


Existentiële zin bij K. Dąbrowski

Frank de Mink
Academisch Centrum Holland
Tegenwicht: ACHT
www.MetAcht.com

Getekende beelden van Zin en zinloosheid

Zin is **centraal thema** voor hoogbegaafden:

- Eerder met zin bezig en fundamenteeler, anders..
- Kunnen er niet over praten, **geen gelijken**, en **tekort aan woorden** / begrippen
- Kwetsbaar, intens geraakt, verward
- Voelen veel  waardenbesef (en verlamd?)
- **Wachten lang**: 'vaagheid', eenzaam
- Cirkels, chaos, spiralen, verward... **depressie**
- Denken eerst zinloos of zinvol (zwart/wit)

Hoe leer je wat zin(loos) is? Zinloos of Zinvol op school en je werk

Zinloos, frustrerend

- Leren/doen wat je al weet/kan
- Voorspelbare experimenten
- Wachten tot iedereen het begrijpt
- Te makkelijk of te moeilijk
- Onnodige herhaling
- Gebrek aan uitdaging en inspiratie
- Voorkauwen hoe en wat
- Controle/beoordelen op details

Zinvol

- Zelfgekozen leerstof/werk
- Inspirerende profs van elders
- Hoe leren/werken zelf gekozen
- Meer leren over jezelf, je grenzen
- Creativiteit eisen en waarderen
- Projecten, unieke problemen
- Verantwoordelijkheid
- Laten zien wat je weet/kan
- Anderen helpen
- Maatschappelijke problemen
- **Hoe kun je van zinloze situaties toch iets zinnigs maken?**

Bepalende dynamismen (interne stemmen) krachten bij desintegratie in level III

- Beginnende hiërarchie van waarden
- Verbaasd-met-jezelf
- Subject-object-in-jezelf
- Ontevreden-met-jezelf
- Minderwaardig-naar-jezelf
- Ongerust-met-jezelf
- Gevoelens-van-schaamte
- Gevoelens-van-schuld

Zelfdoding

- 1850 suicides per jaar (verkeersdoden: 540)
 - 400.000 overwogen zelfdoding, ¼ doet een poging.
- Redenen (Denys)
1. **Onopgelost probleem, geen uitweg meer zien**
 2. **Schaamte schuld, schande; in het nauw gedreven**
 3. **Depressie, zinloosheid en daarvan verlost willen worden**
 4. **Je wilt met je dood iets afdwingen of bewijzen, of anderen betaald zetten**

Wat moet je doen om zelfdoding te voorkomen?

Zorg dat u dat te weten komt als ouder, partner, familie of begeleider van HB...

De verborgen plaats van zin, zin geven en zin maken in onze gewaarwordingen

- **Ervaringen**, inzichten, keuzes, handelingen
 - **Emoties**, besef, inzicht; interpretaties, bijgestuurd
 - **Waarden**: in hiërarchie
 - Besef van wat **belangrijk en zinvol** is
- Zingeving**: de kleine vraag (wat is zinvol) en de grote vraag (zin v/h leven)

Valkuilen voor hoogbegaafden 1 Zinloos kiezen

1. Doen wat je **goed kan**, niet wat je zinvol vindt
2. Doen wat je plezier of afleiding geeft, maar verder zonder waarde, doel, of verbinding
3. Doen wat je status verschaft, zonder de stem van je verlangens te volgen en/of bij te dragen aan een betere wereld








Valkuilen voor hoogbegaafden 2

4. Iets kiezen dat je **onvoldoende verrijkt**, ontwikkelt
5. **Eenzijdig kiezen** (hersenwerk ipv met mensen; emotioneel werk ipv distantie, vluchtig ipv blijvend, filosofisch ipv praktisch)
6. Tijd vooruit, zonder verbinding
7. Eenzaamheid, niemand om tegenop te kijken

Valkuilen voor hoogbegaafden 3

8. Jaloezie bij anderen en rivaliteit niet voorkomen
9. Alles willen, niet kunnen kiezen
10. Meer zicht op nadelen, gevaren en fouten, dan op voordelen, sterke kanten en goede bedoelingen
11. Zicht op inconsequent en zinloos gedrag **en dat direct melden** (in je nieuwe baan, relatie, studie)
12. Positieve onaangepastheid (vanuit je waarden, botweg niet doen wat anderen wel doen)

