

KINDER
& JEUGD
PSYCHO
THERAPIE

CULTURELE
DIVERSITEIT

Boekbespreking

De autonome, intens voelende, snelle denker – hoogbegaafdheid verteld door Adriaan Sprey

Sprey, A. (2020), *Praktijkboek hoogbegaafdheid in psychotherapie. Persoonlijkheid, diagnostiek, psychotherapie en therapeutische relatie*. Bohn Stafleu van Loghum. Paperback, 147 pagina's, € 27,95.

Frieda Aelen

Adriaan Sprey beantwoordt in zijn boek de vraag: Welke rol spelen hoogbegaafdheid en mogelijke hoogsensitiviteit bij psychische klachten en wat betekent dit voor de behandeling en voor de therapeutische relatie?

Een belangrijk deel van het boek gaat niet over de pure hoogbegaafde met een vette (80 procent) kans op hypersensitiviteit, maar over het samengaan van dit cluster van samenhangende persoonlijkheidstrekken met een hoog IQ, met een symptoomstoornis of een persoonlijkheidsstoornis.

Sprey legt de theorieën uit van Millon, Beck, Young en Cloninger, de interactiediagnostiek, het dimensionele persoonlijkheidsmodel van de DSM-5 en het vijfactorenmodel, en hij past ze toe op de combinatie van hoogbegaafdheid en persoonlijkheid. Smullen voor de beginnend therapeut en fijne validatie voor de ervaren collega.

Sprey excelleert in het helder beschrijven van de persoonlijkheidsstoornissen of -trekken, voornamelijk vanuit Beckiaans kader (Sprey, 2017). Het is een genoegen hem aan het werk te zien met hoogbegaafdheid. Zo brengt hij casuïstisch twee hoogbegaafde hoogleraren naar voren: een geestelijk gezonde en een met een persoonlijkheidsstoornis: een genot om te lezen. De verhalen zijn treffend en leerzaam, en met wetenschappelijke integriteit en compassie opgeschreven.

Helaas komen de gevolgen van hoogsensitiviteit minder uitgebreid aan bod, mogelijk een gevolg van een kleinere 'body of knowledge'. Sprey neemt dit aangeboren temperament, met de strategie om informatie zorgvuldig te verwerken alvorens te handelen, serieus. Dit temperament resulteert in een besef

van subtiele verschillen en snel overprikkeld raken. Hiermee neemt hij in acht dat informatie en prikkels zich hebben opgehoopt en nog niet zijn verwerkt, met stress als gevolg. Deze situatie van chronische stress kan volgens de auteur leiden tot klachten als depressie, burn-out en angsten, maar kan in mijn ogen ook mede verklaren dat mensen bij gelijke gebeurtenissen en ervaringen heel verschillend met traumaklachten reageren.

In mijn verderop beschreven casus reageert mijn jonge cliënt met forse vermijding op een met EMDR (*eye movement desentization and reprocessing*) heel goed te verwerken denigrerende houding van zijn leerkracht. Ik zou dus willen toevoegen aan dit heldere pleidooi van Sprey: let bij hoogbegaafdheid al bij kinderen goed op onvoldoende verwerking van traumatisch ervaren sociale interacties en *behandel*. Ook noemt hij prikkelreductie (constructieve vermijding) en voldoende hersteltijd van chronische stress als vormen van zelfzorg (ook voor ouders!).

Wat zijn de belangrijkste vormen van tegenoverdracht bij hoogbegaafden die de therapeutische relatie verstoren? Valkuilen zijn: vermijden door onzekerheid, bestrijden vanuit irritatie, afhaken door ontmoediging en belijden uit overbetrokkenheid. Deze vier reacties besprak Sprey reeds in het *Praktijkboek persoonlijkheidsstoornissen*. Positief gesteld moet de therapeut bestand zijn tegen intelligente en sensitieve kritiek en de hoge autonomie van de cliënt en daar empathisch en als feilbaar voorbeeld (*modeling*) op reageren.

Bloemlezing

En hier is een bloemlezing van zinnen van Sprey, omdat ze zo mooi zijn. Vooral de eerste is naar mijn smaak een *beauty*.

- *Het doel bij vooral intelligente vrouwen is vaak van autonoom denken óók naar autonoom handelen te gaan. Zij kunnen zich te zeer afhankelijk opstellen om afwijzing of verlating te voorkomen.*
- *Openheid is meestal kenmerkend voor hoogbegaafdheid.*
- *Het perfectionisme van veel hoogbegaafden is vaak flexibel, open, intens en creatief.*
- *Bij een hoogbegaafde met een dwangmatige persoonlijkheidsstoornis: 'Zijn hoogsensitiviteit is verborgen achter zijn ingeperkte affectiviteit'.*

- *Hoogbegaafdheid gaat vaak samen met gezond narcisme, dat wil zeggen een flexibel, open, intens en creatief narcisme teneinde uitzonderlijke prestaties te kunnen leveren.*
- *Gezond vermijden gaat vaak samen met hoogbegaafdheid met hoogsensitiviteit, dit om al te intense gevoelens te doseren en zo het gevaar van overbelasting door overmatige prikkelgevoeligheid en chronische stress te verkleinen.*
- *De hoogbegaafde denkt vier keer zo snel.*

Flexibel sturen en volgen

Door hun persoonlijkheidskenmerk *autonomie* werken sterk gestructureerde protocollen bij hoogbegaafden niet. De therapeut dient flexibel te sturen en te volgen door middel van een optimale halfstructuur.

