

Hoofdstuk 1

Het doel van de psychologie

.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ Inzicht in onszelf
 - ▶ Een beetje amateurpsychologie
 - ▶ Psychologische uitgangspunten
-

De meeste mensen die ik ken hebben een bepaald idee over psychologie. Mijn beroep is psycholoog. Wat is een psycholoog? Kennelijk is dat iemand die verstand heeft van psychologie. Maar is dat alles? Wanneer ik met mijn gezin of met vrienden op vakantie ben, schijnen ze nog steeds niet te weten wat ik precies voor de kost doe. Sommige van mijn cliënten zeggen: 'U praat alleen maar. Kunt u me niet een recept geven?' Anderen dichten me schijnbaar bovennatuurlijke kennis en helende krachten toe. Ik heb dit boek geschreven om een aantal misvattingen over psychologie op te helderen.

Wat is psychologie?

Waarom denken mensen zoal wanneer ze over het onderwerp psychologie nadenken? Dat hangt ervan af aan wie je het vraagt. Soms stel ik me voor dat ik gast in een televisieshow ben, bijvoorbeeld *De Wereld Draait Door*, en dat ik word overstelpt met vragen die ik niet kan beantwoorden. Mijn hart begint te bonzen, het zweet breekt me uit en ik zou het liefst willen wegrennen. Maar dan schiet me iets te binnen waardoor ik blijf zitten. Ik vraag aan het publiek wat ze denken dat psychologie is en waarom ze denken dat een psycholoog vragen over psychologie kan beantwoorden.

Het waarom, het hoe en het wat

Voordat ik een definitie van psychologie geef, wil ik dat je een paar minuten de tijd neemt om op te schrijven wat jij denkt dat psychologie is. Waarom trok dit boek je aandacht? Zoek je naar antwoorden? Naar goede raad? Hoe luidt de vraag waarop je een antwoord wilt hebben?

‘Waarom doen we wat we doen?’ is de vraag die ten grondslag ligt aan een groot deel van de overige vragen die mensen aan psychologen stellen. Of je nu een psycholoog, een onderzoeker of een leek bent, deze ene simpele vraag schijnt de kern van de zaak te zijn. Hier volgen enkele voorbeelden van vragen die de drijvende kracht achter psychologie vormen:

- ✓ Waarom heeft zich die schietpartij voorgedaan?
- ✓ Waarom blijf ik me alsmaar triest voelen?
- ✓ Waarom is ze bij me weggegaan?
- ✓ Waarom zijn mensen zo gemeen?

Op elementair niveau is psychologie een vorm van kennis met *de mens* als onderwerp, als individuen of in groepen. Andere fundamentele vragen zijn gericht op het ‘hoe’:

- ✓ Hoe kan ik mijn huwelijk weer wat spannender maken?
- ✓ Hoe laat ik mijn peuter met zijn driftbuien ophouden?
- ✓ Hoe werkt de menselijke geest eigenlijk?

Weer andere vragen gaan om het ‘wat’:

- ✓ Wat zijn emoties?
- ✓ Wat zijn geestesziekten?
- ✓ Wat is intelligentie?

Deze vragen omtrent het waarom, hoe en wat vormen tezamen de intellectuele en filosofische kern van de psychologie. Psychologie kan dus worden omschreven als *de wetenschappelijke studie van het gedrag en de mentale processen van mensen*. Psychologie probeert te ontrafelen wat we doen, hoe we dat doen en waarom we dat doen.

Een persoon bouwen

Wanneer ik me alle redenen probeer voor te stellen waarom mensen dingen doen en erachter probeer te komen hoe verschillende gedragingen en mentale processen tot stand komen, gedraag ik me graag als ‘krankzinnige geleerde’. Ik heb altijd gedacht dat die waarom, wat en hoe-vragen het best konden worden beantwoord door een persoon te bouwen. Niet helemaal zoals Dr. Frankenstein dat deed – met hersendelen en elektrische bedrading – maar in de vorm van een blauwdruk van de geest en het gedrag.

