

PSYCHOLOGISCHE STROMINGEN

PSYCHOLOGISCHE STROMINGEN

Vroeger en vandaag

RUDY SCHELLAERT



intersentia

Antwerpen – Cambridge

Psychologische stromingen. Vroeger en vandaag
Rudy Schellaert

© 2016 Intersentia
Antwerpen – Cambridge
www.intersentia.be

Tekeningen: Maaïke en Pjotr Schellaert
Coverontwerp: Danny Juchtmans

ISBN 978-94-000-0672-0
D/2016/7849/108
NUR 163/770

Alle rechten voorbehouden. Behoudens uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van de tekst bestede zorg, kunnen noch de auteurs noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

VOORWOORD

Er beweegt tegenwoordig veel binnen de psychologie en de psychotherapie. Dit boek probeert de actuele vernieuwingen binnen de psychologische stromingen te schetsen tegen hun historische achtergrond.

De psychologie kent niet één eenheidstheorie. Ze kent vele stromingen die elk een eigen verklaring geven voor het doen en laten van een mens. In dit boek plaatsen we die diverse stromingen naast en tegenover elkaar. We beginnen bij de psychoanalyse, die rond de jaren 1900 ontstond. Langs het behaviorisme, de cognitieve psychologie en het systeemdenken komen we uit bij de meest recente stromingen, zoals oplossingsgerichte, narratieve, positieve psychologie en gedragstherapieën van de derde generatie, waaronder mindfulness, die pas in deze 21ste eeuw op de voorgrond kwamen. Bij elke school bekijken we wat de theoretische visie is, maar ook welke de therapeutische en praktische toepassingen ervan zijn.

Verder staan we stil bij de vraag waarom psychotherapieën nu eenmaal werken en wat de toekomst van de psychologie is.

Dit boek is bedoeld voor lezers die zich willen oriënteren in de brede waaier aan psychologische visies. Het richt zich onder andere naar studenten in het hoger onderwijs, hoewel het niet is opgevat als een rigide handboek dat gedetailleerd uit het hoofd moet worden geleerd. We proberen bij elke psychologische stroming een rijk kader te geven met achtergronden, inbedding in de tijd, concepten, anekdotes, kritieken en veel (therapeutische) toepassingen.

Ook wie ruim geïnteresseerd is in psychologie of overweegt om in therapie/begeleiding te gaan of zich te laten coachen, vindt hier een oriëntatie.

Veel leesplezier.

INHOUD

<i>Voorwoord</i>	v
------------------------	---

Hoofdstuk I.

Psychologie als wetenschap	1
---	---

1. Kenmerken van wetenschap	3
2. Situering tussen wetenschappen.....	10
3. Methoden	11
3.1. Mensenkennis.....	11
3.2. Niet-psychometrische methoden.....	11
3.3. Experiment	16
3.4. Correlationeel onderzoek	18
3.5. Testen.....	18
4. Disciplines	19

Hoofdstuk II.

Psychotherapie	23
-----------------------------	----

1. Dodo Bird Verdict.....	24
1.1. Common Factors Theory	25
1.2. Placebo.....	30
2. Dodo Bird Myth	32
3. Evidence-based	33
3.1. Randomised Control Trials	34
3.2. Empirically Supported Treatments.....	36
4. EMDR.....	38
4.1. Vlugge oogbewegingen.....	38
4.2. Al dan niet werkzaam	39
4.3. Verklaringen.....	40
5. Aan verbetering toe	43
6. Indeling & verdeling.....	46
6.1. Psycholoog & psychiater.....	46
6.2. Psychotherapie, counseling, coaching, geprotocolleerde behandeling....	47

6.3. Integratief	50
6.4. Online en internet	51
6.5. Kritisch tegenover de psychiatrie	54
6.6. Patiënt en cliënt	63

Hoofdstuk III.

Psychoanalyse	65
1. Wat ervoor kwam	65
1.1. Mesmer	66
1.2. Charcot	68
1.3. Hypnose.	71
1.4. Breuer.	72
1.5. Fliess.	72
2. Theorieën en concepten	73
2.1. Psychoseksuele fasen	74
2.2. Persoonlijheidsstructuur	78
2.3. Onbewuste	79
2.4. Analytische kuur	79
3. Afweermechanismen	89
4. Volgelingen of net niet	98
5. Aantrekkingskracht	108
6. Kritieken.	112
7. Artistiek & literair.	118

Hoofdstuk IV.

Behaviorisme	121
1. Associatieve leer als voorloper	121
2. Kenmerken van het black-boxbehaviorisme.	123
3. Klassieke conditionering	125
3.1. Schema.	126
3.2. Voorbeelden	127
3.3. Kenmerken	128
3.4. Toepassingen.	131
3.5. Toch cognitief.	133
3.6. Methodieken.	139
4. Operante conditionering	146
4.1. Thorndike	146
4.2. Skinner en zijn skinnerbox.	147

