

Lieve lees-vriend(in),

Ik wil iets met je delen. Veel volwassen mensen zeggen dat hoogbegaafde kinderen sociaal emotioneel achterlopen. **Ze kunnen geen vrienden maken.**

Ze zeggen dan: 'ze kunnen dan wel intelligent zijn, maar sociaal emotioneel zijn ze niet sterk'. En dat vinden ze dan zielig, want je kunt dan geen vrienden maken. Of ze vinden dat je dan geen klas mag overslaan, ook al ken je alle lesstof. Ik kan daar boos over worden. **Het is namelijk helemaal niet waar.**

Word jij daar ook soms boos over? Heb jij ook wel eens het gevoel dat ze jou helemaal niet begrijpen, als iets niet goed loopt in het contact met andere kinderen? Dat ze niet echt luisteren wat het met jou doet, als er een ruzie is?

Maar weet je, het is een vooroordeel van volwassen mensen. Vooroordeel? Wat is dat?

Een vooroordeel is een mening, die niet op feiten is gebaseerd oftewel er is geen bewijs dat het waar is. En dit is een vooroordeel. Er is namelijk helemaal geen bewijs dat hoogbegaafde kinderen meer sociaal emotioneel achterlopen ten opzichte van begaafde of minder begaafde kinderen .

En weet je: er is wel bewijs dat hoogbegaafde kinderen sociaal emotioneel juist voor (kunnen) lopen op anderen. Twee wetenschappers kunnen daar over vertellen: Stijn Smeets en Kaziemierz Dabrowski. Wacht even. Kaziemierz kan het niet echt vertellen, want hij is al dood. Maar hij heeft veel informatie achter gelaten en zijn team gaat verder met zijn werk.

Maar ja, het feit dat je sociaal emotioneel eigenlijk wél sterk bent, helpt (soms) helemaal niet. Ik vind vriendschap mijn hele leven al complex. En daarmee bedoel ik niet moeilijk. Ik bedoel ingewikkeld.

Ik bedoel letterlijk: in-ge-wikkeld. Vriendschap is bij mij in allerlei gedachten gewikkeld. Ik leg verbanden tussen wat iemand zegt, doet, kijkt. Ik analyseer wat iemand bedoelt, voelt en is. Ik zie patronen wat iemand vaker zegt of doet. Heel, heel, heel veel gedachten.

Kan jij ook zoveel gedachten bedenken?

En met al die gedachten roep ik gevoelens op, meestal minder fijne gevoelens zoals: boos, verdrietig, wantrouwen en bang. Dan voel ik niks meer wat op vriendschap lijkt. Dan ben ik eenzaam en alleen. Ik vind de situatie dan vaak onrechtvaardig of niet eerlijk. Soms wil ik dan alles stuk maken.

Heb jij ook zo'n groot rechtvaardigheidsgevoel? Dat je snel door hebt, dat iemand niet eerlijk is? Dat iemand zich niet aan de afspraak houdt? Dat je dit al in hele kleine dingen ziet en ook snel doorhebt? Dat het lastig is om dit uit te leggen aan je juf, meester of ouders? Zij hebben gewoon niet gezien en gevoeld wat jij hebt gezien en gevoeld. In mijn leven heb ik verschillende oplossingen bedacht voor mijn vriendschappen. Ik wil

ze wel met je delen. Maar ik zeg er alvast bij: niet alle oplossingen zijn handig. So, don't try this at home :-)

Oplossing 1: de aller-aller-aller-beste vriend(in) vinden en daar alles voor doen

Oplossing 2: ik ben iemand zonder vrienden

Oplossing 3: ik heb verschillende soorten vriendschappen

Oké, dan hier het resultaat van oplossing 1: de allerbeste vriend(in)

Heb jij dat ook? Dat je die ene aller-aller-aller beste vriendin of vriend wilt vinden? Waar je alles mee kan delen? Die altijd met jou wil afspreken? Die jou vraagt om samen iets te doen? Waar je mee kan lachen? Die dezelfde dingen leuk vindt? Die je geheimen bewaart en nooit doorvertelt? En waar jij alles, maar dan ook alles, voor overhebt?

Ik heb altijd gedacht dat je eigenlijk maar één goede vriend kon hebben. Eentje moest de beste zijn. En deze ene persoon was dan zo belangrijk voor me, dat ik daar alles voor deed. Ik was heel trouw, eerlijk, loyaal. Ik moest er niet aan denken dat ik 10 van deze vrienden had. Dat zou mij teveel energie gaan kosten. Voor 10 mensen alles over hebben. Nee, één beste vriendin. Dat moest het zijn.