Als iemand me tijdens de therapie een bepaald gedrag of situatie probeert uit te leggen, zeg ik altijd: ‘Kun je dat voor me naspelen, me dat

laten zien?’ Als een vader me bijvoorbeeld vertelt dat zijn kind hem slaat als hij het probeert iets te laten doen, zeg ik: ‘Laat me dat zien. Doe het eens na.’ De meest gebruikelijke reactie is er een van ongeloof en verbijstering.

Het punt is dat als ze het kunnen laten gebeuren, ze er uiteindelijk ook voor kunnen zorgen dat het niet gebeurt. Dat betekent dat ze begrijpen waarom en hoe het gebeurt. Dit is een soort omkering – *reverse engineering* – om achter het hoe en het waarom van menselijk gedrag te komen.

Ik stel me een psychologie voor die op zijn hoogtepunt alle onderdelen van de menselijke geest en alle voor het gedrag bepalende factoren kent. Misschien kunnen de collega’s dat uitzoeken via het eerder genoemde proces van reverse engineering. Of misschien kan de psychologie, op zijn minst, de mens doorgronden en dan alle informatie in een *algoritme* opslaan, zodat op een dag een superintelligente robotachtige levensvorm in staat is om een mens te reconstrueren, duizenden jaren nadat die is uitgestorven. Ik zei toch *krankzinnige* geleerde hè?

Ja, dit soort blauwdruk gebruik ik om te begrijpen wat psychologie is: Wat zijn de ingrediënten, de onderdelen van een persoon – geest, gedachten, emoties, percepties, dromen, angsten persoonlijkheid en brein – en welk doel heeft elk ingrediënt? Ik sta niet alleen. Veel psychologen doen aan reverse engineering van de geest en van het gedrag door naar alle onderdelen te kijken en na te gaan hoe die gezamenlijk, eh ... jou tot stand brengen.

Op zoek naar de functie

Het eerste principe van mijn benadering van de psychologie als *krankzinnige geleerde* is, dat je voor het bouwen van een persoon moet weten wat de functie van die persoon is. Per slot van rekening bouwen ingenieurs ook geen dingen zonder te weten wat de functie ervan is. Alleen met een doel voor ogen weten ze wat ze moeten bouwen en welke eigenschappen en materialen daaraan te pas komen.

Dus wat is dat, de functie – het doel – van een persoon?

Als alle andere uit koolstof opgebouwde wezens op deze planeet zijn mensen wezens die willen blijven leven. Ik zeg niet dat het bestaan geen zin heeft. In tegendeel. Ik zeg dat het de functie van het leven is in leven te zijn, in leven te blijven en het leven door te geven. Wat de betekenis of zin is van alles? Daarvoor heb je het foute boek voor je. Probeer *Filosofie voor Dummies* of *Religie voor Dummies* eens.

Het vakgebied van de psychologie heeft de studie van het ‘hoe’ van het leven tot onderwerp – het gedrag en de mentale processen die horen bij leven, in leven blijven en het doorgeven van leven.

Een lijstje onderdelen

Wat heeft de mens vanuit een psychologisch perspectief gezien nodig voor het leven? Als je ooit zelf aan het klussen bent geweest, weet je dat je eerst een lijstje moet maken van de onderdelen die je nodig hebt. De psychologische wetenschap komt ons hierin tegemoet met een nogal indrukwekkende lijst:

