionele

De Delphidefinitie Hoogbegaafdheid (© 2008) die uit het model (figuur 1) is afgeleid, luidt als volgt: "Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, intens levend. Hij of zij schept plezier in creëren." Hierin valt het hoogsensitieve al te herkennen, met name in de zinsnede 'sensitief en emotioneel mens, intens levend'.

binnenwereld' vertonen. Anders gezegd: Aron heeft het over een manier van zijn, terwijl de Delphigroep het heeft over een wijze van waarnemen, een grote zintuiglijke gevoeligheid. Hoogbegaafden zien, horen, ruiken, voelen en proeven 'alles'. Waar andere mensen alleen de kleur rood kennen, nemen zij – vaak zonder het te beseffen – ook waar dat iets donkerrood, wijnrood, bloedrood, rozerood, paarsrood, vaalrood, steenrood of signaalrood is. En ze zijn niet slechts boos, maar – heel precies geformuleerd – pissig, woedend, gefrustreerd, geïrriteerd, razend, furieus, nijdig of onaangenaam getroffen. De waarnemingen van hoogbegaafden zijn gedetailleerd, genuanceerd en blijven als zodanig intact tijdens het 'transport' door het fysieke lichaam en door de geest.

### Problemen

Wie met een spits neurologisch systeem geboren wordt, heeft in principe de kans zich te ontwikkelen tot hoogbegaafde. We spreken nadrukkelijk van kans, omdat het onderweg natuurlijk op veel fronten kan misgaan. En uiteindelijk zal een deel van de mensen die geboren worden met een spits neurologisch systeem eindigen als 'ongelukkig, niet goed functionerend en psychisch ongezond'.

Op elk van de Delphivariabelen kan het misgaan. Potentieel hoogbegaafden kunnen zich op één of meerdere van de Delphi-variabelen enerzijds te veel aanpassen, of anderzijds ten onder gaan in rebellie (met alles daartussenin). Beide onhandige manieren van omgaan met een spits neurologisch

systeem leiden tot schade. Ook kunnen hoogbegaafden door hun omgeving geknecht of gekroond worden. Koppen boven het maaiveld worden afgehakt – doe maar normaal dan doe je al gek genoeg. Of ze worden te veel als prinsjes behandeld of in de steek gelaten omdat ze 'er toch wel komen'. Al deze reacties van anderen kunnen potentieel desastreus uitpakken.

### Psychische stoornissen

Je kunt het als hoogbegaafde moeilijk hebben met een of meer van de Delphi-eigenschappen. Je kunt er helemaal in vastlopen en er ernstig in scheefgroeien. Dan ontardt een en ander in psychische stoornissen,

soms zelfs in persoonlijkheidsstoornissen. Dat komt omdat de betreffende eigenschap naast de belofte van iets moois ook een belofte van problemen met zich meedraagt. Té autonoom, té sensitief, té gedreven; het kan allemaal ontaarden in iets wat er aan de buitenkant althans, maar meestal ook innerlijk wel als zodanig gevoeld, niet zo gezond uitziet c.q. niet als leefbaar ervaren wordt.

In extreme mate kunnen dan beelden ontstaan die lijken op depressie, AD(H)D, autisme, dwangmatigheid, gegeneraliseerde angststoornis, manisch gedrag, schizotypische, narcistische of borderline persoonlijkheid of zelfs schizofrenie. Belangrijk in dezen is altijd om goed uit te zoeken of de problemen voortkomen uit ongepolijste hoogbegaafdheid of dat het iets is (geworden) wat een leven op zichzelf is gaan leiden. Uiteraard is de grens hiertussen ook weer vaag. Goede diagnostiek moet aan

## Goede diagnostiek moet aan deskundigen met verstand van zaken overgelaten worden



Maud van Thiel (1955) is van oorsprong gezinssocioloog. Later studeerde zij psychologie en volgde zij de postdoctorale opleiding tot psychotherapeut. Sinds tien jaar werkt zij in een eigen praktijk en is zij gespecialiseerd in de behandeling van hoogbegaafde volwassenen. Zij werkte mee aan de ontwikkeling van het Delphimodel Hoogbegaafdheid, was mede-oprichter en voorzitter van het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassen (IHBV) en mede-bedenker van het HB-café. Zij is bezig met het schrijven van een proefschrift over de normale en pathologische ontwikkeling van hoogbegaafden.

[www.oya-psychotherapie.nl](http://www.oya-psychotherapie.nl)

deskundigen met verstand van zaken overgelaten worden.

### **Prikkelgevoeligheid**

In psychiatrische literatuur neemt grote prikkelgevoeligheid een bijzondere positie in. Recente theorieën zien autisme als een stoornis waarbij er geen schild is tegen prikkels die van buitenaf komen. Terwijl AD(H)D gezien wordt als een intern gebrek aan afscherming tegen prikkels die in het lichaam (de hersenen) zelf worden opgewekt. En grote gevoeligheid op emotioneel gebied wordt ook wel gezien als onderdeel van de borderline persoonlijkheidsorganisatie.

