



Extra taakgerichtheid en empathie bij Xi-ers

door Willem Kuipers

In dit artikel beschrijf ik de relatief extreme positie en de hantering daarvan die je als Xi-er kan innemen bij je stijlvoorkeur voor 'taakgerichtheid' of 'mensgerichtheid': een aanduiding voor of je in je dagelijks leven en handelen vooral aandacht geeft aan de inhoudelijk optimale vervulling van een taak, of aan de mensen waarmee je op een of andere wijze verbonden bent. Het begrip mensgerichtheid wil ik hier specificeren als *invoelingsvermogen* of *empathie: het vermogen om je in de gevoelswereld van iemand anders te verplaatsen*.

Xi-ers is de aanduiding voor 'extra intelligente mensen'. Je mag aannemen dat je een Xi-er bent, als je je wezenlijk herkent in drie of meer van de vijf karakteristieke kenmerken: intellectueel vaardig, buitengewoon nieuwsgierig, een sterke behoefte aan autonomie, grenzeloos en mateloos in het najagen van interesses en een combinatie van emotionele onzekerheid en intellectuele zelfverzekerdheid.

Hoogbegaafden / hoogintelligenten herkennen zich bijna altijd in drie of meer van deze karakteristieken en kunnen zich dus tot de Xi-ers rekenen.

Omdat één van de karakteristieken van Xi-ers hun neiging tot grenzeloosheid is (zij zijn van nature intens en gedreven) lijken hun persoonlijke eigenschappen vaak uitvergroot: Zoals je intelligentie 'extra' is, geldt dat voor meer eigenschappen. Voor jezelf, maar ook voor je omgeving is het daarbij soms lastig om in te schatten wanneer 'extra' doorslaat en daardoor 'teveel', of zelfs 'ziekelijk' wordt. Wanneer wordt ongewoon 'abnormaal' en – heel concreet – tot waar is en blijft je gedrag voor jezelf en voor je omgeving hanteerbaar? Dat is voor veel Xi-ers een levenslange oefening in balanceerkunst.

Dus als Xi-ers binnen hun populatie relatief taakgericht of relatief empathisch zijn, is er eigenlijk sprake van *extra taakgerichtheid* (Xt) respectievelijk *extra empathie* (Xe). Hierbij wordt afhankelijk van de wisselwerking met hun omgeving 'extra voordeel' bereikt, of er ontstaat een escalatie, waarbij het gedrag van de Xi-er door de omgeving of door een deskundige als ongewenst of zelfs als een stoornis wordt benoemd.

Hoe verschillend extra taakgerichtheid en extra empathie zijn, toont zich als je de karakteristieke eigenschappen vergelijkt. Wanneer de beide 'partijen' op het werk of privé in een relatie terecht komen (tegenpolen trekken elkaar aan) blijken ze soms moeite te hebben om die 'vreemde' eigenschappen bij de ander op hun juiste waarde te schatten en optimaal te hanteren. Bij ongenoegen kan die spanning wederzijds makkelijk escaleren omdat de Xt-er dan geneigd is 'extra extra taakgericht' – XXt – te worden en de Xe-er XXe: 'extra extra empathisch'. In de terminologie van het Kernkwadrant leidt overdrijving van de kwaliteit tot teveel van het goede, tot een vervorming. Daarop wordt wederzijds allergisch gereageerd, wat de vervorming in stand houdt.

Ik beschrijf nu eerst Xt en Xe via zeven karakteristieken en ga daarna in op XXt en XXe en de hantering daarvan.



Zeven karakteristieken van Xt en Xe

Wat zijn de karakteristieken van extra taakgerichtheid (Xt)?

1. Het plan of de taak moet worden uitgevoerd en wat daarbij in de weg staat is per definitie minder belangrijk.
2. De Xt-er heeft een sterke behoefte aan structuur om de taak optimaal uit te voeren.
3. Mensen worden beoordeeld op hun feitelijke spreken en handelen. Non-verbale signalen spelen daarbij niet of nauwelijks een rol.
4. Er is een sterk vermogen om concrete situaties te hanteren, ten koste van een vermogen om ervaringen te generaliseren.
5. Overprikkeling van de zintuigen leidt bij een Xt-er gemakkelijk tot heftige opwindning.
6. Er is weinig tolerantie voor gedrag in de omgeving dat niet aansluit op de eigen taakgerichtheid.
7. De Xt-er voelt zich ongemakkelijk bij politieke spelletjes of andere situaties waar iemands spreken en handelen niet rechtstreeks de intentie weergeeft.

Wat zijn de karakteristieken van extra empathie (Xe)?

