

**DOMINANT GEDRAG**

**EN**

**ANDERE GEDRAGSVORMEN**

Omslag: Hijlco

ISBN: 9789464187793

© Jacob de Wilde, 2021

**DOMINANT GEDRAG**

**EN**

**ANDERE GEDRAGSVORMEN**

**Welk gedrag herken ik bij mezelf  
en bij anderen?**

**Met handreikingen voor  
gedragsaanpassing**

**JACOB DE WILDE**

***“Uit iemands woorden blijkt nimmer zijn  
ware persoonlijkheid: slechts zijn daden ont-  
hullen haar, soms zelfs voor hemzelf.”***

Gustave le Bon, (1841-1931),  
Frans socioloog en psycholoog

## Vooraf

Dit boek is geschreven voor een ieder die meer wil weten van bepaalde gedragsvormen en kenmerken. Het boek is opgedeeld in drie delen.

In deel 1 wordt eerst ingegaan op het begrip persoonlijkheid, daarna wordt dominant gedrag als een persoonlijkheidsvorm beschreven. Gedragsvormen die in relatie staan met dominant gedrag komen vervolgens aan de orde. De lezer kan mogelijk bij zichzelf, of bij een ander, bepaalde gedragsvormen en kenmerken herkennen. Inzicht hierin kan helpen om, zo nodig, het eigen gedrag bij te stellen of om het gedrag van anderen beter te kunnen begrijpen en ermee te kunnen omgaan.

In deel 2 worden voorbeelden en handreikingen voor gedragsaanpassing gegeven.

In deel 3 worden aan de hand van concretisering en nadere uitwerkingen gegeven van het begrip persoonlijkheid.

Hoewel gebruik gemaakt is van verschillende wetenschappelijke onderzoeken, is achterin het boek alleen die literatuur weergegeven die essentieel is bij de beschrijving van de behandelde onderwerpen.

Opm. De gedragsbeschrijvingen zijn een bundeling van korte artikelen die op internet gepubliceerd zijn. Iedere gedragsbeschrijving kan ook apart worden gelezen. De lezer zal bij sommige gedragsbeschrijvingen in de analyse en bij de handreikingen overeenkomsten kunnen herkennen. Denk hierbij aan het Latijnse gezegde: *Repetitio est mater sapientie* (*Herhaling is de moeder der wijsheid*).

## Inhoud

Vooraf .....	5
Inhoud .....	6

### Deel 1

Wat wordt verstaan onder persoonlijkheid? .....	8
1. Dominant gedrag .....	13
2. Zelfingenomen gedrag .....	19
3. Zelfoverschattend gedrag .....	25
4. Betweterig gedrag .....	31
5. Gedrag om gelijk te willen krijgen .....	38
6. Soft gedrag .....	42
7. Doordrammend gedrag .....	47
8. Zwart-witdenk- en praatgedrag .....	53
9. Roddelgedrag .....	57
10. Leugenachtig gedrag .....	64
11. Narcistisch gedrag .....	69
12. Geïrriteerd gedrag .....	75
13. Dwangmatig gedrag .....	81
14. Verliefd gedrag .....	87
15. Agressief en seksueel gericht gedrag .....	93
16. Gepassioneerd gedrag .....	98
17. Dwingend religieus gedrag .....	104
18. Knuffelend gepassioneerd gedrag .....	109
19. Op leedvermaak gericht gedrag .....	115
20. Stressgedrag .....	119

<b>Deel 2</b> .....	126
Uitwerkingen om aan jezelf te werken .....	127
1. Invloed uitoefenen op negatieve gevoelens .....	127
2. Door self-talk positiever in het leven staan.....	134
3. Tevredenheids- en geluksgevoel, nader bekeken.....	140
<b>Deel 3</b> .....	146
1. Het nader in kaart brengen van je persoonlijkheid .....	147
2. Daten als voorbeeld van toepassing persoonlijkeheidsanalyse van de Big Five .....	154
Gebruikte bronnen .....	163
Register .....	165

# Deel 1

## Wat wordt verstaan onder persoonlijkheid?

### *Inleiding*

Het begrip persoonlijkheid wordt in de literatuur niet eenduidig omschreven. De begrippen persoonlijkheid, karakter, temperament en identiteit worden vaak door elkaar gebruikt. Toch zijn ze te onderscheiden. Het onderscheid kan worden verduidelijkt als we het begrip persoonlijkheid bekijken vanuit de onderdelen waaruit het is *opgebouwd* en hoe het zich *ontwikkelt*. Eerst zal dan ook het begrip persoonlijkheid nader worden omschreven om vervolgens de onderdelen waaruit het is opgebouwd en de ontwikkeling ervan te verduidelijken.