Deze vriendschap kun je in-gewikkeld maken. Want als jij alles over hebt voor je vriend(in), dan moet die vriend(in) toch ook alles over hebben voor jou? En als ik iets leuk vind, dan vindt je allerbeste vriend(in) dat toch ook leuk? En als ik altijd eerlijk ben, dan.....

Mmm. Mijn ervaring is dat dit niet voor altijd blijft werken. Er komen verschillen. En ja, als die verschillen er komen, dan kun je in je eentje daar van alles over denken. Zeker als je heel goed bent in denken.

Als je complex kan denken: goed verbanden leggen, patronen zien, analyseren.....en soms ook dingen verzinnen die er eigenlijk niet zijn. Heel creatief, maar niet handig. En dan al die gevoelens. Als je heel intens kan voelen.

Is het erg als je verschillend bent in de vriendschap? Dat stukjes van de vriendschap toch niet zo leuk zijn? Lang heb ik gedacht: Ja, dat is erg, dan ben je géén echte vriend(in).

Dit is dus ook een vooroordeel: een mening zonder bewijs. Ik dacht dat ik bewijs had voor mijn oordeel. Ik had het bewijs dat mijn vriend(in) iets had gedaan, wat niet fijn voor mij was. Dus is mijn oordeel juist, dat zij geen vriendin is. Maar is dat waar? Kun je alleen maar vrienden zijn als iemand alles goed doet?

Verwacht jij ook wel eens veel van één persoon? Dat die persoon alles goed moet doen? En dat je dat ook van jezelf verwacht? Dat jij ook alles goed moet doen? Daar is een mooi gezegden voor: je legt de lat hoog.

Weet je: het is zeker wel waar, dat een vriend(in) iets kan doen, wat niet vriendelijk is. Iets wat niet fijn is voor de vriendschap. Het is ook heel belangrijk dat je dit erkent. Dat je dit begrip krijgt. Maar dit betekent niet dat iemand geen vriend(in) is.

Wat is nu het resultaat van mijn 1^e oplossing? Een tijd lang was iemand mijn allerbeste vriendin. Een tijd lang was zij niet meer mijn vriendin. En toen ineens was zij het wel weer. En toen ineens niet meer. Inmiddels heb ik de lat omlaag gebracht: niemand hoeft de 'allerbeste' zijn. Dit is niet nodig voor vriendschap. Zij is een vriendin. Soms zie ik haar en hebben we een fijne dag. En soms zie ik haar niet.

Dan nu oplossing 2: ik ben iemand zonder vrienden

Denk jij ook wel eens: ik ben iemand zonder vrienden? Dat je bepaalde dingen heel leuk vindt om te doen bijvoorbeeld muziek maken, sporten, gamen, paardrijden, schaken.....en dat je daar genoeg aan hebt? Je hebt wel contacten op school en op andere plekken, maar het zijn geen vrienden. Je bent gewoon iemand zonder vrienden?

Een tijd lang, jaren lang, dacht ik dat ik iemand ben zonder vrienden. Ja, weer dat denken. Ik had bedacht dat ik nu eenmaal zo ben. Ik ben een persoon zonder vrienden.

Vriendschappen zijn ingewikkeld voor mij. Ik weet wel hoe het moet. Ik ben wel sociaal vaardig. Ik ben wel emotioneel vaardig. Ik ben ook empathisch: ik kan heel goed aanvoelen wat voor een ander nodig is. Maar vriendschappen zijn ingewikkeld voor mij. Ik denk en voel te veel en te intens. Dit geeft gedoe. Dus als ik nu gewoon iemand ben zonder vrienden. Dan is het lekker rustig voor me. Ik verwacht niks van anderen en anderen verwachten niks van mij.

En het was een tijd rustig voor me. Heerlijk.

Hoogbegaafdheid is veel meer dan intelligent zijn. Veel meer dan goed kunnen denken. Het is ook intens veel voelen. En als je dus een mens bent die zoveel gedachten kan maken en zoveel kan voelen.....dan is vriendschap soms te veel. Soms ineens wil en kan je niet meer. Maar ja, dat kan natuurlijk niet in een vriendschap. Vriendschap is er of is er niet. Je kunt niet zo raar doen als ik.....dacht ik. Dus beter iemand zijn zonder vrienden, dan dit ingewikkelde gedoe.