Waar is (meer) betekenis/zin te vinden? (Frankl)

- | | |
|--|--|
| 1.  Kennis, begrip? | 4.  Uniekheid? Creatief zijn? |
| 2.  Zelfkennis? | 5.  Verantwoordelijkheid? |
| 3.  Keuzes ervaren? | 6.  Onzelf overstijgen? |
| |  |

Zin kan gevonden worden in: (Frankl)

1. Inzichten (over de wereld, onzelf, relaties)
2. Ervaringen (schoonheid, liefde, verbonden)
3. Situaties (werk, internet, thuis, op reis, natuur)
4. Activiteiten (zorgen, iets maken, creëren)



Existentiële waarden Frankl

Zin geven op drie waarde-gebieden

- Creatieve waarden (*wat geef je de wereld*)
- Ervaringswaarden (*wat neem je v/d wereld*)
- Houdingswaarden (de belangrijkste):
 - Tegenover pijn, lijden
 - Tegenover schuld, schaamte
 - Tegenover de dood, eindigheid v/h leven

Kansen voor zin

- Liefde (ook voor derden, voor thema's, inhoud, doelen)
- Creativiteit (grote C en kleine c)
- Goede doelen, dienstbaarheid, steun, zorg
- Rechtvaardigheid, gelijke kansen, vrijheid
- Relaties (in brede betekenis)
- Excelleren, grenzen verschuiven
- Experimenteren op nieuwe gebieden
- Voldoening onderweg, flow (ipv geluk)
- Zelfactualisatie met die van anderen
- Je echte verlangens (zonder lagere behoeften)

Focus bij HB op gesprekken over zin en zinloosheid. Ontwikkel met HB-en daarvoor:

- Instrumenten (voor reflectie, gesprek, therapie)
- Vocabulaire
- Gesprekmethodiek die zelf-ontdekkend en zelf-therapeutisch is
- Studie- en leesmateriaal
- Veerkracht tegen zinloosheid
- Voorkom afglijden = vbd: depressie-spiraal
- Kwaliteiten voor zin maken
- Steun experimenteren, ontdekken, uitproberen
- Voorkom suicide, zelfverminking, wens dood te zijn

Heeft alles zin?

Als het ergste je overkomt...? Levensles?

De tien betekenissen van de gebeurtenissen in ons leven.

Alles wat je meemaakt gebeurt met je om één of meer van de volgende redenen:

1. Om je thuis te laten voelen in de (fysieke) wereld
2. Om je te helpen jezelf geheel te accepteren
3. Om je te laten zien dat je niet bang hoeft te zijn
4. Om je te brengen naar de plaats waar je vergeving kunt voelen
5. Om je te helpen je verborgen talent te ontdekken
6. Om je te geven wat je nodig hebt om ware liefde te vinden
7. Om je sterker te laten worden
8. Om je het spel in het leven te laten ontdekken
9. Om je te laten zien hoe je kunt leven met een zin voor missie
10. Om je te helpen een echt goed mens te worden

Post Traumatische Groei?

Trauma's leiden niet altijd tot onherstelbare schade, maar bij 40-50% tot wijsheden:

- Herwaardeer je contacten en relaties
- Laat je kansen niet voorbij gaan, prioriteer
- Gebruik de tijd die je hebt zinvol
- Je kunt meer dragen dan je verwacht
- Je kunt meer dan je nu weet
- Je krijgt meer steun dan verwacht

De vraag naar de zin van je bestaan?

Mag open blijven....zonder definitief antwoord...

(Bij definitief antwoord... zijn er geen verlangens meer)

Onmisbaar bij zinloosheidservaringen

Hangt samen met (anders bij talent)

- Wie je bent en wilt zijn.
- Of en hoe je ontwikkelt
- Wie je tegenkomt, en wat je doet
- Hoe je je activiteiten, relaties en leven beoordeelt
- Welke verlangens je voorrang geeft

Gemiddelde burger?

Hoogbegaafden?