Sprey meldt dat een negatief zelfbeeld bij hoogbegaafdheid veel voorkomt, en heel vaak in combinatie met persoonlijkheidsstoornissen. Met name bij de hoogsensitieve hoogbegaafde is er vaak sprake van onverwerkte trauma's. Hij stelt dat die moeilijk (met EMDR) te bewerken zijn. Daar ben ik het niet mee eens. Juist EMDR is een uitstekende behandelingsmethode voor de sensitieve hoogbegaafde: het eigen brein doet het werk tenslotte. De therapeut houdt zich maximaal afzijdig en de vindingrijkheid van de cliënt kan zich volledig op verwerking richten. Om het voordeel van de getuige uit te leggen kan de therapeut, zo nodig, de geweldige theorie van Porges (Aelen & Brouwers, 2020) uitleggen. De veilige getuige kan met instructie (sensorimotor psychotherapie) van de therapeut haar kind of partner ook helpen lichamelijk te verwerken, door – zoals dat heet – 'de beweging af te laten maken'. In een korte casus beschrijf ik hier hoe traumabehandeling bij hoogbegaafden en hoogsensitieven (zoals gekenmerkt door Sprey) eruit kan zien. De asterisken (*) verwijzen naar kenmerken zoals Adriaan Sprey die beschrijft.

Casus

Nadat moeder zoon Wouter (12) heeft aangemeld, leest zij op mijn advies het hier besproken Praktijkboek hoogbegaafdheid in psychotherapie. Van de vijf gezinsleden is Wouter de enige die ik nog niet heb behandeld. Zijn beide ouders zijn toegewijd en gevoelig. Alle gezinsleden hebben, ieder op

eigen wijze, baat gehad bij EMDR met getuige. Zo kon vader verwerken dat zijn gedrevenheid en snelle en complexe denkwijze* op geraffineerde wijze uitgebuit werden door zijn maatschapsgenoten. En nu komen de ouders met Wouter, die net begint op de middelbare school. Wouter bedenkt vele angstige scenario's over het verloop van alle volgende lessen van die dag*. Hij heeft nare ervaringen gehad met zijn meester op de basisschool. De meester zei boos dat hij lui was en er de kantjes van af liep.*

Met Wouter samen in de eerste en enige sessie bespreken we zijn hoge IQ, hoge gevoeligheid*, medelevendheid en rechtvaardigheidsgevoel* en zijn neiging om divergerend te denken* en de gevolgen van elk van die eigenschappen. Al vlak na aanvang voer ik met Wouter een echt gesprek op niveau. Hij geeft met zijn antwoorden blijk van inzicht in zichzelf. Ik leg uit dat hij slim en hoogbegaafd is. Dat dat fijn is, maar ook heel lastig kan zijn. Dat hoogbegaafde mensen vaak ook hoogsensitief zijn en in veel scenario's tegelijk kunnen denken. Dat hij anders denkt dan de meeste van zijn vrienden en klasgenoten van de lagere school en zij hem daardoor ook niet altijd kunnen volgen. Dat dat ook geldt voor zijn contact met volwassenen, zoals zijn vroegere leerkrachten. Dat ook zij de plank volledig mis kunnen slaan. Dat vervelende gebeurtenissen nu eenmaal bij het leven horen, maar dat je je daardoor niet eindeloos ellendig hoeft te voelen.*

Mijn tekening over divergeren en convergeren treft doel. Dat was precies waar zijn vader het de week ervoor met hem over had gehad (Wouter had als klein mannetje – net als vader – eindeloos vragen over de dood: wat er dan met je gedachten gebeurt, waarom niemand dat nog wist, en hoe je dan verder moest). Het blijkt dat zijn vader hem geweldig helpt door hem convergerend denken aan te reiken: 'Maak het klein en dichtbij'. Bijvoorbeeld ook als Wouter voor alle lessen van die dag rampscenario's bedenkt: 'Denk aan het vak van nu en een beetje aan het volgende vak en laat de rest zitten.'*

De EMDR-therapie met moeder als getuige betreft zijn boze, vroegere leerkracht die hem boos maant om te veranderen. De boosheid en woede die uiteindelijk loskomen zijn prachtig te zien in zijn gezicht en in zijn lijf. Bij vlagen duwt hij steeds harder tegen zijn moeders handpalmen (Aelen e.a., 2020; Aelen & Brouwers, 2020). Het laatste stukje pijn benoem ik als rouw. Ik moedig hem aan het jongetje in zijn plaatje, de jongere versie van Wouter, te troosten en een knuffel te geven. Na afsluiting van de EMDR klimt Loulou de hond op de bank en boven op Wouter. Dat is voor Wouter; hondenliefhebber als hij is, de beste afsluiter.