Ik loop sociaal of emotioneel niet achter. Ik kan hele diepe vriendschappen leggen. En toch werkte het niet voor mij. Ik hield het niet vol.

Wat is nu het resultaat van mijn 2^e oplossing? Een tijd lang heeft de oplossing voor mij gewerkt, omdat ik het heel druk had binnen mijn gezin en werk. Volop contacten zonder vrienden te noemen. Maar nu ik ouder word en meer vrije tijd krijg, mis ik vriendschappen. Wat ga ik doen zonder mijn werk en zonder mijn gezin?

Ik moet dus een nieuwe oplossing bedenken. Toch wel iets met vrienden. Maar ja, ik geloof eigenlijk heel erg dat ik iemand ben zonder vrienden. Wat nu?

Boem. Ik lees deze zomervakantie het tijdschrift Zin (nummer 8 2018 pagina 37) en daar staat:

" Vriendschappen voor het leven zijn zeldzaam. Een mens verslijt er in zijn leven gemiddeld 396 (!!), aldus een Amerikaanse studie. Volgens Nederlands onderzoek is om de zeven jaar de helft van onze vriendenkring vervangen. Vriendschap kun je onderverdelen in drie groepen:

- 1. Vrienden voor een reden: bijvoorbeeld iemand waar je een hobby mee deelt*
- 2. Vrienden voor een seizoen / periode: bijvoorbeeld iemand waar je een bepaalde fase in je leven iets mee deelt*
- 3. Vrienden voor het leven: vrienden die altijd bij je blijven in je leven*

Hoe weet je nou wie blijft? Wil de echte vriend nú opstaan? Dit is niet zo eenvoudig. Dit heeft te maken met wat je zoekt in een vriendschap. Misschien deel je al genoeg met je partner, waardoor je geen andere vriend nodig hebt om alles mee te bespreken. Voor de meeste mensen is een echte vriend iemand die ziet wat je nodig hebt. Die er voor je is, het beste voor je wil en het op een respectvolle manier tegen je zegt als hij / zij teleurgesteld in je is of denkt dat je verkeerd bezig bent."

Wow.

Wat vind jij hiervan als je dit leest? Herken jij wat hier staat? Wat betekent dit voor jouw leven en jouw vriendschappen?

Voor mij is dit oplossing 3: ik heb verschillende soorten vriendschappen

Eureka!

Ik heb altijd gedacht dat vriendschap één vorm kent. Dat vriendschap er maar op één manier kan zijn. En dat je dan daar een persoon bij moet zoeken. Maar er zijn dus heel veel verschillende soorten vriendschappen.

Je kunt een sport-vriend hebben. Een werk-vriend. Een liefdes-vriend. Een vakantie-vriend. Een logeer-vriend. Een buur-vriend. Een help-vriend. Een lach-vriend. Een klets-vriend. Een eet-vriend. Een troost-vriend. Een denk-vriend. Een voel-vriend. Een schrijf-vriend. Een lees-vriend. Een oudere-vriend. Een jongere-vriend. Een wijze-vriend.

Kan jij nog meer soorten vriendschappen bedenken? Welke soorten vriendschap heb jij nodig? Wie kunnen dat voor jou invullen? Wie wil je nog gaan zoeken in je leven? Welke soorten vriendschap vind jij leuk om te geven aan een ander?

Ik heb altijd gedacht dat een vriend alleen een vriend is als het iemand is die altijd ziet wat ik nodig heb. Die er altijd is en altijd het beste voor mij wil. Ik heb altijd gedacht dat dit in één persoon moet zitten. Maar nu denk ik: een sport-vriend en een werk-vriend kunnen allebei iets anders voor mij betekenen. Zij kunnen allebei een stukje invullen wat ik nodig heb. Ze hoeven niet allebei *alles* te doen.

En dit werkt dus ook de andere kant op. Ik hoef ook niet altijd alles te doen voor de ander. Voor de één ben ik een eet-vriend voor de ander ben ik een help-vriend.

Wow, zou dit werken? Wat denk en voel jij nu?

Je mag het mij laten weten: info@specialisthoogbegaafdheid.nl en mijn schrijf-vriend worden 😊

PS. Als kind (en zelfs nu nog) heeft het mij vaak geholpen om in contact te komen wat 'oudere' vrienden dan mijn eigen leeftijd. Vrienden met wijze levenservaring of meer gelijk aan mijn eigen ontwikkeling. Soms kan dit ook een oplossing zijn om alles beter te laten werken.

Veel liefs en vriendschappen toegewenst,

Sonja