

INHOUD

Inleiding.....	7
Adler en het minderwaardigheidscomplex.....	11
Afweermechanisme	14
Archetypes en het collectieve onbewuste	17
Averssietherapie.....	21
Cognitieve dissonantie	25
Déjà vu.....	29
Dissociatieve vlucht.....	33
Dromen.....	37
Ego, superego en id	40
Elektroconvulsietherapie	45
Emotionele intelligentie en EQ	48
Fallussymbool	51
Fobieën	56
Freud.....	60
Freudiaanse vergissing	64
Hallucinatie.....	68
Halo-effect	73

Hersenspoeling	76
Hond van Pavlov	80
Hypnose	85
Illusie	89
Kleine Albert	94
Koud lezen	98
Maslow en zijn behoeftepiramide	101
Milgram en het gehoorzaamheidsexperiment	105
Onzichtbare gorilla	110
Penisnijd.....	113
Placebo-effect	116
Rorschachtest	123
Skinner-box	127
Stockholmsyndroom	131
Studies naar het gespleten brein	134
Synesthesie	140
Timmermanswereld en de Müller-Lyer-illusie	145
Wanen	148
Bibliografie.....	152
Register	155

INLEIDING

ALS ER EEN MAN IN EEN GORILLAPAK door uw gezichtsveld zou lopen, zou u hem dan opmerken? Hoe ongelooflijk het ook mag klinken, er is ongeveer vijftig procent kans dat u de gorilla niet zou zien als u zich op iets anders aan het concentreren bent. Dit fenomeen staat bekend als ‘de onzichtbare gorilla’ of ‘onaandachtsblindheid’. Het is slechts een van de meer dan dertig verbazingwekkende en intrigerende juweeltjes uit de schatkist van de psychologie die in dit boek worden uitgelegd.

Wist u bijvoorbeeld dat Freud verslaafd was aan cocaïne, dat hij heeft bekend dat hij vrouwen nooit heeft begrepen en dat hij nooit heeft gezegd: ‘Soms is een sigaar gewoon een sigaar?’ Hij geloofde ook dat als u droomt dat u vliegt, uw zwevende lichaam een fallussymbool is; een gigantische, vliegende erectie. Wist u dat pasgeboren baby’s kunnen ‘zien’ met hun tong en dat Duitse maagzweren bijna tien keer ontvankelijker zijn voor het placebo-effect dan Braziliaanse?

Of wist u dat psychologisch gezonde mensen zichzelf niet kunnen kietelen, maar schizofrene mensen met controlewaan dat wel kunnen?

Dit boek verklaart al deze bizarre ideeën en fascinerende weetjes, en het verkent de interessantste en belangrijkste concepten in de psychologie. Het behandelt elk aspect van deze wetenschap, van psychoanalyse tot behaviorisme, van counseling tot neuroanatomie, van persoonlijkheid tot het paranormale. Moeilijke concepten worden opgedeeld, uitgelegd en geïllustreerd met verhelderende voorbeelden, en hun ruimer belang wordt ook beoordeeld.

Het boek bestudeert ook de belangrijkste bijdragen van de meest vooraanstaande personen in de geschiedenis van de psychologie, van Freud en Jung tot Maslow, Pavlov en Adler. In deze besprekingen schenken we ook aandacht aan intrigerende trivia. Kent u bijvoorbeeld de tienerbijnaam van Rorschach, bekend van de inktvlekken, jaren voordat hij de test ontwikkelde die zijn naam draagt? Geloof het of niet, maar dat was Klex, Duits voor 'inktvlek'. Of wist u dat Pavlov gedurende zijn onderzoek om honden te conditioneren erin slaagde om een hond neurotisch te maken? U zult over het Hawthorne-effect leren, waarbij mensen hun gedrag aanpassen als er iemand naar hen kijkt; zoals mannelijke proefpersonen die

hogere pijnniveaus tolereren als ze door een onderzoeker worden bestudeerd. U komt meer te weten over het Baskerville-effect, waarbij bijgelovige overtuigingen de dood kunnen veroorzaken. U verneemt de waarheid over Project Duif, het waanzinnige maar succesvolle plan om duiven in projectielen te plaatsen om ze naar hun doel te leiden; en u ontdekt de kluchtige verschrikkingen van aversie therapie voor homoseksuelen, onder andere het ware verhaal over psychiaters die in de jaren 1960 beweerden dat ze vierduizend elektrische schokken hadden toegediend aan een homoseksueel om van hem een biseksueel te maken.