- ✓ **Lichaam** (en alle onderdelen ervan – zie daarvoor hoofdstuk 3)
 - Hersenen
 - Hart
 - Hormonen
 - Genen
 - Motoriek
- ✓ **Geest** (en alle onderdelen ervan – zie daarvoor hoofdstukken 3 en 4)
 - Bewustzijn
 - Sensaties en percepties, waaronder het zien, horen, proeven, ruiken, aanraken, evenwicht en pijn.
 - Denken om controle te hebben over bijwonen, onthouden, concipiëren, problemen oplossen, beslissingen nemen en begrijpen
 - Communiceren, waaronder verbale en non-verbale expressie zoals lichaamstaal, gebaren, spraak en taal
 - Motivaties
 - Emoties
- ✓ **Persoonlijkheid** (zie hoofdstuk 3)
- ✓ **Sekse en seksualiteit**
- ✓ **Sociale en relationele vaardigheden** (zie hoofdstukken 10 en 11)

Het in elkaar zetten van die boekenkast van IKEA zag er op papier een stuk simpeler uit dan het bleek te zijn. Dit geldt ook voor de lijst van psychologische onderdelen. Psychologen proberen nog altijd elk onderdeel als een betrekkelijk op zichzelf staand iets te bekijken en te doorgronden hoe het in het verhaal past. Dit is de kern van de formidabele opgave van het tot stand brengen van een alomvattende menswetenschap.

Problemen opsporen

Stel je voor dat ik mijn persoon in elkaar heb gezet, hem heb aangezet en hem erop uit gestuurd heb om zich te bekommeren om zijn primaire functie: overleven. Ik denk dat ik hem van alle onderdelen voorzien heb die hij nodig heeft.

Maar dan gebeurt het: een verandering. Er gebeurt iets onverwachts en mijn mens begint te stuntelen, te worstelen en slaagt er nauwelijks nog in te overleven. Hoe kon ik vergeten zijn dat de wereld niet stilstaat?

Ik had moeten voorzien hoe mijn creatie zou reageren op zijn omgeving. Terug naar de tekentafel dus om de volgende functies en vermogens toe te voegen (ja, nóg meer onderdelen):

- ✓ **Leren:** Het vermogen om van de omgeving te leren
- ✓ **Context:** Het vermogen om te groeien, en je te ontwikkelen als respons op de omgeving
- ✓ **Adaptatie:** Het vermogen om te gaan met verandering, stress en ziekte

Mensen hebben onderdelen en procedures nodig. Zucht. Het wordt knap gecompliceerd.

Professionele hulp zoeken

Vaak heeft iemand alle nodige onderdelen, leert, groeit, past zich zo goed mogelijk aan de omstandigheden aan – maar hapert er ergens iets en functioneert hij of zij niet naar behoren. Dan komen artsen, psychotherapeuten, maatschappelijk werkers, onderwijsdeskundigen en consultants om de hoek kijken. De gereedschappen en procedures die de gezondheidszorg biedt om mensen te diagnosticeren, gezond te maken en te houden maken deel uit van onder andere de volgende onderzoeks- en wetenschapsterreinen:

- ✓ **Diagnostiek** – Hiertoe behoren de specialismen psychopathologie (besproken in hoofdstuk 13) psychologische keuring en testen (zie hoofdstuk 14).
- ✓ **Biologisch-medische technieken** – Behandeling voor uiteenlopende psychologische aandoeningen waaronder medicatie en/of fysiologische therapie (zie hoofdstuk 3).
- ✓ **Psychologische therapie en interventie** – Psychoanalyse, cognitieve gedragstherapie en humanistische therapieën (zie hoofdstukken 15-18).

✔ **Toegepaste psychologie** – De psychologische wetenschap toegepast op een reeks uiteenlopende menselijke problemen en vraagstukken.

De psychologische praktijk

Psychologie is de wetenschappelijk studie van gedrag en mentale processen. Mocht je je naar aanleiding van de voorgaande paragrafen echt afvragen of ik daadwerkelijk een mens aan het bouwen ben, en je daarover wellicht zorgen maken, dan kan ik je geruststellen. Ik heb echter wel een solide basis en een goede blauwdruk ter beschikking voor als ik daaraan ooit zou willen beginnen. Ik beschrijf alle nodige onderdelen, processen en hulpbronnen in een apart deel van dit boek.