4.3.	Operante conditionering	148
4.4.	Sr, de consequenties.....	149
4.5.	Belonen	150
4.6.	Ontsnappen aan het onaangename.....	154
4.7.	Confrontatie vermijden	154
4.8.	Straf	155
4.9.	Wegnemen van het aangename.....	156
4.10.	Uitblijven van het aangename en negeren.....	157
4.11.	Kenmerken	157
5.	Toepassen.....	161
6.	Neobehaviorisme.....	166
Hoofdstuk V.		
Humanistische psychologie		
		169
1.	Uitgangspunten.....	169
2.	Invloeden	170
3.	Carl Rogers.....	173
4.	Client-centered therapy	177
4.1.	Beschrijving	177
4.2.	Basishoudingen	179
4.3.	Focussen	182
5.	Thomas Gordon.....	183
5.1.	Behoeftconflict	184
5.2.	Waardeconflict en overlegmodel.....	199
6.	Toepassingen	200
6.1.	Opvoeding.....	200
6.2.	Onderwijs	203
6.3.	Personen met dementie.....	204
6.4.	Personen met een beperking	205
6.5.	T-group en sensitivitytraining.....	206
6.6.	Management.....	208
7.	Abraham Maslow	209
7.1.	De behoeftepiramide.....	209
7.2.	ERG-theorie.....	213
8.	Bespreking	213

Hoofdstuk VI.

Gestalt	217
1. Gestaltpsychologie	217
1.1. Visuele perceptie	217
1.2. Optische illusies	222
1.3. Inzicht	223
2. Gestalttherapie	224

Hoofdstuk VII.

Systeemdenken	227
1. Systemen	228
2. Kenmerken	230
2.1. Totaliteit, Gestalt	230
2.2. Integraal, complex	230
2.3. Contextueel	231
2.4. Grenzen	232
2.5. Feedback	233
2.6. Circulariteit	234
2.7. Equifinaliteit	235
3. Communicatie	235
3.1. Regelmatigheden	237
3.2. Axioma's van Watzlawick	238
4. Systeemtherapeutische stromingen	241
4.1. Cybernetische school	242
4.2. Strategische school	243
4.3. Structurele school	244
4.4. Contextuele school van Böszörményi-Nagy	245
5. Methodieken	247
6. Gezinskaarten en genogram	252

Hoofdstuk VIII.

Lichaamsgerichte therapie	259
1. Bio-energetica	260
2. Focussen	261
3. Pessopsychotherapie	262
4. Haptonomie	262

Hoofdstuk IX.

Cognitieve psychologie	263
1. Cognitie	264
1.1. Inner speech	264
1.2. Latent leren	265
1.3. Attributie en labelen	266
2. CGT – RE(B)T – G-DENKEN	267
2.1. Cognitieve gedragstherapie	267
2.2. RET/REBT	268
2.3. G-denken	271
3. Schematherapie	274
3.1. Schema's	274
3.2. Modi	275
3.3. Therapie	276
4. Methodieken	277
4.1. Cognitieve herstructurering	278
4.2. Socratische dialoog	280
4.3. Zelfinstructietraining	281
4.4. Psycho-educatie	281
4.5. Exposure	282
4.6. Rescripting	283
4.7. Gedragsexperiment	284

Hoofdstuk X.

Gedragstherapie van de derde generatie	287
1. Mindfulness	288
1.1. Achtwekenprogramma	288
1.2. Wetenschappelijk en gepopulariseerd	295
2. Dialectische gedragstherapie	296
2.1. Dialectisch	297
2.2. Methodieken	298
3. Acceptance and Commitment Therapy	300

Hoofdstuk XI.

Narratieve psychologie	305
1. White & Epston	307
2. Methodieken	307

2.1.	Re-authoring conversations	309
2.2.	Re-membering conversations	310
2.3.	Outsider witnesses en de definitional ceremony.	310
2.4.	Brieven en certificaten.	311
2.5.	Externalising conversations	312
2.6.	Unieke ervaringen en steigerbouwende gesprekken	313
3.	Toepassingen	314
3.1.	Narratieve Exposure Therapie	314
3.2.	Reminiscentie in de ouderenzorg	314
3.3.	Multi Family Therapy	315
3.4.	Reflecting team.	316
4.	Postmodern	317

Hoofdstuk XII.

Oplossingsgerichte psychologie	319
---	------------

1.	De Shazer & Berg	320
2.	Uitgangspunten en methodieken	320
2.1.	Clïënt	321
2.2.	Hulpverlener, coach.	321
2.3.	Hulpvraag en diagnostiek.	322
2.4.	Oplossingen	323
2.5.	Uitzonderingen	324
2.6.	Wondervraag	325
2.7.	Schaalvraag.	326
2.8.	Verandering & doelgericht handelen	328
2.9.	Gesprekstechnieken.	330
2.10.	De relatie	331
2.11.	Tijdsperspectief	332
3.	Andere stromingen.	332
4.	Tijdsgeest	334
5.	Bemerkingen	335

Hoofdstuk XIII.

Positieve psychologie	339
--	------------

1.	Seligman	340
2.	Csikszentmihalyi.	342
3.	Minder optimistisch.	343

Hoofdstuk XIV.

Evolutiepsychologie	345
1. Evolutieleer	345
1.1. Natuurlijke selectie	345
1.2. Fitness	346
1.3. Environment of evolutionary adaptedness	347
1.4. Mismatch	348
2. Evolutionaire visie op de psyche	349
3. Seksuele selectie	353
4. Kritieken en bespreking	359

Hoofdstuk XV.

Neuropsychologie	365
<i>Eindnoten</i>	369
<i>Bronnen</i>	387
<i>Lijst met figuren</i>	413
<i>Trefwoordenregister</i>	415