### *Omschrijving van het begrip persoonlijkheid*

Persoonlijkheid kan worden omschreven als *kenmerken in doen en laten waardoor iemand zich onderscheidt van anderen*.

Persoonlijkheid zegt iets over het *karakter, het temperament en de vermogens* van iemand. Hieraan kun je zien hoe iemand zich gedraagt. Iemand's persoonlijkheid ontwikkelt zich tijdens het leven onder invloed van de omgeving.

### **1. Opbouw van de persoonlijkheid**

De persoonlijkheid is opgebouwd uit drie onderdelen: *karakter, temperament en vermogens (capaciteiten)*. Deze drie onderdelen bevatten gedragskenmerken die bij ieder op een of andere wijze aanwezig zijn. Bij de een zal een bepaald kenmerk sterker voorkomen dan bij de ander.

- *Karakter (ook wel: aard, inborst)*

Het karakter betreft vaste, stabiele kenmerkende eigenschappen van een persoon die moeilijk te veranderen zijn. Voorbeelden:



1. introvert (in zichzelf gekeerd) versus extravert (open),
2. meegaand versus dominant,
3. ordelijk versus wanordelijk,
4. rustig versus onrustig,
5. openstaand voor nieuwe inzichten versus behoudend.

Deze eigenschappen worden ook wel de *Big Five* kenmerken genoemd. Deze kenmerken kun je concreter maken. We maken dan gebruik van woorden als:

*bedachtzaam, bescheiden, boosaardig, brutaal, doorzettend, jaloers, koppig, nerveus, opgewekt, passief, prikkelbaar, sociaal, somber, sportief, trouw, zorgzaam, zwijgzaam.*

(In deel 3, blz. 154, wordt de Big Five nader uitgewerkt).

- *Temperament (vurigheid, levendigheid)*

Temperament is een karaktereigenschap dat herkenbaar sterk en opvallend naar voren komt als de omgeving daar aanleiding toe geeft. Bijvoorbeeld: op kritiek reageert een extravert persoon fel en geprikkeld, een opgedragen taak wordt energiek aangepakt, op veranderingen wordt negatief gereageerd.

De oude Grieken hanteerden al een temperamentenleer: een sanguinisch type kenmerkte zich door veel bloed waardoor hij energiek was, een choleric type had te veel gal en kenmerkte zich door een kort lontje, een flegmatisch type had te veel slijm waardoor hij traag en sloom was en een melancholisch type had te veel zwarte gal waardoor hij pessimistisch was. De Grieken gingen ervan uit dat alles al bij de geboorte aanwezig was.

- *Vermogens (capaciteiten)*

Vermogens zijn mogelijkheden die iemand in *aanleg* heeft en die, als de omgeving meewerkt, kunnen worden ontwikkeld. Als een kind talent heeft voor muziek en de omgeving zorgt voor muzieklles en een muziekinstrument, dan kan het zich onderscheiden door het kundig bespelen van bijvoorbeeld een piano. Andere voorbeelden: het gestructureerd kunnen oplossen van problemen, goed kunnen sporten, of vaardig kunnen omgaan met de computer. Als in aanleg de mogelijkheden voor het ontwikkelen van deze vaardigheden niet of weinig aanwezig zijn en ook de omgeving werkt niet mee, dan zullen ze ook niet of moeizaam ontwikkeld worden.

## **2. Ontwikkeling van de persoonlijkheid**

Veel kenmerken zijn in aanleg aanwezig, maar de **omgeving** heeft er invloed op en *op welke wijze* ze naar buiten komen en zichtbaar worden. Aan de hand van de begrippen *zelfbeeld* en *identiteit* kan worden verduidelijkt hoe de *ontwikkeling* van de persoonlijkheid plaats kan vinden.

- *Zelfbeeld*

Door het krijgen van *feedback* van anderen krijgen we een beeld van hoe anderen ons zien. Ben je bijv. dominant dan kunnen anderen laten blijken dat ze dat gedrag onplezierig vinden. Sta je open voor de mening van een ander, dan kun je merken dat het gewaardeerd wordt. Door dit soort feedback krijg je inzicht in hoe jezelf bent. De omgeving houdt je een spiegel voor. We spreken van *zelfbeeld*.

