

of zelfs een totale ineenstorting ondergaan. Dat is het desintegratie-gedeelte. Bijvoorbeeld: een jongen die zielsveel houdt van een meisje dat later de relatie verbreekt kan zo overstuur raken dat het leven voor hem zijn waarde verliest, wat een proces van psychische ineenstorting in gang zet. Als de jongen geen hoop houdt, kan zo een ineenstorting leiden tot volledige desintegratie. Maar zodra hij bij zichzelf te rade gaat en zich realiseert dat andere mensen soortgelijke ervaringen hebben doorstaan, dat men een ander niet verantwoordelijk kan maken voor het eigen geluk, dan is hij bezig de desintegratie te onderbreken. Een positieve innerlijke groei kan dan beginnen: een proces van emotionele ontwikkeling die plaatsvindt binnen de bredere ontwikkeling van zijn persoonlijkheid.

We zijn geneigd te denken dat de ontwikkeling van onze persoonlijkheid in de pas loopt met de levensfasen waar wij allemaal doorheen moeten - geboorte, kindertijd, puberteit, volwassenheid, ouderdom. Dabrowski zag de ontwikkeling van de mens echter heel anders, namelijk als aangedreven door een voortdurende spanning binnen de psyche tussen het hogere en het lagere, het goede en het slechte. Innerlijke behoeften, het ontdekken van de wereld, het voelen van angsten, het bevragen van de zin van het menselijk bestaan, het uitproberen van normen en waarden, het ontwikkelen van empathie en begrip jegens anderen zijn voor Dabrowski nu juist de elementen die de drang naar optimale zelfverwerkelijking behelzen. Voor Dabrowski wordt zelfverwerkelijking gekenmerkt door reflectie, zelfevaluatie en een drang naar innerlijke verandering.

Gewaagde nieuwe concepten

Aan Dabrowski's theorie liggen twee concepten ten grondslag: (1) ontwikkelingspotentieel en (2) meergelaagdheid. Ontwikkelingspotentieel refereert aan het natuurlijke talent dat ieder individu eigen is. Hoe groter dat talent is, des te groter is het potentieel voor verdere ontwikkeling. Hoe dat potentieel benut zal worden is afhankelijk van levensomstandigheden die de persoonlijke groei bevorderen of juist in de weg staan. 'Potentieel' is een concept dat slechts aangeeft wat er mogelijk is;

weer geslingerd werd schrijft bijvoorbeeld:

Ik heb nooit een eigen persoonlijkheid gehad. Ik ben altijd iemands dochter, iemands echtgenote, iemands moeder geweest. Momenteel ben ik zo druk bezig om geboren te worden, te ontdekken wie ik ben, dat ik niet eens weet wie ik ben. En ik weet niet welke kant dit opgaat.
(Belensky, Clinchy, Goldberger & Tarule, 1986, p. 82).

Eerst is er de bevrijding van de passieve volgzzaamheid ten aanzien van de externe autoriteit, waarbij er vertrouwen gesteld wordt in een subjectief 'weten'. Vervolgens is er de zoektocht naar de eigen identiteit. Er treedt een radicale breuk op wanneer de persoon zich ontwikkelt van afhankelijkheid van een externe autoriteit naar luisteren naar de eigen innerlijke stem. Het kan zijn dat de ontwikkeling hier stopt, maar het is eveneens mogelijk dat deze doorzet tot een beter gedefinieerd gevoel van het Zelf (Piechowski, 2008).

Om de innerlijke groei voorbij niveau II voort te zetten, moeten er multilevel elementen aanwezig zijn. Dabrowski had als aanname dat wij mensen verschillen in ons ontwikkelingspotentieel, waarbinnen multilevel elementen wel of niet aanwezig kunnen zijn. Dat proces van innerlijke transformatie vereist een interne oplossingsgerichte aanpak waarin de focus ligt op persoonlijke groei, tezamen met een verantwoordelijkheidsgevoel jegens anderen en hun ontwikkeling. Personen die zich jegens multilevel ontwikkeling bewegen blijven niet te lang hangen bij hun innerlijke conflict - de kloof tussen de hogere en lagere potentiëlen binnen henzelf. "Prolongatie van unilevel desintegratie leidt vaak naar re-integratie op een lager niveau..." (Dabrowski, 1964, p. 7). Indien multilevel elementen inderdaad aanwezig zijn, zal iemand actief aan de slag gaan met het oplossen van problemen die zijn of haar persoonlijke groei belemmeren.

Psychomotorische HP: behoeften en aanbevelingen

Kinderen met sterke psychomotorische hyperprikkelbaarheden moeten te horen krijgen:

- “Je hebt een bewonderenswaardige enthousiasme en energie.”
- “Jouw intensiteit kan je helpen om veel te bereiken.”
- “Ik wou dat ik jouw energie had.”
- “Jij gebruikt je hele lichaam bij het leren.”
- “Jij houdt ervan om te bewegen en houdt er niet van stil te zitten.”
- “Soms moeten onze lichamen ontspannen.”

Strategieën om psychomotorische HP te reguleren:

- Bespreek de positieve aspecten van psychomotorische HP.
- Vermijd activiteiten waarbij lang stilgezet moet worden.
- Plan bewegingsmomenten in voor en na een lange tijd stilzitten.
- Voorzie in redelijke bewegingsmogelijkheden in verschillende omstandigheden.
- Betrek het kind in een fysieke taak; stuur haar op pad om iets te halen of brengen.
- Help uw kind om tekenen van vermoeidheid of behoefte aan een rustperiode te herkennen.
- Voorzie in activiteiten die het kind kalmeren en tot rust laten komen.
- Leer het kind dat een time-out een keuze kan zijn, niet een straf.
- Leer het kind ontspanningstechnieken.
- Beschouw fysieke of ergotherapie als noodzakelijk.

