

Bron URL : <https://www.specialisthoogbegaafdheid.nl/relatie/overweldigd-raken/>

Auteur : Sonja Morbé
Bedrijf auteur : www.wijssein.nl

Onze artikelen worden geschreven om te delen. Maar. De artikelen mogen niet gedeeld worden zonder bronvermelding. Wij hopen met onze informatie én dienstverlening bekend te worden op alle scholen van Nederland. Zodat zoveel mogelijk mensen in het onderwijs in staat zijn passend onderwijs te realiseren voor alle (hoog)begaafde leerlingen.



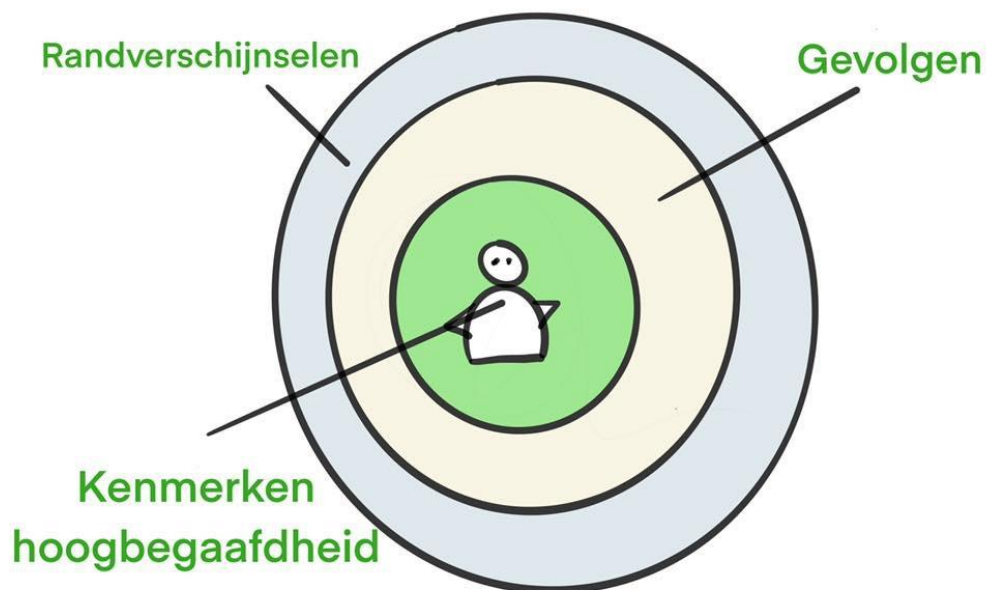
Overweldigd raken

Als we leerkrachten of ouders spreken dan horen we regelmatig dat de (hoog)begaafde leerling of kind snel overprikkeld raakt. Met een ander woord: overweldigd raakt. Dit wordt als onderdeel van (hoog)sensitiviteit of (hoog)begaafdheid gezien.

Wij kijken daar toch anders naar. Misschien inspirerend om eens met ons mee te kijken.

De cirkel oefening

In de opleiding doen we ook wel de 'cirkel-oefening'. We vragen dan deelnemers om in de kleinste cirkel in het midden de kenmerken van hoogbegaafdheid te plaatsen. De cirkel die daarom heen zit, is de het gevolg of effect van de eigenschap. En daarom heen zit nog een derde cirkel: randverschijnselen noemen we dat. Daar mag je dus de rest plaatsen. Je kunt het plaatje bij dit blog zien.



Sonja Morbé | www.wijssein.nl

Waar zou jij 'overweldigd raken' plaatsen?

Is dit een kenmerk van hoogbegaafdheid? Zijn er definities of modellen van hoogbegaafdheid bekend die 'overweldigd raken' als kenmerk van hoogbegaafdheid zien? Ons antwoord: nee.

Is dit dan een effect of gevolg van een kenmerk van hoogbegaafdheid? Welk kenmerk van hoogbegaafdheid heeft het effect dat je dan 'overweldigd raakt'? Hier wordt het al moeilijker. Een aantal kenmerken van hoogbegaafdheid zijn: een hoge intelligentie, een hoge creativiteit en sensitiviteit. Veroorzaken nu de intelligentie, creativiteit of sensitiviteit het 'overweldigd raken'? Ons antwoord: nee. Andere kenmerken dan? Ons antwoord: nee.

Dit is lastig om te zien. Wij vermoeden dat veel mensen zullen aangeven: stop, jullie antwoord klopt niet, die sensitiviteit veroorzaakt echt wel het overweldigd raken.