In mijn opinie gaat het hier opnieuw om glijdende schalen. Als, bijvoorbeeld, het niet kunnen weren van *externe* prikkels van jongs af aan extreme vormen kent, dan bewijs je de client uiteindelijk een dienst door hem het etiket 'autisme' mee te geven. Hij kan dan beginnen met het accepteren van het feit dat er iets heel moeilijk is in zijn bestaan aanwezig is, wat specifieke ondersteuning behoeft. Blijft het feit dat de achtergrond en de genese van de problemen belangrijk zijn om goed uit te zoeken. De grens tussen ongepolijste hoogbegaafdheid (of niet goed 'verzorgde' hooggevoeligheid) en een psychische stoornis is dun.

### **Onderpresteren**

Een discussie die zich vaak rond hoogbegaafdheid afspeelt is die welke gaat over onderpresterende hoogbegaafden. Voor sommigen kan pas van hoogbegaafdheid gesproken worden als er langdurig sprake is van excellente prestaties. Onderpresteerders zouden dan ook niet (meer) hoogbegaafd genoemd mogen worden.

Op grond van Arons geschriften (2004) zou je nog tot een andere opvatting kunnen komen. Mogelijk blijft er van potentiële hoogbegaafdheid, indien deze zich niet kan ontplooiën, slechts de hoge sensitiviteit over (met alle potentiële problemen van dien)? Of andersom: wellicht hebben excellerende hoogbegaafden geleerd om hun hoogsensitiviteit te beschermen, in goede banen te leiden en goed in te zetten?

### **Resumerend**

Zowel hoogbegaafdheid als hoogsensitiviteit steunen op een 'spits neurologisch systeem'. In onze opinie is hoogsensitiviteit een *onderdeel van* hoogbegaafdheid. Zonder hoge sensitiviteit geen hoogbegaafdheid. Hetgeen niet wil zeggen dat alle hoogbegaafden even hoogsensitief zijn: je hebt extreem sensitieve hoogbegaafden en minder sensitieve hoogbegaafden.

Hoogbegaafdheid en (dus) ook hoogsensitiviteit vormen beide een kwetsbaarheid, in die zin dat 'het systeem' gemakkelijk uit balans raakt en – eenmaal uit balans – heftiger en langer uit evenwicht blijft dan normaal. De opvatting dat *extreem* (veelvuldig en langdurig) uit balans zijnde hoogbegaafden (en extreem uit balans zijnde hoogsensitieven) uiteindelijk als personen met psychiatrische problematiek gezien moeten worden, wordt mij vaak niet in dank afgenomen. Anderzijds ben ik zeker de laatste die van mening is dat je deze cliënten alleen maar 'ziek' moet noemen. Je moet hen vooral aansporen om hun sterke kanten uit te bouwen en zo hun zwakkere kanten te beschermen. In die zin zijn hoogbegaafden wellicht in het voordeel ten aanzien van cliënten die 'alleen maar' hoogsensitief zijn. Hoogbegaafden hebben een aantal andere eigenschappen (zie het Delphimodel) die zij kunnen (leren) inzetten om hun problemen rond hoogsensitiviteit de baas te worden.

### Referenties

- Aron, E.N. (2002). *Hoog sensitieve personen: Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt*. Amsterdam: Archipel.
- Aron, E.N. (2004). The highly sensitive child (and adults, too): Is sensitivity the same as being gifted? In: *Comfort Zone ONLINE*, november 2004.
- Gardner, H. (1999). *Soorten intelligentie: Meervoudige intelligenties voor de 21<sup>e</sup> eeuw*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Jacobson, M.E. (2000). *The gifted Adult*. New York: Ballantine Books.
- Kooijman - van Thiel, M.B.G.M. (red.) (2008). *Hoogbegaafd. Dat zie je zó! Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden*. Ede: OYA Productions.
- Kuipers, W. (2010). *Enjoying the Gift of Being Uncommon: Extra Intelligent, Intense, and Effective*. Zoetermeer: Free Musketeers.
- Mendaglio, S., & Tillier, W. (2006). Dabrowski's theory of positive disintegration and giftedness: overexcitability research findings. In: *Journal of the Education of the Gifted*, jrg. 30, nr. 1, pp. 68-87.
- Nauta, N., & Ronner, S. (2008). Hoogbegaafdheid op het werk. Achtergronden en praktische aanbevelingen. In: *Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde*, 66(11): 396-399.
- Webb, J.T. (2013). *Misdiagnosis and Dual Diagnosis of Gifted Children*. Great Potential Press.