



Psychologie

voor
dummies[®]

2e editie

Adam Cash



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2018

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Beginnen met psychologie	7
HOOFDSTUK 1: Het doel van de psychologie	9
HOOFDSTUK 2: Inzicht in menselijk gedrag – de essentie van de psychologie	15
Deel 2: Je hersenen gebruiken	31
HOOFDSTUK 3: Hardware, software en wetware	33
HOOFDSTUK 4: Bewustzijn	49
HOOFDSTUK 5: Perceptie	59
Deel 3: Denken, voelen en handelen	71
HOOFDSTUK 6: Denken en spreken	73
HOOFDSTUK 7: Beweegredenen	97
HOOFDSTUK 8: Leren	115
Deel 4: Ik, jij en alles tussen ons in	131
HOOFDSTUK 9: Persoonlijkheid	133
HOOFDSTUK 10: We zijn niet alleen	157
HOOFDSTUK 11: Individu en gemeenschap	181
HOOFDSTUK 12: Opgroeien met psychologie	201
HOOFDSTUK 13: Hedendaagse psychopathologie	219
Deel 5: Diagnose en therapie	239
HOOFDSTUK 14: Problemen vaststellen en de psyche testen	241
HOOFDSTUK 15: Comfortabel op de divan	255
HOOFDSTUK 16: Gedrag en denken veranderen	267
HOOFDSTUK 17: Humanistische therapieën	287
HOOFDSTUK 18: Stress, ziekte, groei en kracht	301
Deel 6: Het deel van de tientallen	317
HOOFDSTUK 19: Tien gezondheidstips voor de psyche	319
HOOFDSTUK 20: Tien uitstekende psychologische films	325
Index	331

Inleiding

Mooi, je hebt *Psychologie voor Dummies* aangeschaft. En hoe voel je je nu? Hopelijk voel je je goed. En waarom ook niet? Je staat op het punt interessante dingen te ontdekken over menselijke gedragingen en mentale processen.

Iedereen is wel in psychologie geïnteresseerd. Mensen zijn fascinerende wezens en jij ook! Vaak lijkt menselijk gedrag onverklaarbaar en onvoorspelbaar. Uitzoeken wat mensen beweegt, kan inderdaad moeilijk zijn. Net wanneer je denkt dat je weet hoe iemand in elkaar steekt, plaatst deze je voor een nieuwe verrassing. Nu weet ik dat sommige mensen denken dat ze anderen goed kunnen beoordelen en dat ze voor dat soort dingen een neus hebben. Mocht dat ook voor jou gelden, dan is dat prima. Er zijn inderdaad mensen die het gedrag van anderen intuïtief begrijpen. Voor de overigen bestaat er gelukkig psychologie.

Over dit boek

Psychologie voor Dummies is een inleiding in psychologie en haar toepassingen. Ik heb geprobeerd dit boek in gewoon Nederlands te schrijven en alledaagse voorbeelden te gebruiken, in de hoop dat je de kennis in je dagelijks leven kunt toepassen. Ik heb altijd al gevonden dat het leuker is om met een nieuw onderwerp kennis te maken als de opgedane kennis in principe toepasbaar is. In de psychologie worden zo veel vaktermen gebruikt dat er zelfs psychologische woordenboeken bestaan (bijvoorbeeld *Woordenboek van de psychologie* van A.S. Reber, een uitgave van Bert Bakker). Dit boek daarentegen is bedoeld voor degenen die geïnteresseerd zijn in wat andere mensen doen, denken, zeggen en voelen, maar tevens op zoek zijn naar informatie die in een heldere en inzichtelijke manier wordt gepresenteerd.

De informatie in deze handleiding is niet bedoeld als vervanging van medisch advies of een psychologische behandeling. Dit boek is bedoeld om je te helpen bewuste keuzes te maken. Aangezien iedereen uniek is, moet een deskundige de diagnose stellen en de behandeling van elk individu superviseren. Als een persoon onder doktersbehandeling is en een advies krijgt dat niet met informatie uit dit boek in overeenstemming is, moet het advies van de psycholoog of arts worden opgevolgd, aangezien dat op de unieke kenmerken van de betreffende persoon is gebaseerd.

