

Kwetsbaarheid, liever niet

Niet eten en drinken, maar verbinding is onze eerste levensbehoefte. Als baby is dit door middel van aanraken en als we ouder worden verandert dit in erkenning, gezien worden en vormgeving.

In verbinding

Misschien ben je al bekend met het woord hechting? De grondlegger van de hechtingstheorie is John Bowlby (1907). Hij beschrijft hechting als: "De drang of de relatie die wordt gekenmerkt door het nastreven of behouden van nabijheid." Ons instinct vertelt ons vanaf baby zijnde dat wij anderen nodig hebben om in leven te blijven, we zijn onderdeel van een groep en doen er dan ook alles aan om die relatie in stand te houden.

Vanuit de oertijd was dit letterlijk een kwestie van overleven, mensen buiten de stam hadden namelijk bijna tot geen overlevingskansen. Wij hebben dit instinct nog steeds, wij doen er alles aan om erbij te horen.

Voelt de hechting en de omgeving veilig, dan voelen we ons ook veilig. We voelen dat we gezien en begrepen worden en dat we in verbinding zijn. We zijn dan in staat om aan te passen aan de groep en tegelijkertijd bij onszelf te blijven. We kunnen dit dan afwisselen. Dit geeft ons ruimte voor proberen, experimenteren, groeien, jezelf zijn en terugvallen op de omgeving als dit nodig is. Er wordt begrepen, gezien en gegeven wat nodig is. Er is ruimte voor identiteitsontwikkeling. En aan de andere kant voldoen we aan de groepsnormen en zorgen we ervoor dat de dynamiek in een gezonde beweging blijft.

Helaas voelt het niet altijd veilig en moeten we hard werken voor het gevoel van verbondenheid; we worden niet altijd begrepen en gezien door onze omgeving. Het lukt onze omgeving niet om in onze (emotionele)behoefte te voorzien. Er is geen verbinding op dieper niveau, geen erkenning. En dit doet veel pijn, dit veroorzaakt namelijk een gevoel van eenzaamheid, van er niet bij horen. Het kan als een afwijzing voelen, een afwijzing voor de persoon die jij bent. Deze pijn staat gelijk aan lichamelijke pijn. Deze pijn kan ondraaglijk zijn, vooral voor een Hooggevoelig kind. Hoe gevoeliger een kind is, hoe heftiger het gevoel van binnen is en hoe sneller het zichzelf afsluit tegen deze pijn.

De hoogbegaafde vrouw

Voor de hoogbegaafde vrouw

Als je hoogbegaafd bent

Als je hoogbegaafd bent, ben je vaak ook heel Hooggevoelig; je hoort en voelt onuitgesproken meningen, visies, sfeer, intenties en je voelt haarfijn aan of je begrepen wordt. Daarnaast heb je als hoogbegaafd persoon ook enorme capaciteiten, dus je observeert, analyseert en concludeert dat de omgeving anders is dan jij, dat er op anderen anders gereageerd wordt dan op jou. Je voelt je een Alien in de groep. De juf of meester begrijpt je niet, de kinderen begrijpen jou niet. Er wordt niet gezien dat je perfectionistisch bent, alleen dat je je werk niet afmaakt. Er wordt niet gezien dat je in de war bent, omdat je veel te veel nadenkt. Er wordt alleen gezien dat je niet snel genoeg antwoord geeft op een vraag. Er wordt niet gezien dat je boos bent op de andere kinderen, omdat je al 10 keer hebt aangegeven dat je iets niet wilt, er wordt alleen gezien dat je iemand slaat, omdat dat schijnbaar de enige manier van communiceren is in de kleuterklas. Elke keer weer die teleurstelling, het niet gezien worden, het gevoel hebben dat je er alleen voor staat, dat helemaal niemand jou begrijpt.

Als we onszelf tegen kwetsbaarheid gaan beschermen

Er zijn twee soorten reacties als je je tegen het gevoel van kwetsbaarheid wilt beschermen, namelijk: een aangepast kind of een rebels kind worden. En tussen deze twee zitten grote verschillen, maar ook grote overeenkomsten: het kind raakt zichzelf kwijt, voelt zich eenzaam en onbegrepen, kan niet voldoende ontwikkelen en leert dat het niet mag voelen, denken, doen en zijn wie het is. Het mist de verbinding die nodig is om zich veilig te voelen.

Er zijn echter ook grote verschillen tussen het aangepaste kind en het rebelse kind. Het aangepaste kind observeert hoe het zich moet gedragen en doet dit na, het krijgt faalangst, probeert vooral niet op te vallen, bevriest als het moeilijk wordt, kan niet aan nieuwe werkjes beginnen, leert zichzelf weg te cijferen en emoties weg te duwen.

Het rebelse kind is iets zichtbaarder, het verstoort namelijk vreselijk de groep. Het komt in opstand tegen de juf of meester en alle regels die gelden, vertoont clownesk gedrag, draagt een masker van onverschilligheid, beschermt zichzelf tegen afwijzing door te zorgen dat iemand het afwijst, gaat geen uitdagingen aan, neemt geen initiatief, loopt weg als het moeilijk wordt, emoties worden overheerst door een gevoel van boosheid en zorgt ervoor dat niemand in verbinding komt.

De hoogbegaafde vrouw

Voor de hoogbegaafde vrouw

Het vormt ons beeld van wie wij zijn

Hoe op ons gereageerd wordt vormt ons zelfbeeld. En dit zelfbeeld nemen wij de rest van ons leven mee. Wat in onze kinderjaren gebeurt, verdwijnt niet. Het is onderdeel van wie wij zijn.

Het kan dus gebeuren dat de patronen, rollen of overtuigingen die jij als kind hebt aangenomen, dat jij die nog steeds in je dagelijkse leven hebt en meedraagt. Het kan zijn dat je het belangrijk vindt dat iedereen jou aardig vindt, het kan zijn dat je het nog steeds heel erg moeilijk vindt om fouten te maken, het kan zijn dat je nog steeds heel eenzaam bent, dat je een masker van onverschilligheid draagt of dat je niet 'objectief' kan bekijken naar wie jij écht bent. Het kan zijn dat er niks uit je handen komt, dat je jezelf hierdoor lui en ongemotiveerd voelt. Jij ziet jezelf nog steeds door de ogen van het meisje dat je ooit was, met de kritische stem van jouw ouders, juf, meester of klasgenootjes van toen.

Het kan ook zijn dat je juist altijd heel hard aan het werkt bent, dat je 7000 ballen in de lucht houdt en het voor iedereen zo goed mogelijk probeert te doen. Het kan zijn dat je áltijd maar aan het presteren bent in de hoop dat iemand jou ziet en opmerkt. Totdat iemand ziet hoe geweldig goed jij bent, jouw ware ik ziet. En ondertussen heb je het gevoel dat je er alleen voor staat, dat er helemaal niemand voor jou zorgt en vraag je jezelf af waarom je het nog allemaal doet. En vertel je jezelf vervolgens dat je waardering niet nodig hebt.

Het kan zijn dat je letterlijk ziek bent door alle onderdrukte emoties en behoeften. Het kan zijn dat je depressief bent, omdat jouw ontwikkeling niet gelopen is, zoals deze hoort te gaan... Het kan zijn dat je een burn-out hebt, omdat je lichaam én hoofd letterlijk opgebrand zijn...

Jezelf tegen een gevoel van kwetsbaarheid beschermen lijkt zo'n goed idee, maar maakt het uiteindelijk alleen maar moeilijker voor ons..