1. Een Xe-er kan zijn/haar invoelingsvermogen praktisch gesproken niet 'uitzetten'.
2. Een Xe-er is geneigd geen bewust onderscheid te maken tussen eigen en bij een ander ingevoelde gevoelens.
3. Wat de ander denkt of voelt is belangrijker dan wat die ander doet.
4. De verwerking van ingevoelde informatie over de ander kan de verwerking van eigen gedachten en gevoelens van de Xe-er gemakkelijk wegdrukken.
5. De Xe-er voelt zich al snel verantwoordelijk voor een ander.
6. De behoefte om de ander te helpen kan ten koste gaan van het doen van dingen die voor de Xe-er zelf van belang zijn.
7. Het is pijnlijk als de ander geen invoelingsvermogen toont.

Merk op dat de karakteristieken extra onderscheidend zijn doordat de natuurlijke intensiteit en gedrevenheid van de Xi-er de eigenschap steeds een stukje uitvergroot, waardoor de consequenties ervan radicaler zijn. Dat wordt eens te meer zichtbaar als de Xt / Xe heel sterk is of doorschiet, zoals hierna beschreven bij 'XXt' en 'XXe'.

XXt vernauwt de focus: overbelasting en vastlopers.

Taakgerichtheid is een voordeel om de dingen gedaan te krijgen. Xi-ers die op de hen eigen gedreven manier aan de slag gaan, kunnen ongewoon veel voor elkaar krijgen. Maar soms ontstaat er schade in de omgeving doordat de focus op de taak te nauw is. In de daardoor opgeroepen sfeer loopt ook de taakgerichte Xi-er zelf

schade op, doordat de uitvoering van de taak gesaboteerd lijkt te worden of wordt, waardoor de Xt-er in eigen perceptie zeer pijnlijk faalt.

Gegeven de eigenschappen van de Xt-er zullen bij olopemde spanning zijn/haar heftige reacties de zaak meestal verergeren. Dat is de pragmatische reden waarom het voor een Xt-er zinvol is om zich van zijn/haar karakteristieke eigenschap bewust te zijn, zodat een escalatiespiraal tijdig wordt onderkend en alternatieven voor het handelen kunnen worden overwogen: van XXt-er weer terug naar Xt-er, de taak weer bezien in een ruimere context van verschillende belangen.

Karakteristieke onbalans bij 'extra extra taakgerichtheid' – XXt – is:

- De omgeving wordt afgebeeld, geen oog meer voor de menselijke maat.
- De XXt-er vervalt in te rigide structuren en wil daar heftig aan vasthouden.
- De omgeving wordt afgebrand vanwege vermeende incompetentie.
- Een focus op concrete details met uit het oog verliezen van de grote lijn.
- Bij extra weerstand of stress raakt het zintuiglijk systeem overbelast en ontstaan er meteen hoge emotionele pieken die vaak een grens voor de omgeving overschrijden. Ook de even radicale wijze waarop de piek verdwijnt en de Xt-er overgaat tot de orde van de dag, kan zijn/haar omgeving ontregelen.
- Vaak ontstaat bij de XXt-er grote onzekerheid over het waarom van allerlei effecten van het eigen gedrag, dat weer leidt tot verhoging van stress en overprikkeldeheid, dus tot bestendiging van de onbalans.

Bij XXt kan de omgeving het gedrag ervaren als kenmerkend voor Asperger of andere varianten van het autismespectrum.

XXe doet jezelf vervagen: teveel van de ander, niets meer van jezelf.

Empathie of invoelingsvermogen is een grote kracht bij samenwerken en samenleven. Empatische Xi-ers krijgen ongewoon veel met anderen gedaan door de wijze waarop ze precies de juiste toon weten te vinden, adequate ondersteuning bieden in complexe situaties, enzovoort. Maar als de focus voortdurend en vol op de ander wordt gericht, wordt die zorg en aandacht benauwend en verliest de XXe-er zijn/haar autoriteit, het vermogen tot initiatief, en raakt eigenlijk zichzelf kwijt. Dat is de pragmatische reden voor een Xe-er om zich zijn/haar kwaliteit bewust te zijn, zodat hij/zij tijdig kan onderkennen wanneer onbalans en doorschieten zich bezig is te voltrekken. Als je dan bewust en gericht ook weer aandacht gaat geven aan je eigen gevoelens en behoeften, kan je van XXe weer terugkomen bij Xe.

Karakteristieke onbalans bij 'extra extra empathie' – XXe – is:

- Het invoelingsvermogen staat permanent op de maximale stand: geen signaal van de ander mag gemist worden.
- Een mogelijk conflict tussen de eigen gevoelens en de ingevoelde gevoelens van de ander wordt genegeerd.
- De eigenwaarde van de XXe-er is afgenomen; wat de ander vindt of wil is per definitie belangrijker dan de eigen opvattingen of behoeften.



