

De expert van je zelf zijn



Marianne Rietveld

‘Ik ben de expert van mezelf’

Zeg dat eerst maar eens hardop voordat je verder leest. En voel maar eens wat dat met je doet. Heb jij die glimlach of de opgetrokken wenkbrauwen? Geloof je het, of denk je ‘wat is dit nu weer’? Geloof jij echt dat je de expert van jezelf bent? Toen iemand mij dat, in het kader van revalideren, influisterde, keek ik haar verbaasd aan. Expert? Van mezelf? Hoe dan? Expert zijn. En dan van mezelf? Ik kwam erachter dat het klopte. Ik was het al zonder dat ik me er bewust van was. En ik heb goed nieuws: jij bent het ook al. Echt! Ik ga je vertellen hoe ik dat weet.

Kritisch als ik ben ging ik eerst maar een onderzoekje doen naar de betekenis van het woord expert:

Van Dale zegt dit:

ex·pert (de; m/v/x; meervoud: experts)

1 deskundige

Verder zoeken op internet levert deze woorden op: specialist – vakman - vakkundige – zeer deskundig op een bepaald gebied. Kijk! Daar komen we dichterbij wat het zou kunnen betekenen. Het bepaalde gebied zou ik dus zelf

kunnen zijn. Dan ben ik dus de deskundige op het gebied van mezelf. Echt geloven. Dat jij de expert van jezelf bent. En zo te leven. Te durven leven. Te mogen leven. Van jezelf. Vol vertrouwen. Als expert. Expert van jezelf. Maar eerst...

HOE ZIET EEN EXPERT ERUIT?

Kunnen we aan de buitenkant van iemand zien of hij een expert is? Ergens in? Volgens mij niet. Hoe weet je dan of iemand een expert is? Dat ontdek je, denk ik, pas als je die persoon leert kennen. Ermee in gesprek gaat, een speelafspraak maakt, ermee samenwerkt. En de expert van jezelf? Is dat wel zichtbaar aan de buitenkant? Ook niet, hè! En dat is misschien best wel fijn. Dat je dat niet aan de buitenkant ziet. Zo kan je zelf oefenen om nog meer een expert van jezelf te zijn. Zonder dat de ander dat merkt. Oefenen om de expert van jezelf te omarmen, te koesteren als een kostbaar bezit. Om vervolgens vol overgave de expert van jezelf ruimte te geven. En voluit gaan ervaren wat het met je doet als je die deskundigheid over jezelf steeds meer in durft te zetten. Door écht te luisteren naar jezelf. En te voelen wat je voelt. Diep van binnen. Te vertrouwen op jezelf. Zoals

een echte expert dat doet! Vertrouwen op je deskundigheid over jezelf.

EXPERT DURVEN ZIJN

In een groep met gelijkgestemden lukt het vaak al best goed de expert van jezelf te zijn. Daar hoeft je je niet aan te passen. Daar kun je zijn wie je bent en oefenen hoe het voelt je authentiek en echt te laten zien, voluit, zonder rem erop. Ondanks dat alle hoogbegaafden ook weer anders zijn is er toch verbinding. Je snapt elkaar, je voelt elkaar en je begrijpt elkaar. Een ontmoeting met gelijkgestemden is dan ook van groot belang om te ontdekken wie je echt bent. Om de expert van jezelf te kunnen voelen en vertrouwen. Door



Allemaal giraffen en toch heel verschillend. Net als hoogbegaafden.

authentiek te durven en mogen zijn, ontdek je hoe veel de expert van jezelf al weet.

ERBIJ (WILLEN) HOREN



Zo makkelijk als het in een groep gelijkgestemden lukt authentiek en echt te zijn, zo lastig is het soms in een gemengde groep. Het kan wel. Kijk maar naar dit plaatje. Alle dieren samen met elkaar in een kring. Ze horen er allemaal bij. Ook de giraf staat in de kring. Ondanks dat hij de enige is die zo hoog boven alles uitsteekt. Hij de enige is die een groot overzicht heeft omdat hij verder kan kijken. En voelen. De enige met die kwetsbare lange, slungelige poten die ook weer heel sterk zijn en hem kunnen beschermen als dieren, zoals

De expert van jezelf zijn

het in dierenwereld gaat, hem aan willen vallen. Daardoor heeft een volwassen giraf ook niet veel te vrezen van natuurlijke vijanden. Het dier met een groot en heel krachtig hart. Dat zie je niet maar weten we wel. En een lange blauwe tong die nóg hoger de blaadjes van de bomen kan eten. Net even wat meer inspanning om gevoed te worden. Net als een hoogbegaafd kind dat meer nodig heeft om uitgedaagd te worden.



AANPASSEN?



Aanpassen en meegaan met wat de groep doet, vindt of zegt. Voor veel hoogbegaafden dagelijkse kost. Niet opvallen. Doen als anderen. Tempo aanpassen. Humor laten verdwijnen. Jij kan dat. Met je lange, sierlijke giraffennek eet jij een sappig blaadje hoog uit de boom, en als je dorst hebt drink je uit dezelfde waterpoel als de andere dieren. En zo hoor je bij de groep... denk je. En de groep denkt dat dit is wie jij bent... Inmiddels weten we dat als je je te lang aanpast dit ten koste gaat van je zelfbeeld.

Daarmee ontken je een heel belangrijk deel van je authentieke zelf.