De beelden die anderen je voor houden krijg je al van vroegs af aan. De omgeving zal je laten zien welk gedrag van mannen en vrouwen wordt verwacht, welke naam je draagt en of je daar trots op kan zijn, tot welke groep of milieu je behoort etc. Je gedrag zal

de omgeving proberen te reguleren. Bijvoorbeeld: je partner of ouders willen dat je ordelijk bent: dat je de kamer opruimt, niet agressief reageert, niet gauw opgeeft etc. Soms lukt het je om je te beheersen en aan eisen van de omgeving tegemoet te komen, maar karaktertrekken en temperament zitten meestal stevig in de aanleg verankerd en zijn niet gemakkelijk te veranderen.

De omgeving geeft ook *feedback* op de mogelijkheden (capaciteiten) die je hebt. Dat begint ook al vroeg. Je hoort en merkt al van de opvoeders en leeftijdgenootjes of je iets goed of minder goed kan. De school sluit hier bij aan met prestaties: waarin ben ik goed of minder goed? Door de omgeving kan je zelfbeeld zich positief of negatief ontwikkelen.

Samengevat geeft de vorming van je zelfbeeld inzicht in twee vragen: **Wie ben ik?** en **Wat kan ik?** De derde vraag, die vaak wat later komt is: **Wat wil en kan ik** met mijn mogelijkheden? Wil ik kapster worden? Wil ik advocaat worden? Heb ik die mogelijkheden ook?

Deze drie vragen Wie ben ik? Wat kan ik?, Wat wil ik? zijn kenmerkend voor het begrip identiteit. Dit begrip wordt nu nader toegelicht.

- *Identiteit*

Door antwoorden op de vragen 'Wie ben ik', 'wat kan ik' en 'wat wil ik' ontstaan *gevoelens* dat je iemand bent, die zich *onderscheidt* van anderen. Door dit uniek zijn wordt de kijk op jezelf steeds duidelijker en wordt het besef iemand te zijn duidelijker. Hoe ouder, hoe meer deze gevoelens worden ontwikkeld en des te meer je je van deze gevoelens bewust bent. De Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog Erik Erikson noemt vier kenmerkende *identiteitsgevoelens* die tijdens het leven steeds verder worden ontwikkeld:

- *Gevoelens steeds dezelfde persoon te zijn ondanks dat je in verschillende situaties zit.*  
De ene keer zit je in een gezinssituatie, de andere keer op school of werk, dan weer bij een sportclub etc. Je speelt in de verschillende situaties wel verschillende rollen, maar in de kern heb je het gevoel dat je toch blijft zoals je bent.
- *Gevoelens van erkenning en herkenning.*  
Je ervaart dat anderen je al dan niet waarderen om wie je bent.
- *Gevoelens van vrijheid in afhankelijkheid.*  
Hoewel gebonden aan regels, zoals iedereen, is er toch het gevoel dat je binnen die regels een zekere vrijheid hebt om te doen wat je wilt.
- *Gevoelens van een zinvolle toekomst.*  
De toekomst wordt als zinvol gezien. Je hebt doelen voor ogen en je voelt je nuttig. Is dat niet het geval, dan is er sprake van een identiteitscrisis.

Sommige persoonlijkheden vallen op doordat met hun gedrag sterk invloed uitoefenen op anderen. Anderen kunnen hier problemen mee hebben. In deel 1 worden een aantal gedragsbeschrijvingen toegelicht. In deel 3, blz. 147, worden de drie identiteitsvragen concreter beschreven.

### *In hoeverre zijn persoonlijkheidseigenschappen aangeboren?*

Onderzoek naar de invloed van genen (aanleg) op persoonlijkheidseigenschappen levert niet altijd eenduidige resultaten op. Grootschalig onderzoek van de VU Amsterdam concludeert echter, na analyse van bijna 3000 tweelingstudies, dat de invloed van genen en omgeving op het gedrag ongeveer gelijk is, respectievelijk 49 en 51 procent.

## *Samenvattend*

Persoonlijkheid is een begrip dat kan worden bekeken vanuit hoe het is opgebouwd en hoe het is ontwikkeld. Wat de opbouw betreft zegt het iets over karakter, temperament en vermogens. De ontwikkeling vindt onder andere plaats via de spiegel die anderen ons voorhouden. Dit heeft invloed op ons zelfbeeld. Het zelfbeeld is weer belangrijk voor de ontwikkeling van de identiteit. Het helpt mee om een antwoord te geven op de vragen: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik. Hierdoor ontstaan gevoelens die typisch bij een bepaalde persoon horen.