Zintuiglijke HP

Zintuiglijke hyperprikkelbaarheid geeft kinderen een verhoogde sensitiviteit voor zien, ruiken, proeven, aanraking en horen. Wanneer onze zintuiglijk hyperprikkelbare kinderen door middel van hun zintuigen zoeken naar verhoogd plezier en dit vervolgens beleven, kunnen zij ten gevolge van excessieve zintuiglijke input intense irritatie en frustratie ervaren. Geuren en smaken zijn voor hun bitterder. Geluid lijkt dieper

iemand zich, binnen het innerlijk milieu, bewust wordt van de tegenstellingen tussen behoeften, waarden en interesses, probeert om geautomatiseerd gedrag te verbeteren en betere acties, gedachten en emoties te bewerkstelligen. Het eerste innerlijke conflict markeert een overgang van grote betekenis in iemands ontwikkeling en verdient het daarom op positieve wijze beklemtoond te worden.

Positieve regressie was Dabrowski's term voor een tijdelijke terugval naar een vroegere emotionele fase of terugtrekking uit het dagelijks leven op zoek naar afzondering. Dit stelt een individu in staat zich voor te bereiden op de ontplooiing van zijn of haar creatieve potentieel, psychische stoornissen te voorkomen of zijn of haar autonomie te behouden dan wel te ontwikkelen. Dit komt vaak voor onder mensen met emotionele en verbeeldende hyperprikkelbaarheid (Dabrowski, 1972).

Voor een adolescent is 'regressie', met deze positieve draai, een mogelijkheid om zijn kernidentiteit op een lager functioneringsniveau te verstevigen en de middelen te verkrijgen om zo krachten te verzamelen voor de ontwikkeling naar een hoger niveau. Dit is iets positiefs, tijdelijks, en kalmerends voor het individu en zou daarom stilletjes ondersteund moeten worden zonder dat men openlijk de aandacht vestigt op de verschijning of verdwijning ervan.

Positieve desintegratie van iemands zelfbeeld is een idee uit Dabrowski's werk dat psychoneuroses als angststoornissen en depressies erkent als een toepasselijke, natuurlijke en noodzakelijke doorbraak voor mensen die zich in een versnelde ontwikkeling bevinden. Dit kan zich voordoen wanneer iemand zich vanuit de invloed van genetische aanleg en culturele conditionering (gedetermineerd door zowel *nature* en *nurture*) ontwikkelt naar een geavanceerde ontplooiing richting een persoonlijkheidsideaal.

Wij moedigen volwassenen die met adolescenten werken aan deze ideeën te gebruiken om patronen in adolescentengedrag in kaart te brengen en te focussen op interpretaties ervan die wellicht positief en groeibevorderend zijn.

en verbeeldende HP iemands niveauscore kunnen voorspellen, dat wil zeggen, hoe hoger de HP-score, hoe hoger de niveauscore. Sociale factoren zijn ook van invloed op de niveauscore. Ondersteuning van gezin, vrienden en leermeesters en aanmoediging van aspiraties en morele opvattingen zijn geassocieerd met hogere niveauscores. Sommige psychologische concepten, zoals intuïtie, 'ervaren leegte' en 'existentiële zorgen' lijken eveneens een positieve te hebben op de emotionele ontwikkelingsscores onder volwassenen.

Onderzoeksstudies naar het ontwikkelingspotentieel met zowel kwantitatieve als kwalitatieve instrumenten hebben in algemene zin gevonden dat de emotionele HP-scores van respondenten hoger zijn dan hun overige HP-scores. In enkele steekproeven onder begaafde en getalenteerde personen bleek de intellectuele HP hoger te zijn. In alle negentien studies die gebruikmaakten van het kwalitatieve instrument (HPV) had de emotionele of intellectuele HP de hoogste rangscore. Voor kwantitatieve studies op basis van de HPV-II deelden emotionele, intellectuele en psychomotorische HPs in de meeste studies de hoogste twee scores. Bij kunstenaars en steekproeven onder zeer creatieve lagen de verbeeldende en zintuiglijke HPs hoger dan gemiddeld.

Vanwege het gemak in gebruik, scoring en analyse is onderzoek dat gebruikmaakt van de HPV-II gebaseerd op grotere aantallen respondenten dan de HPV. Een van de meest aantrekkelijke voordelen van de HPV-II is de snellere verzameling en verwerking van informatie. Wij denken echter dat onderzoek dat de HPV (of de HPV-verkort) gebruikt uitgevoerd zal blijven worden omdat de uitgeschreven antwoorden bewijs leveren voor de aard en unieke uiting van hyperprikkelbaarheid.

Vijf van de HPV-II-studies in onze analyse komen uit culturen die niet Noord-Amerikaans zijn en vertegenwoordigen vier verschillende talen, waarvan er twee niet Indo-Europees zijn. Ondanks dit enorme culturele verschil zijn de resultaten uit alle studies vergelijkbaar. De consistentie van de resultaten levert sterke en cultuuroverstijgende validatie voor het concept hyperprikkelbaarheid en de wendbaarheid van het instrument HPV-II.

Toekomstig onderzoek onder diverse populaties zal ons begrip van hyperprikkelbaarheid en de meting daarvan door middel van de