ERBIJ HOREN DOE JE DUS ZO! (Met alle gevolgen van dien)

Om erbij te horen pas jij je dus vaak aan, lezen we net. Zo kan het eruitzien en zo kan het voelen als je je alsmaar aanpast. Eenzaam. Koud. Focus op aanpassen en geen aandacht voor je omgeving. Weg grote empathie, groot hart voor mensen en dier om je heen. In de overleefstand om erbij te horen. En niemand die hier iets van zegt, ziet of vindt. De ander vindt het heel gewoon dat je je aanpast. En kent eigenlijk alleen de aangepaste versie van jou. Heeft waarschijnlijk niet eens in de gaten dat jij je aanpast. Denkt werkelijk dat jij dat bent. De aangepaste versie van jezelf.

ERBIJ HOREN

Van nature zijn we groepsdieren. We willen ergens bij horen. We weten inmiddels ook dat je als hoogbegaafde anders denkt, voelt en communiceert. Dat maakt vaak eenzaam. En dat is geen fijn gevoel. Dat niet fijne gevoel proberen we dus te voorkomen. Een optie om erbij te horen en niet te voelen is je aan te passen aan de mensen waar



je denkt bij te willen horen. Op school betekent dat niet meer als eerste klaar zijn, als eerste het antwoord weten en gelijk je vinger opsteken, wel lachen waar anderen om lachen ook al vind jij het niet grappig, en heel erg proberen net zo te worden als zij. Geen diepzinnige opmerkingen maken, jouw humor niet meer delen. En doorlopend alert zijn of je doet zoals de ander. Niet opvallen, vooral niet opvallen. Ontzettend vermoeiend. Blijkt.

GEVOLGEN AANPASSEN



Dit plaatje spreekt voor zich. Hoe meer je je aanpast, hoe verder je bij je eigenheid vandaan gaat. Hoe minder je weet wie je echt bent. Hoe meer uitgeput je raakt van alsmaar aanpassen, fysieke klachten krijgt met alle gevolgen van dien. Het voelt als gesplitst

zijn. De ene helft van jou past zich aan om bij de groep te horen, de andere helft lijkt eenzaam bij je vandaan te gaan. Dan ziet niemand meer die leuke, spontane, vol humor communicerende, gevoelige en kritische denker. En kan dáár dan ook geen vrienden mee worden. Omdat die onzichtbaar is. Dat is van grote invloed op het leven dat nog voor je ligt.

TE LANG AANGEPAST



Steeds verder bij je authentieke zelf vandaan. Je denkt steeds meer dat je de aangepaste versie echt bent. En toch gaat het schuren en wringen. Als vanzelf schuift er gedrag voor. Luid en storend gedrag. Of heel stil. Alsmaar om dat kwetsbare deel in jou, jouw authentieke zelf die er niet mag zijn, te beschermen. Je vergeet wie je diep van binnen echt bent. Hoe belangrijk is de boodschap aan onze opvoeders om achter elk gedrag te kijken.

WAT ALS DE EXPERT IN JOU RUIMTE KRIJGT...

Wat als... Je wel dicht bij jezelf blijft, je niet meedoet met de rest, jezelf laat zien en het anders zijn en voelen omarmt?

De expert van jezelf zijn

Wat zou er dan gebeuren?

Zou de expert van jezelf je dan kunnen laten weten en voelen dat je eigenlijk veel leuker bent dan de aangepaste versie laat zien? Ik weet uit ervaring met groepen hoogbegaafde kinderen bij elkaar dat die ontdekking de expert eigenlijk wakker kust. Er ineens mag zijn. Prachtig proces, 'je eigen expert worden en zijn'. Wijze woorden. Natuurlijk wil je dat zijn! Jij weet zelf zo goed wat je nodig hebt, wat je voelt, wat je denkt, waarom je iets wel of niet doet.

Precies! Dat doet een expert dus. Bij deze een warm welkom aan de expert van jezelf.

Zie je dat hij er al is?

Is het niet aan ons als opvoeders in de breedste zin van het woord om juist daar alert op te zijn. Voor te leven. Oordeelvrij. Positief waarderend bemoedigen en aanmoedigen. Juichend langs de lijn blij zijn met de expert in je kind die wakker geworden is. Dat je daar veel meer van wilt zien en nog meer van wilt ontdekken.



Hoe fijn zou dat zijn? Hoe zou dat voelen?

Alle experts in actie! Fier rechtop en voluit genieten van wie je bent. Je eigen tempo, jouw authentieke zijn omarmen en voelen dat je erbij hoort. Aanpassen en voegen als het nodig is. Niet aangepast leven.

ERBIJ HOREN EN JEZELF ZIJN

Geliefd zijn om wie je

bent. Dat gunnen we alle kinderen en volwassenen.

En zo hoort het te zijn.

Want we hebben ze nodig.

De andersdenkende hoogbegaafde. Uniek in zien en zijn. Gelovend in zichzelf.

Van onschatbare waarde voor de maatschappij.

Zoals het antwoord dat mol kreeg op zijn vraag

'wat de beste ontdekking was' van de jongen:

'Dat wie ik ben genoeg is'¹ Zo is het! De expert

van jou weet daar alles van.



Marianne Rietveld
www.dewijswijzer.nl

Ook interessant:

<https://www.braincookies.nl/hoogbegaafd/hoogbegaafden-en-aanpassen/>

1. uit 'De jongen, de mol, de vos en het paard' van Charlie Mackesy).