Figuur 1 *Wie ben ik'* Edward Burne-Jone, The Gulbenkian Museum,

## **1. Dominant gedrag**

### *Inleiding*

Mensen met een dominante persoonlijkheid zijn overheersend. Het gedrag van deze mensen wordt in de gedragspsychologie ook wel *alfagedrag* genoemd, een term die uit de dierenwereld komt. Alfa's hebben volgers, bèta's genoemd, nodig om zich te kunnen

poneren. Personen met kenmerken van alfa- of bètagedrag hebben tal van specifieke persoonseigenschappen. Een ieder kan voor zichzelf nagaan welke van deze eigenschappen en in welke mate ze bij hem of haar passen. Hoe meer eigenschappen aan de alfa- of bètakant, des te meer men zich als alfa- of bètapersoon kan beschouwen. Als iemand met bèta- of alfakenmerken in een bepaalde situatie wil functioneren, dan is een degelijke zelfanalyse en analyse van de situatie (werk of relatie) vooraf zinvol.

### *Wat is dominant gedrag?*

Dominant betekent dat iets of iemand sterker is dan de rest. Een dominante persoon trekt de aandacht naar zich toe en besluit wat er gedaan moet worden. *Een dominante persoon heerst met zijn mening en gedrag over anderen.* Dominant gedrag wordt bij dieren alfagedrag genoemd, een term die door gedragspsychologen is overgenomen. Tegenover alfagedrag staat bètagedrag.

### *Welke alfa- of bèta-kenmerken heb je? Een zelfanalyselijst*

Weinigen zullen volledige alfa- of bèta-eigenschappen hebben. De meesten zullen van allebei wel wat hebben. Maar hoe meer alfa-eigenschappen je hebt, des te meer je een alfa-persoonlijkheid bent met dominerende kenmerken. Door de hier onderstaande zelfanalyselijst in te vullen, kun je voor jezelf nagaan of je meer alfa-of bèta-eigenschappen hebt. De mate waarin je bepaalde eigenschappen hebt, kun je aangeven door een kruisje te zetten in een kolom. De middelste kolom geeft weer of je van een eigenschap aan de linker en aan de rechter kant evenveel hebt. Door de analyselijst ook door een ander te laten invullen kun je zien hoe die je eigenschappen inschat. Als je het zelf invult moet je wel in de gaten houden dat je het zo reëel mogelijk invult en niet zoals je het graag zou willen.

Alfa eigenschappen	Van beide wat (zet een kruisje in de kolom hoe je jezelf inschat)	Bèta eigenschappen
-----------------------	--	-----------------------

	1	2	3	4	5	
veel zelfvertrouwen						onzeker
moedigt, durft						afwachtend
doelgericht						niet altijd doelgericht
aarzelt niet						aarzelt dikwijls
werkt hard om een doel te be- reiken						is gauw tevreden
een vechter						geen vechter
heeft principes en houdt die vast						ruilt zo nodig principes in
koppig, eigenzinnig						niet eigenzinnig
zoekt concurrentie						zoekt graag compromis
geeft nooit op						gaat niet tot het uiterste door

zit meestentijds goed in zijn vel						voelt zich niet altijd happy
neemt de leiding						volgzaam
kan hard zijn						stelt zich niet hard op
formuleert snel, krachtig en kernachtig						heeft veel woorden nodig om tot de kern te komen
vertelt graag (eigen verhalen)						geen verteller
geen piekeraar						piekert nogal gauw
weetgierig						vindt het gauw goed
kan de spot met zichzelf drijven						spot niet met zichzelf (serieus)
ontloopt conflict niet						ontloopt liefst conflict
paait zo nodig om doel te bereiken						paait niet of nauwelijks
trekt gesprek naar zich toe						trekt gesprek niet naar zich toe, luistert meer



wil graag in de belangstelling staan						wil niet centraal staan
drukt eigen mening door						staat open voor andere meningen
overheersend						meegaand
heeft visie						heeft geen bepaalde visie

### *Gedragskenmerken van alfa's en bèta's*

Als de gedragskenmerken van een alfa zodanig zijn dat er kenmerken zijn van:

- manipulatief gedrag,
- hevige jaloezie,
- hooghartige houding,
- machtsfantasieën,
- bovenmatige behoefte aan erkenning en bewondering,
- het overdrijven van de eigen prestaties,

dan kan gesproken worden van een *narcistische persoonlijkheid*. (zie 11, beschrijving van narcistisch gedrag). Omgang met deze mensen is moeilijk. Er is ook nog een categorie die als *softie* wordt bestempeld. (zie bij 6: soft gedrag) Ze kenmerken zich door eigenschappen die ook bèta's hebben maar dan in sterke mate. Deze groep wordt als soft, sullig en slap gekarakteriseerd. Ze worden over het algemeen negatief beoordeeld. Door een groep worden ze dikwijls buitengesloten en gepest.

narcisme ←←← alfa ↔ bèta →→→ softie