Herkent zinloosheid bij anderen	Kent zinloosheid uit eigen ervaring
Denkt bij zinloos: ieder-heeft-recht-op-eigen-mening=relativist	Stelt zin (van iets) als eis, denkt in (universele) waarden
Ziet maatregelen als opdracht	Doorziet zinloze maatregelen
Zoekt naar plezier, ongeacht zin	Zoekt naar zinvolle activiteiten
Stelt beperkte eisen	Stelt hoge eisen aan zin
Copieert zinvol-voor-anderen	Zelf zin scheppen (zinloze wereld)
Zinloosheid als ziekte	Voorbereid op zinloosheid

Dabrowski-Criteria bij hoogbegaafden

voor therapie, coaching, begeleiding,
onderwijs en andere vormen van leren,
en werken, keuzes maken, communiceren,
ondernemen, produceren, onderzoeken.

Voor lessen, reflectie,
wandelingen,
werkoverleg en
de keukentafel.

19

Dabrowski-Criteria bij hoogbegaafden 1 Gedrag

1. Therapie = leren ontwikkelen + leren leven + leren zin maken
2. OE's = kwaliteiten (en weer valkuilen)
3. Verbreed copingstijlen met gedrag dat echt beter werkt
4. Leer-/werkstijlen bestaan niet
5. Erken verschillen (anderszijn positief waarden: pluriformiteit = waarde)
6. Problemen als leerervaring (leerproblemen zijn wiskunde-sommen, oefenen dus)

20

Dabrowski-Criteria bij hoogbegaafden 2 Denken

7. $\chi \beta \phi \Psi \pi ??$!!-> fout gedrag (heeft meer, ook onbekende oorzaken)
8. Vries- ->taaltaal foto->film, noun->verb alles verandert!
9. Zoek deugden bij ψ -gedrag (=psychiatrisch)
10. Snel denken 80% (intuïtie, associëren, gewoonte) (Kahneman)
11. Langzaam denken 20% (bewust, sturen, zoeken) (Kahneman)
12. Onderzoek denkfouten (Bias) (Kahneman)
13. Zoek Urban Legends (mythes, broedje aap) in populaire psychologie, onderwijs, therapie

21

Dabrowski-Criteria bij hoogbegaafden 3 Oefenen met / in

14. Modellen, metaforen en verhalen (ontmaken en toepassen)
15. Oefen zien en denken in niveau's
16. Communicatievormen
17. Auto-psychotherapie
18. Auto-educatie
- Zin niet zoeken maar maken**
19. Zin moet je verkennen, experimenteren, investeren, ontwerpen, zelfbedenken en kopiëren
20. Leer her-interpreteren, herkaderen, kansen zien: bouw aan je zin-vocabulaire

22

Wie denken ≈ als Dabrowski?

- Bergson, James, Kierkegaard, Jaspers, Unamuno
- Beers, Lindemann
- Kohlberg, Loevinger, Erikson, Wilber. (Postconventional Personality)
- J.Webb, Piechowksi, Mendaglio, W.Tillier, L.Silverman, D.Sisk, Rocamora
- Maslov; Seligman, Bohmeijer = **Positieve Psychologie (Narratieve Beg.)**
- Rollo May; Frankl, Yalom, Van Deurzen = **Existentiële psychiatrie**
- Hubert Hermans Persoonlijkheid en waardering, 1981, Z.K.M. Waardegebieden
- Tedeschi & Calhoun (PostTraumatische groei, 1998); Diékstra (Als leven pijn doet)
- Mari Ruti (De stem van je karakter, 2014)
- Brené Brown (De kracht van kwetsbaarheid)
- Wong (Human quest for meaning, 2012)
- Markman (Psychology of meaning, 2013)
- Peter Bieri (Handwerk v/d vrijheid, 2006; Een manier van leven, 2013)
- Maisel (De Van Gogh Blues, 2008; Why smart people hurt, 2013)
- Jensen (Igniting the third factor, 2008)
- Stephen Joseph: What doesn't kill us (2011)
- Annette Herfkens: Turbulentie, 2015)

Inspirerende helden

- Dag Hammarskjöld (UN-secr, Merkstenen)
- Abraham Lincoln (US-president)
- Janusz Korczak (Hoe houd je van een kind?)
- Martin Luther King
- Peace Pilgrim
- Etty Hillesum (Denkend hart v/d barak; Het verstoorde leven)
- Antoine de Saint-Exupéry (De kleine Prins)