- Naarmate de Xxe-er zichzelf verder wegcijfert, worden de gevoelens van verantwoordelijkheid voor het welzijn van de ander sterker.
- Lage eigenwaarde en het gevoel verantwoordelijk te zijn voor de ander leidt gemakkelijk tot de overtuiging steeds tekort te schieten bij de invulling van de zelf opgelegde rol: schuldgevoelens versterken de al genoemde karakteristieken en verminderen veerkracht en levensvreugde.
- Het voortdurend 'binnen halen' van de ingevoelde energie van de ander leidt tot ontregeling van het eigen energiesysteem. De Xxe-er voelt zich lusteloos en overvraagd; is niet of nauwelijks tot eigen initiatief in staat. De eigen wilskracht is ontaard in een machteloos 'moeten'.

Bij Xxe krijgt het gedrag van de Xi-er de kenmerken van z.g. co-dependentie en andere vormen van overafhankelijkheid.

De optimale hantering van Xt en Xe in werk en relaties

Extra taakgerichtheid of extra empathie zijn wat mij betreft zowel menselijk gezien als qua zakelijke effectiviteit aantrekkelijke eigenschappen. Bij de Xi-ers die ik in mijn praktijk spreek, is de aanleiding voor een bezoek vaak dat hun Xt of Xe kennelijk wat is doorgeschoten, of altijd al sterk was maar nu tot stagnaties leidt.

Want het doorschieten van 'de ene partij' leidt meestal ook tot doorschieten van 'de andere partij': Een Xt-er gaat zich steeds meer ergeren aan de afhankelijkheid en het gewefel van de 'Xxe-er' en wordt steeds taakgerichter en dwingender. En de Xe-er raakt zo gefascineerd en ontregeld door het ongenoegen van een 'XXt-er' dat hij/zij de eigen behoeften totaal opzij zet: Voor iedere actie moet eerst driemaal getoetst worden of dit de ander tevreden zou stellen.

Dat kan privé, maar ook op het werk aan de orde zijn, soms bij allebei.

Door het besef van de karakteristieken van Xt en Xe gedrag en hun mogelijke vorming tot XXt en Xxe, kan je situaties die tot stagnatie leiden of hebben geleid beter herkennen, begrijpen en hanteren; dat lucht geweldig op.

Daarnaast is aan de orde in welke mate het eigen 'extreme' gedrag situationeel blijkt te zijn – bijvoorbeeld in een andere situatie niet problematisch is of wordt – of dat een sterke mate van Xt of Xe min of meer een constante karakteristiek is. Verwijzend naar de eerste paragraaf, zijn Xi-ers per definitie nooit 'normaal'.

Dus hoe ongewoon Xt of Xe kan je zijn voordat je 'abnormaal' wordt en je omgeving begint te klagen? En hoe schokkend of zelfs bedreigend is het voor je als je situationeel of permanent min of meer autistisch of co-dependent gedrag blijkt te vertonen? Of is dat allemaal niet zo dramatisch als het 'etiket' lijkt en ben je eigenlijk wel in goed gezelschap?

Formele psychologische diagnoses en de behandeling van mogelijke stoornissen zijn niet mijn competentie. Maar binnen de context van Xi-ers is het relevant om te weten, dat in sommige visies (lees bijvoorbeeld Temple Grandin) op de kenmerken van het syndroom van Asperger je bestaande en historische eminente wetenschappers, kunstenaars en ondernemers kan herkennen.



Aan de andere kant van het spectrum is het logisch dat 'extra extra empathische' mensen minder zichtbaar zijn: zij richten zich immers juist op de ander, met voorbijgaan aan hun eigen behoeften. De christelijke waardering voor bereidheid tot opoffering en de maatschappelijke acceptatie van traditioneel vrouwelijke rolpatronen doen mij vermoeden dat allerlei maatschappelijke verbanden vooral dankzij co-dependente-achtige dienstbaarheid overeind blijven. Voeg daaraan toe dat volgens velen taakgerichtheid 'gewoon' typisch mannelijk is en empathie typisch vrouwelijk. En dat geldt dan natuurlijk ook voor de X- en de XX-versie.

Kortom, er is voor Xi-ers een grensgebied waar het oordeel wat een ongewoon eminente of nuttige kwaliteit en wat een stoornis is, vooral met de context van de waarnemer en de waargenomenen te maken heeft. In dat grensgebied is voor mij de relevante vraag *hoe* iemand Xt of Xe is en of hij/zij die eigen kwaliteiten naar wens kan ontplooiën in een helder besef van de sterke en van de lastige kanten ervan. Met dit artikel hoop ik aan dat heldere besef bij te hebben gedragen. 'Normaal' worden Xi-ers toch nooit, dus kunnen ze hun ongewoonheid maar beter ten volle genieten en benutten.

Nadere informatie is te vinden op www.xi2.nl.

Dit artikel is verschenen in MensaBerichten, het blad van de Vereniging Mensa Nederland, MB 537, januari/februari 2009.