Ik vraag de ouders na de bijeenkomst om een 'verzilvering' (Muller & Aelen, 2020). Hierin schrijven ze dat Wouter lang een pantser om zich heen droeg, en dat dit geknapt is. De echte Wouter is weer tevoorschijn gekomen. Vader is meer dan tevreden dat hij zijn zoon op precies de goede manier steunt en Wouter vindt het grappig dat zijn vader en ik met dezelfde oplossing waren gekomen voor zijn maalstroom aan gedachten (*kleiner maken, hoe heette dat ook al weer?*).

Conclusie

Dit boek verdient het met aandacht gelezen te worden. De leerstof is compact en illustratief. En er staat een fijne herhaling van basisstof in, met casuïstische illustraties van hoogbegaafdheid, hoogsensitiviteit en diverse persoonlijkheidskenmerken en -stoornissen. Als systeemtherapeut zie ik wel dat er nog iets zou kunnen worden aangevuld, zowel theoretisch als qua behandeling. Problemen in het systeem kunnen in de opvoeding spelen of in de partnerrelatie. Als ouders te weinig ruimte bieden voor inbreng, autonomie en herstel van overprikkeling van hun gevoelige, hoogbegaafde kind, dan kan het snelle, verbale kind terecht komen in een machtsstrijd met een geïrriteerde, autoritaire en afwijzende ouder, en loopt het zelfbeeld schade op.

Niet onwetendheid maar onredelijkheid kan bij het kind een tragische minachting voor de ouder opleveren. Hoogbegaafde kinderen reageren het beste op intellectuele verklaringen en consistent handelen. Alle adolescenten weten feilloos de 'rode knoppen' van hun ouders te vinden, zowel affectief als materieel. De sensitieve hoogbegaafde kan ook hier excelleren. Als de ouder de manipulatie doorheeft, kan het de regie houden door grenzen te stellen en door aan te dringen op "*het verdragen van onvermijdelijke pijn of ongemak, het beleefd omgaan met anderen, het goed omgaan met frustratie, het lijdzaam verdragen van 'dwazen' en het omgaan met de normale, ongemakkelijke zaken in het echte leven.*" (Webb e.a., 2020).

Voor de partner van een hoogbegaafde geldt eigenlijk hetzelfde; accepteer de behoeften van de hoogbegaafde: intens, energiek, breed geïnteresseerd en autonoom, maar wees duidelijk over de noodzaak van voldoende intimiteit in de gezamenlijke tijd in communicatie en spel.

Maar de aandacht die Sprey besteedt aan systeemkenmerken, trauma's en resulterende negatieve kerncognities in de casuïstiek is buitengewoon.

Frieda Aelen is klinisch cognitief gezinstherapeut in eigen praktijk, opleider en supervisor voor de Vereniging voor Cognitieve Gedragstherapie (VCGt) en opleider bij de Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG).

Literatuur

- Aelen, F., Lemans, R., Brouwers, T., & Perret, A. (2020). Traumabehandeling van kinderen tijdens sociale onthouding. Online EMDR met getuige als veilige plek. <https://www.psynip.nl/wp-content/uploads/2020/04/traumabehandeling-van-kinderen-tijdens-sociale-onthouding.pdf>
- Aelen, F., & Brouwers, T. (2020). Begeleiding bij scheiding: een nieuw paradigma? Polyvagale theorie als ingang naar het kalme brein. *Kinder- & Jeugdpsychotherapie* 47(2) 206-219.
<https://www.vkjp.nl/het-tijdschrift/tijdschrift-2-2020>
- Muller, F., & Aelen, F. N. B. (2020). Verzilveren: Maximaliseren van posttraumatische groei bij EMDR. *Tijdschrift voor psychotherapie*, 46(2), 82-96.
- Sprey, A. (2017). *Praktijkboek persoonlijkheidsstoornissen DSM-5 diagnostiek, cognitieve gedragstherapie en therapeutische relatie* (3^e druk). Bohn Stafleu van Loghum.
- Webb, J. T., Amend, E. R., Goerss, J., Webb, N. E., Kuzujanakis, M., Olenchak, F. R., & Beljan, P. (2020). *Misdiagnose en dubbeldiagnose bij hoogbegaafdheid*. Koninklijke Van Gorcum.



De Vereniging voor Kinder- en Jeugdpsychotherapie (VKJP) is de wetenschappelijke en specialistische vereniging voor kinder- en jeugdpsychotherapie. De vereniging staat voor de kwaliteit en ontwikkeling van het vak kinder- en jeugdpsychotherapie en daarmee voor toegankelijke, deskundige hulp aan jeugdigen met psychische problemen. Al vijftig jaar brengt de VKJP vakgenoten samen uit verschillende therapeutische scholen en met diverse achtergronden. Kind en gezin staan centraal. Het belangrijkste doel van de vereniging is het bevorderen van de ontwikkeling en het bewaken van de kwaliteit van de psychotherapie voor kinderen, jeugdigen en hun omgeving.