Technische termen worden verklaard en uitgelegd als ze aan bod komen, maar er is een belangrijk onderscheid dat vaak slecht wordt begrepen en dat we hier al graag behandelen: het verschil tussen de vele termen die zijn afgeleid van de stam 'psych-'. Wat is het verschil tussen psychiatrie, psychotherapie, psychoanalyse en psychologie? Psychologie is de studie van de psyche, het Griekse woord voor 'ziel': deze term omvat alle verschillende gebieden van filosofisch en wetenschappelijk onderzoek naar zaken die met de psyche te maken hebben. Psychotherapie is de behandeling van psychologische problemen en ziekten met behulp van methoden die psychologie gebrui-

ken, en psychoanalyse en bepaalde aspecten van de psychiatrie vallen hieronder. Psychiatrie is de tak van de geneeskunde die is gewijd aan mentale ziekten; ze wordt door artsen beoefend. Psychoanalyse is zowel een theorie van mentale structuren en functies, als een methode van psychotherapie. Traditioneel werd er van een psychoanalyticus verwacht dat hij een opleiding had gekregen als psychiater, en de termen liepen vaak door elkaar.



ADLER EN HET MINDERWAARDIG- HEIDSCOMPLEX

ALFRED ADLER (1870–1937) WAS EEN ARTS die interesse had in psychologie en opvoeding. Hij werd door Freud uitgenodigd om zich bij de Weense kring van psychoanalytici aan te sluiten, en een tijdlang werd hij gezien als de schijnbare opvolger voor de psychoanalyse. Adlers theorieën evolueerden echter snel weg van de nadruk die Freud legde op seks als de dominante drijfveer van de psyche, en van het model dat daarbij aansloot. Daarin zegt Freud dat de menselijke psychologie in de eerste plaats het resultaat is van vorige ervaringen, en vooral dan ervaringen uit de vroege kinderjaren. Adler geloofde dat macht de ware motor was van de menselijke psyche, in het bijzonder de machtsrelaties tussen mensen. Hij beweerde bijvoorbeeld dat de volgorde waarin broers en zussen worden geboren een belangrijke factor is die de per-

soonlijkheid bepaalt. Deze theorie werd al spoedig verwezen naar de volkspychologie. Veel van Adlers concepten ondergingen hetzelfde lot, en dit gold zeker voor het minderwaardigheidscomplex.

Iedereen ervaart onvermijdelijk gevoelens van minderwaardigheid. Het inzicht van Adler was dat zulke gevoelens de hoofddrijfveer kunnen zijn van een groot deel van de menselijke psychologie en gedrag. Vooral dan in de vormende kinderjaren, wanneer de psyche probeert deze gevoelens te compenseren, zich eraan aan te passen of ze te overwinnen. Een kind dat zich bijvoorbeeld fysiek minderwaardig voelt, kan aan sport blijven doen om die gevoelens te overwinnen, of zich juist helemaal afkeren van fysieke activiteiten en een boekenwurm worden. Adler citeerde het klassieke verhaal van Demosthenes, de grote Atheense orator. Die had in zijn kinderjaren een spraakgebrek, dat hij zelf heeft overwonnen door te leren spreken met stenen in zijn mond.

Als de emoties en gedachten die voortvloeien uit normale minderwaardigheidsgevoelens worden onderdrukt en naar het onbewuste worden verdrongen, kan dit tot een minderwaardigheidscomplex leiden. In psychoanalytische termen is een complex een systeem van onbewuste verlangens, gedachten en gevoelens dat inwerkt op de bewuste psyche, vaak op een ongezonde of niet-behulpzame manier. Adler waakte ervoor om een onderscheid