Psychologie is ooit begonnen als een soort filosofie, een voornamelijk subjectieve, speculatieve en theoretische manier van denken over de mens. Als gevolg van de enorme bijdragen van personen als William James, Wilhelm Wundt, Edward Thorndike, B.F. Skinner, Albert Bandura, Jean Piaget, Philip Zimbardo, Robert Sternberg, Albert Ellis en vele, vele anderen is dit denken in de afgelopen eeuw uitgegroeid tot een objectieve wetenschap. De methodologie voor experimenten en de statistische analyses worden steeds geraffineerder.

Psychologie heeft zich ontwikkeld van een studie van ongrijpbare gedachten en bewustzijn tot een wetenschap van tastbare onderwerpen en resultaten – denk aan hersenen en testcores – dankzij technologische verworvenheden als instrumenten voor psychologische tests, EEG en MRI.

Dit fascinerende vakgebied blijft zich verder ontwikkelen, naarmate de beoefenaren ervan beter gaan inzien hoe de omgeving en menselijke verschillen (zoals cultuur, afkomst, geslacht en seksuele oriëntatie) van invloed zijn op het gedrag en de mentale processen.

Hoofdstuk 2

Inzicht in menselijk gedrag – de essentie van de psychologie

In dit hoofdstuk

- Zelfinzicht
 - Amateurpsychologie
 - Zaken ophelderen
 - Het placebo-effect
-

In zeker opzicht zijn alle mensen amateurpsychologen. Psychologen zijn niet de enigen die proberen uit te vissen wat mensen bezielt. Toen ik aan mijn psychologiestudie begon, had ik zo mijn eigen ideeën over mensen. Soms was ik het met de theorieën van Freud en anderen eens, maar andere keren was ik het pertinent met hen oneens. Ik ben niet de enige. De meesten van ons hebben wel hun eigen ideeën over de beweegredenen van anderen.

Een van de aardigste aspecten van psychologie is dat het op een onderwerp betrekking heeft waarmee we allemaal ervaring hebben, namelijk mensen. Dat kun je van sterrenkunde en scheikunde niet zeggen. Natuurlijk hebben we elke dag met chemische stoffen te maken, maar toch kan ik me niet herinneren wanneer ik me voor het laatst afvroeg: 'Hoe zijn ze er toch in geslaagd om die tandpasta naar pepermunt te laten smaken?' Een psycholoog zou zich echter wel kunnen afvragen wat er in iemand gebeurt zodat zijn tandpasta naar pepermunt smaakt.

Cafés, terrassen en koffiehuisen zijn de beste plekken als je amateurpsychologen (mensen die speculeren zonder systematische bewijsvoering) in actie wilt zien. Daar praten de mensen over het hoe en waarom van het gedrag van andere mensen. 'En toen zei ik ...', 'Je had tegen hem moeten zeggen ...' Soms lijkt het wel één grote groepstherapie. Mensen doen hun best de gedragingen van andere mensen te interpreteren.



Amateurpsychologen huldigen een verzameling principes aan de hand waarvan ze de gedragingen en mentale processen van zichzelf en anderen proberen te begrijpen, te verklaren en te voorspellen. In het dagelijks leven maken we van allerlei psychologische begrippen gebruik om mentale processen, persoonlijkheden of gedrag te verklaren. Geloven en hopen zijn twee termen die in dit verband vaak vallen. We geloven allemaal dat mensen opvattingen hebben en dat die als richtlijn voor hun handelen dienen. Waarom doen mensen wat ze doen? Vanwege hun opvattingen.