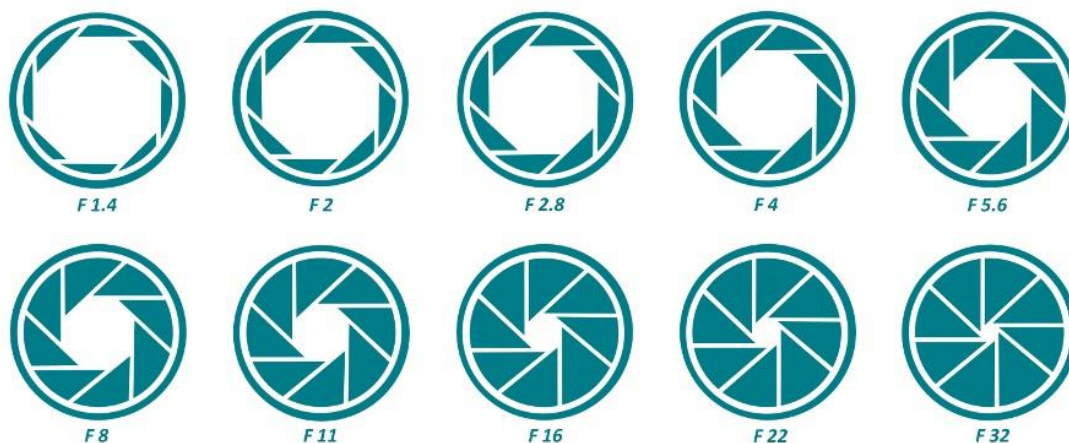
Wij zien dit (inmiddels) anders.

Onze vraag is dan: ervaart *elke* hoogbegaafde leerling / kind met het kenmerk sensitiviteit 'overweldigd raken'? Eervaart deze leerling / kind met het kenmerk sensitiviteit dan *altijd* 'overweldigd raken' bij bepaalde prikkelrijke omgevingen? Ons antwoord: nee.

Onze keuze is daarom om 'overweldigd raken' in de cirkel 'randverschijnsel' te leggen.

Maar daar houden we het natuurlijk niet bij. Nu worden wij pas nieuwsgierig. Want al die randverschijnselen: hoe komt het dat de ene leerling / kind dit verschijnsel wél ervaart en de andere leerling / kind niet? Of waarom soms wel en soms niet?

F-stops



Diafragma

Ik ben géén fotograaf. Maar ik gebruik wel graag iets uit de fotografie als metafoor om iets helder te maken: het diafragma.

Bron 'Kamera Express' legt het als volgt uit:

Het diafragma is de opening van de lens. Het is opgebouwd uit meerdere lamellen die verschuiven. Hiermee maak je de lensopening groter of kleiner. Zo bepaal je hoeveel licht op de sensor van je camera valt.

Het is te vergelijken met de pupil van je oog. In een verlichte omgeving, is je pupil klein. Je vangt zo precies genoeg licht op voor een helder beeld. In een donkere omgeving zijn je pupillen juist groter. Er komt meer licht binnen. Zo is er zelfs in een minder belichte ruimte genoeg te zien.

Wat moet je nu met deze informatie?

Dit zet ik op een rij:

1. Als je de lensopening kleiner maakt, dan komt er **minder licht in en ga je méér van de omgeving zien.**
2. Als je de lensopening groter maakt, dan komt er **méér licht in en ga je dat wat voor je neus staat scherper zien** (omgeving is onscherp).

Nu maak ik graag de stap naar de metafoor die hierin zit.

Jouw diafragma bij overweldiging

Bij overweldigd raken gebeurt er iets vergelijkbaar als met een diafragma. Dit zet ik ook graag op dezelfde manier op een rij:

1. Als je opmerkt dat je heel veel van je omgeving ziet, denkt, merkt, dan ervaar je dat je overweldigd raakt, **doordat je blik nauwer wordt en je minder helderheid ervaart.** Er komt als het ware geen licht meer binnen.
2. Als je blik weer opent, dan ga je meer helderheid ervaren. **Die helderheid zorgt ervoor dat je ineens weer heel scherp ziet, wat voor je neus staat om te**

doen. Je ziet ineens waar je focus moet liggen. De rest wordt onscherp.....en daarmee veel rustiger voor je.

Mooi he?