In dit boek gebruikte termen

Psychologisch jargon kan als koeterwaals klinken in de oren van mensen die zich nooit in psychologie hebben verdiept. Maar zoals ik al eerder in deze inleiding heb gezegd, probeer ik jargon en technische termen in dit boek zo veel mogelijk te vermijden. Hier en daar zal ik een poging doen een grap te maken. Ik probeer het leven niet al te zwaar op te vatten, maar soms begrijpen sommige mensen mijn humor niet. Als ik in de tekst luchtig probeer te doen en je dat een beetje misplaatst vindt, ga dan niet onmiddellijk steigeren. Per slot van rekening ben ik psycholoog, en ik denk niet dat psychologen per se om hun humor bekend staan. Ik wil evenmin als een ongevoelig of oppervlakkig iemand overkomen, want dat is beslist mijn bedoeling niet.

Praten over psychologie kan af en toe behoorlijk saai zijn, dus heb ik geprobeerd om onderwerpen met voorbeelden en persoonlijke verhalen te verlevendigen. Daarbij maak ik geen gebruik van verhalen van cliënten die ik ooit in therapie heb gehad. Alle gelijkenis met bestaande situaties berust dus op toeval. In mijn praktijk respecteer ik de privacy en de vertrouwelijkheid van de gegevens van de mensen waarmee ik te maken heb.

Absurde aannamen

Er zijn nogal wat psychologieboeken op de markt. Maar meestal zijn ze te technisch en te specialistisch of bestrijken ze een smal psychologisch gebied. Hier volgen enkele redenen waarom ik denk dat *Psychologie voor Dummies* voor jou de beste keus is:

- » Je hebt een heleboel vragen over mensen.
- » Je hebt een heleboel vragen over jezelf.
- » Je denkt erover om psycholoog te worden.
- » Je volgt op dit moment een opleiding waarvan psychologie een meer of minder belangrijk onderdeel vormt.
- » Je bent in psychologie geïnteresseerd, maar hebt niet de tijd of het geld om een psychologiestudie of -cursus te volgen.
- » Je hebt mensen door en je wilt weten of je het bij het rechte eind hebt.

Hoe dit boek is ingedeeld

Psychologie voor Dummies is onderverdeeld in zes delen. Elk deel is aan een van de takken van de psychologie gewijd.

Deel 1: Beginnen met psychologie

In deel 1 wordt een definitie van psychologie en een overzicht van het vakgebied gegeven. Ik heb het over amateurpsychologen en sta stil bij het feit dat we allemaal als psycholoog optreden omdat we dagelijks menselijk gedrag analyseren en evalueren.

Dit deel bevat ook een korte schets van de professionele praktijk van de psychologie. Je maakt kennis met de wetenschappelijke achtergrond van de psychologie en met de verschillende benaderingen die psychologen gebruiken om mensen te onderzoeken en te begrijpen. Tot slot bespreek ik de gebieden waarop psychologische kennis wordt toegepast, van behandelingen tot toegepaste psychologie.

Deel 2: Je hersenen gebruiken

Deel 2 is een inleiding in de elementaire structuren van het zenuwstelsel en de belangrijke rol die biologie in psychologische kennis speelt. Nadat je met de hersenen en de verschillende delen daarvan hebt kennism gemaakt, schakel je over naar het bewustzijn en de belangrijke rol daarvan in de psychologie. Ten slotte ga ik dieper in op onze zintuigen, die ons in staat stellen met de wereld om ons heen in contact te blijven.

Deel 3: Denken, voelen en handelen

In deel 3 staat het menselijk denken, door de psychologie *cognitie* genoemd, centraal. Ik bespreek zowel de inhoud als de structuur van denkprocessen. Intelligentie en de verschillende theorieën daaromtrent passeren hier de revue. Ook tref je hier een bespreking van emoties en motivatie aan. Lees dit deel vooral als je in liefde geïnteresseerd bent. Maar ook als je liever over woede leest, zul je hier iets van je gading vinden.

Deel 4: Ik, jij en alles tussen ons in

In deel 4 maak je kennis met de persoonlijkheidstheorie, de meest voorkomende persoonlijkheidstypen en onderwerpen als zelfkennis, het ontwikkelen van een identiteit, het aangaan van relaties en het communiceren. Je komt in contact met je omgeving, ontdekt de invloed van anderen op je gedrag en de manieren waarop mensen zich in groepen gedragen. Ook bespreek ik de ontwikkelingspsychologie, waarbij ik de ontwikkeling vanaf de conceptie tot aan de adolescentie doorneem.

Je maakt in dit deel ook kennis met moderne benaderingen van de psychopathologie, waaronder neuropsychologische en cognitieve verklaringen voor psychologische problematiek zoals angststoornissen, depressie, schizofrenie en posttraumatische stress.