Psychologie van de koude grond is niet het enige middel waarvan amateurpsychologen gebruikmaken. Ze verklaren het gedrag van anderen ook vaak door een beroep te doen op geluk, een vloek, gaven, karma, het lot, roeping en nog veel meer niet-psychologische termen. Ik wil aan deze verklaringen niets afdoen, want het lijkt me bijvoorbeeld niet eenvoudig om vanuit psychologisch perspectief te verklaren waarom iemand de loterij wint. Maar verklaren waarom mensen zelfs loten blijven kopen als ze nooit iets winnen is wel degelijk een vraag voor een psycholoog.

In dit hoofdstuk lees je hoe psychologen in de praktijk te werk gaan, over het theoretisch kader dat de vragen bepaalt die ze stellen en over de variabelen waarnaar ze kijken. Je maakt ook kennis met de verschillende takken van psychologie. Dat zijn er meer dan mensen meestal denken, zoals bijvoorbeeld klinische psychologie. Ten slotte zie je hoe de discipline zo wetenschappelijk mogelijk te werk gaat door zijn kennis te baseren op onderzoek en statistische methodes, wat haar geloofwaardigheid onder de overige wetenschappelijke disciplines ondersteunt.

Een kader zoeken

Op een zeer elementair niveau is psychologie een tak van kennis. Psychologie is een wetenschappelijke discipline te midden van andere disciplines en werkt daarmee samen in een soort kennissamenleving. Het draagt daarin bij met een immense hoeveelheid theorieën en onderzoek, om vragen te beantwoorden over gedrag en mentale processen. Veel andere onderzoeksgebieden – natuurkunde, biologie, scheikunde, geschiedenis, economie, politieke wetenschappen, sociologie, geneeskunde en antropologie – proberen dezelfde vragen te beantwoorden, elk vanuit een eigen perspectief.

Studenten vragen me van tijd tot tijd wat me het idee geeft dat psychologie een antwoord heeft op alle vragen. Ik antwoord hen dan dat psychologen slechts een deel van de puzzel proberen op te lossen, niet de hele.

Psychologen hebben in de loop der jaren als groep een aantal brede theoretische kaders ontwikkeld om hun werk te stroomlijnen en richting te geven. Deze worden soms aangeduid als *metatheorieën*. Het leeuwendeel van het psychologisch onderzoek is gebaseerd op een of meer van deze brede kaders of metatheorieën.

Elke metatheorie verschaft een overkoepelend kader voor het doen van psychologisch onderzoek en legt op een ander punt de nadruk om er achter te komen hoe en waarom mensen doen wat ze doen. Andere perspectieven zijn een mengvorm van verschillende metatheorieën, zoals affectieve neurowetenschap en cognitieve wetenschap. We houden ons nu echter bij de basiskennis.

Ik beschrijf in de volgende paragrafen de belangrijkste metatheorieën die psychologen gebruiken wanneer ze gedrag of mentale processen willen bestuderen. Wanneer een psycholoog op gedrag stuit dat voor nader onderzoek geschikt is, vormen deze meestal het uitgangspunt.

Biologisch

De biologische benadering legt de nadruk op de biologische basis van gedrag, waaronder de invloeden van de evolutie en de genetica. De vooronderstelling is dat menselijke gedragingen en mentale processen verklaard kunnen worden met behulp van genetica, fysiologie en anatomie. Biologisch psychologen concentreren zich hoofdzakelijk op de hersenen en het zenuwstelsel. (Zie hoofdstuk 3 voor uitvoerige informatie over biologische psychologie.) Ook neuropsychologie en de studie van de hersenen, genetica en evolutionaire psychologie vallen binnen de biologische metatheorie.

We kunnen bijvoorbeeld met eigen ogen zien dat mensen zich onder de invloed van alcohol anders gedragen. Bedrijfsfeestjes bieden uitstekende gelegenheden om het biologisch perspectief toe te passen. Op zo'n feestje zie je Robert, de anders zo rustige jongen van personeelszaken, dansen op de manier waarbij John Travolta zou verbleken. Hij is een rokenjager, hij is grappig, hij is dronken. Denk je dat Robert zich dat morgen nog kan herinneren?