Is jouw diafragma gesloten of open? Merk je op dat je heel veel aan het zien, denken, voelen bent? Dan is de kans groot dat je diafragma gesloten is. Je gaat geen helderheid ervaren. Je kunt niet open staan voor inzichten. Je weet niet meer waar je focus moet liggen.

Maar hoe krijg je nu dat diafragma open? Want we willen heel graag die helderheid. Dat brengt ook ontspanning en welbevinden. Het levert direct, automatisch en heel logisch focus op dat wat eigenlijk voor je neus staat.



Het diafragma openen

Je kunt nu vasthouden aan het feit dat de sensitiviteit het gevolg is van overweldigd raken. Dat mag van ons. Geen punt.

Maar we dagen je graag uit om even je diafragma te openen.

Stel dat je het concept even loslaat dat het kenmerk sensitiviteit 'overweldiging veroorzaakt'? Want soms is er wel en soms niet 'overweldiging'. **Er moet dus iets anders zijn wat de echte oorzaak is. Wat is dat?**

Je zou kunnen zeggen in de metafoer van het diafragma: we zien te veel van de omgeving, we zien alle details. Zijn onze ogen dan de oorzaak? Maar dan zou je continue

overweldigd kunnen zijn, want je kunt in elke omgeving veel zien. Ook in de natuur is er veel te zien. Toch raken vaak juist op die plek de sensitieve personen niet overweldigd.

Het verschil zit in ons denken. We denken veel meer over *bepaalde* details die we zien.

De vele details op een kinderfeest ervaren we anders dan de vele details in de natuur. Dit komt niet door onze sensitiviteit. In beide gevallen is het kenmerk aanwezig.

Met ons denken draaien we eigenlijk ons diafragma dicht bij het kinderfeest en we draaien ons diafragma opener bij onze wandeling in de natuur.

Ons dichte diafragma zorgt ervoor dat we minder helder gaan zien: er komt minder licht binnen. Ons denken laat ons van alles en nog wat zien of ervaren: risico's, toekomstbeelden, oordelen, meningen. En dit gaat gepaard met een rijk gevoelsleven: angst, zorgen, verdriet, onzekerheid, piekeren, vastzitten.

We doen dit overigens ook met mooie dingen in ons leven. Dan zien we heel veel prachtige dingen en raken we in extase van enthousiasme. Is ook overweldigend. Ook dan draaien we ons diafragma dicht.



Omdenken dus?

Stel dat je nu een inzicht hebt. Zo'n aha moment: de sensitiviteit is niet het gevolg van het overweldigd raken. De sensitiviteit is een mooi kenmerk, waarmee ik veel details kan zien. En soms raak ik dan overweldigd, maar soms ook niet. Het kwartje is ook gevallen dat ik bij 'overweldiging' waarschijnlijk mijn diafragma dicht draai.

Dat open of dichte diafragma zegt dus iets over mijn kwaliteit van denken.

Dan kan maar zo de vraag opkomen: moet ik dan mijn kwaliteit van denken gaan verbeteren door 'omdenken' of 'helpende gedachten verzinnen' of NLP of.....?
Ons antwoord: nee.

Ojee, daar gaan we weer. Ons antwoord blijft nee. Zo komt er geen einde aan het blog.

Toch wel. We gaan het kort houden. Je mag van ons alles proberen en doen. Ook omdenken, helpende gedachten, NLP of iets anders. Het kan best werken: soms wel, soms niet, soms tijdelijk.

Maar wij denken dat het niet nodig is.

Alleen het steeds opnieuw realiseren dat je jouw diafragma verkleint of vergroot, je denken dus de vernauwing of opening creëert, waardoor er weinig of meer helderheid binnenkomt is genoeg.

Alleen met deze realisatie zal je op een dag merken dat je diafragma vaker of meer open staat. Je ervaart meer of vaker ontspanning, helderheid en ziet ineens scherp wat je altijd al had kunnen zien.

Herkenbaar?

Ja? Vertrouw er dan maar op, het werkt altijd zo.

Nee? Vertrouw er dan maar op, het werkt altijd zo, verken het zelf maar eens ☺

Meer weten?

Ik begrijp dat dit blog niet alles beantwoord en misschien wel meer vragen oproept dan je had. Als je interesse hebt in meer, dan is onze verdiepingsdag misschien iets voor jou. Je kunt ons dit laten weten door ons te mailen.

info@specialisthoogbegaafdheid.nl

Niks missen?

Vind je ons blog interessant en wil je meer verhelderende en/of praktische informatie ontvangen? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief:

<https://wijssein.activehosted.com/f/30>