Deel 5: Diagnose en therapie

In deel 5 maak je kennis met psychologische tests en psychologische evaluaties. Je leert de verschillen tussen de traditionele psychologische therapieën zoals psychoanalyse, gedragstherapie, cognitieve therapie en andere veelgebruikte psychologische behandelingen.

Ook maak je kennis met gedragstherapie en cognitieve therapie, op grote schaal toegepaste therapievormen die een betrekkelijk eenvoudige en weinig mysterieuze benadering zijn van psychologische problemen. Tot slot maak je kennis met humanistische en existentiële therapieën die zich richten op de belangrijkste problemen van het leven en de manier waarop iemand daarmee omspringt.

Deel 6: Het deel van de tientallen

In dit deel krijg je een aantal praktische tips om je psychische gezondheid te behouden en daarna pak je een filmpje!

In dit boek gebruikte pictogrammen

Je zult op veel plaatsen in dit boek in de marge pictogrammen aantreffen. Ze zijn bedoeld om je te helpen bepaalde soorten informatie gemakkelijk te herkennen. In de tekst worden de volgende pictogrammen gebruikt:



OEFENING

Wanneer je dit pictogram ziet, vraag ik je om een psychologisch experimentje te doen. Met andere woorden, jij bent het proefkonijn als je zo'n pictogram tegenkomt. En wat zou psychologie zonder proefkonijnen zijn? Maak je geen zorgen, want de experimenten zijn onschadelijk. Geen elektrische schokken, dat beloof ik je.



TIP

De handige informatie die je naast dit pictogram aantreft, probeer ik enigszins te benadrukken, omdat die je ooit van pas kan komen.



PAS OP

Zie je dit kunstwerkje, besteed er dan aandacht aan. Ik waarschuw je hiermee voor potentiële fouten en zaken waarmee je voorzichtig moet omspringen.



BELANGRIJK

Niet vergeten. Bij dit pictogram worden de belangrijkste punten van een paragraaf nog eens samengevat. 'Onthoud vooral deze dingen', wil zo'n pictogram zeggen.

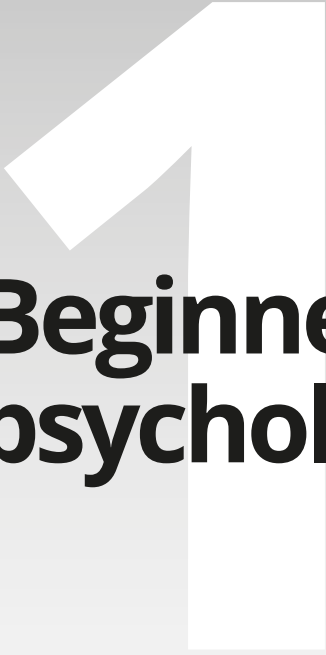


TECHNISCHE
INFO

Dit pictogram duidt op extra informatie die je niet per se nodig hebt voor begrip van de materie. Je kunt die dus eventueel overslaan.

En dan nu ...

Psychologie bestrijkt een breed terrein. Je zult zien dat dit boek zodanig is ingedeeld dat je kunt opzoeken waarin je geïnteresseerd bent en de rest kunt laten voor wat die is. Je hoeft niet bij het begin van het boek te beginnen en bij het einde te eindigen. Beschouw het als een soort koud buffet: neem wat je wilt en je laat de rest staan. Maar wacht even: Als ik in staat ben om een heel boek over psychologie te schrijven, ben jij vast in staat om er een heel boek over te lezen. Bovendien zul je het leuk vinden, want psychologie is een intrigerend onderwerp. Geniet ervan!



Beginnen met psychologie

IN DIT DEEL . . .

Leer je wat psychologie inhoudt en krijg je een overzicht van het vakgebied.

Ontmoet je de psycholoog die in iedereen huist. Je verkent het concept amateurpsycholoog, in welke hoedanigheid we allemaal dagelijks menselijk gedrag bestuderen, beoordelen en trachten te verklaren.

Maak je kennis met de psychologische praktijk. Je wordt ingewijd in het wetenschappelijke karakter ervan en de verschillende benaderingen die psychologen hanteren om mensen te onderzoeken en te doorgronden.

Neem je kennis van de ethische richtlijnen die psychologen geacht worden te volgen tijdens behandelingen en bij toegepaste psychologie.

Hoofdstuk 1

Het doel van de psychologie

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.