Psychoanalytisch/psychodynamisch

De psychoanalytische/psychodynamische metatheorie benadrukt het belang van onbewuste mentale processen, de vroege ontwikkeling, persoonlijkheid, het zelf, bindingspatronen en relaties. Deze benadering verkent hoe deze mentale (ontwikkelings)processen in wisselwerking staan met de uitdagingen van het leven en dagelijkse eisen die dat aan iemand stelt en hoe ze van invloed zijn op iemands persoonlijkheid en gedrag.

Sigmund Freud legde de grondslagen van de psychoanalyse in het begin van de twintigste eeuw. Sindsdien hebben honderden theoretici voortgebouwd op zijn werk. De latere theorieën worden meestal *psychodynamisch* genoemd omdat ze de dynamische wisselwerking benadrukken tussen de geest, het zelf, de persoonlijkheid, anderen en de realiteit. (Zie de hoofdstukken 9 en 15 voor meer informatie over psychoanalyse en psychodynamica.)

Gedragspsychologisch

Gedragspsychologie benadrukt de rol van iemands omgeving en ervaringen bij het verklaren van zijn of haar gedrag. Gedragspsychologen, ook wel behavioristen genoemd, houden zich traditioneel niet per se bezig met mentale processen, omdat ze van mening zijn dat het te moeilijk is om mentale processen objectief te observeren en te meten.

In het gedragspsychologisch perspectief wordt het 'waarom' van gedrag verklaard door te kijken naar de omstandigheden waaronder dat gedrag zich voordoet en de consequenties die dat gedrag heeft voor de omgeving. Klassieke en operante conditionering zijn technieken om gedrag te verklaren en te veranderen (zie hoofdstuk 8 voor uitgebreidere informatie over technieken voor gedragsverandering met behulp van klassieke en operante conditionering).

Cognitief

Het cognitieve kader richt zich op de mentale verwerking van informatie, waaronder de specifieke functies aandacht, concentratie, redeneren, probleemoplossing en geheugen. De interesse van cognitief psychologen gaat uit naar de plannen en gedachten die ons gedrag sturen en onze emoties veroorzaken. Intelligentietests en theorieën over informatieverwerking behoren tot de cognitieve metatheorie.

Wanneer iemand je zegt dat je het leven van de zonnige zijde moet bekijken, doet hij dat vanuit een cognitief perspectief. Als je iets vervelends overkomt, kun je je beter gaan voelen wanneer het probleem is opgelost. Maar hoe moet dat als er niets verandert? Als je omstandigheden niet veranderen, moet je je dan voor eeuwig rot blijven voelen? Natuurlijk niet, want meestal kun je de manier waarop je tegen de situatie aankijkt, veranderen, of in ieder geval niet uitsluitend vanuit een bewolkt perspectief. Dat is cognitieve therapie in een notendop.

Humanistisch/existentieel

De humanistische, existentiële metatheorie benadrukt dat elk individu uniek is en het vermogen en de verantwoordelijkheid heeft om keuzen in het leven te maken. Ik ben geen slachtoffer van de omstandigheden! Ik heb keuzemogelijkheden in mijn leven. Humanisten vinden vrije keuze, vrije wil en inzicht in ingrijpende persoonlijke gebeurtenissen het belangrijkste om te bestuderen wanneer het gaat om inzicht in gedrag. Het werk van Victor Frankl, Rollo May en Fritz Perls, en de studie van spiritualiteit en religie, zijn voorbeelden van het humanistisch-existentiële perspectief

Heb je je ooit een anonieme persoon in een menigte gevoeld? Leek je leven ooit louter een speelbal der omstandigheden? Hoe voelde dat? Waarschijnlijk niet zo best. Het gevoel dat je keuzemogelijkheden hebt en goede keuzes kunt doen, geeft je een gevoel van zelfvertrouwen en