

# Sigmund Freud

Sigmund Freud (1856-1939) zorgde voor een ommezwaai in ons begrip van de geest. Hij kwam met de 'gesprekskuur': psychoanalyse. Voor het eerst in de geschiedenis van de westerse geneeskunde werd er feitelijk naar geesteszieke mensen geluisterd!

Psychoanalyse was de eigen, spitsvondige methode van Freud om 'geestesziekte' te behandelen. Volgens hem kwamen geestelijke problemen voort uit conflicten in de psyche. Door naar zijn patiënten te luisteren, ontwikkelde Freud theorieën over de geest en creëerde concepten zoals het onbewuste en psychische afweermechanismen.

Er waren veel tegenstanders (zoals nu) die vonden dat Freud zelf de kluts kwijt was en dat zijn aanpak schadelijk was. Neem een van zijn beroemdste casussen: 'kleine Hans' met een paardenfobie. Freud gebruikte zijn eigen concept van het oedipuscomplex, een onbewust seksueel verlangen naar de ouder van het andere geslacht, om deze fobie te verklaren. Volgens Freuds theorie had Hans zijn angsten en rivaliteit met zijn vader geprojecteerd op paarden. Door de gesprekskuur werd hij genezen. Denk ervan wat je wilt. Nu is cognitieve gedragstherapie (CGT), en niet psychoanalyse, de voorkeursbehandeling bij fobieën.

Er is veel controverse geweest rond de theorieën van Freud, vooral de grote 'Freudiaanse doofpotaffaire'. Bij de ontwikkeling van ideeën over kindersexualiteit hoorde Freud verhalen van echt seksueel misbruik, maar in die tijd was het idee van volwassenen die kinderen misbruiken zo schrikbarend dat hij dit veranderde voor de theorie van kindersexualiteit en het oedipuscomplex.



**In een notendop**  
Grondlegger van de psychoanalyse. Hij was arts en ontwikkelde later belangstelling voor de gesprekskuur als manier om psychologische nood te genezen.

**Wat het betekent**  
De ideeën van Freud hebben veel invloed gehad op ons inzicht in menselijk gedrag en beïnvloeden moderne gedachten over kunst, literatuur en politiek.

**Sleutelfiguren**  
Anna Freud, 1895-1982  
Melanie Klein, 1882-1960

**Leg het verband**  
afgunst, blz. 82  
psychodynamische therapie, blz. 104  
het onbewuste, blz. 147

# Carl Jung

Vanaf circa 1900 werkte Carl Jung (1875-1960) nauw samen met Freud en Jung zou tegen de oudere man op hebben gekeken. Jung werd een belangrijk lid van de psychoanalytische beweging in die tijd en droeg bij aan de groei van psychoanalytische ideeën.

Maar rond 1913 had Jung vaak theoretische onenigheid met Freud, wat ze uit elkaar dreef. Jung kwam toen met een eigen theorie, de 'analytische psychologie', die in naam leek op de 'psychoanalytische' leer van Freud, maar heel anders was.

Jung, een psychiater die ook analist werd, was spiritueler dan Freud. Hij dacht dat er meer in de psyche zat dan id, ego en super-ego en hij ontwikkelde het begrip van het collectief onbewuste, een bewustzijnslaag die alle mensen met elkaar gemeen hebben. Het collectief onbewuste bestaat uit mythen, universele onderwerpen en archetypen die bij iedereen dezelfde emoties oproepen. Voorbeelden van archetypen zijn de held, de moeder, anima (het vrouwelijke element van de mannelijke psyche) en animus (het mannelijke aspect van de vrouwelijke psyche). Jung zei dat archetypen ons een grotere symbolische of metaforische taal geven, zodat we mensen zien in hun breedste context. Hij bedacht ook de begrippen extraverte en introverte persoonlijkheidstypen, die nu heel gebruikelijk zijn.

Ondanks de gebruikelijke kritiek op psychoanalytisch werk (geen empirisch onderzoek, eurocentrisme en geen wetenschappelijke geldigheid) beïnvloedt het werk van Jung de psychologie en creatieve therapie.



**In een notendop**  
Jung was een leerling van Freud, maar brak met hem en ontwikkelde zijn eigen tak: de analytische psychologie. Hij creëerde het idee van het collectief onbewuste en persoonlijkheidstypen.

**Wat het betekent**  
Het werk van Jung is van invloed geweest op psychologie, psychiatrie en de studie van geloof, literatuur en kunst.

**Sleutelfiguren**  
Adolf Bastian, 1826-1903  
Rowland Hazard III, 1881-1945  
Andrew Samuels, geb. 1949

**Leg het verband**  
neuroticisme, blz. 71  
psychodynamische therapie, blz. 104  
introversie/extraversie, blz. 120-121

# intelligentie

Menselijke intelligentie is in wezen het vermogen om te denken en te begrijpen. Het zou bestaan uit een combinatie van systemen die ons in staat stellen om waar te nemen, te verwerken en te reageren op informatie. De term 'intelligentie' werd in de twintigste eeuw vaker gebruikt en de meeste psychologen zien deze op verschillende gebieden: je hebt logische, muzikale, visueel-ruimtelijke, interpersoonlijke en linguïstische intelligentie. Die categorieën zijn vaak verdeeld in drie overkoepelende gebieden: analytische, praktische en creatieve intelligentie.

De termen 'boekenslimheid' en 'levensslimheid' onderscheiden mensen met een academische intelligentie en mensen die gemakkelijk door de echte wereld navigeren.

Er is enige discussie over of intelligentie genetisch is of door de omgeving wordt gevormd en of deze neurologisch kan worden verklaard. Het is waarschijnlijk een combinatie.

De Engelse statisticus Francis Galton (1822-1911) maakte als eerste een gestandaardiseerde test om intelligentie te meten. Later ontwikkelde Alfred Binet (1857-1911), een Franse psycholoog, dit idee en nu zijn er veel tests die zijn gestandaardiseerd voor verschillende bevolkingsgroepen om verschillende aspecten van intelligentie te meten. Het concept van een IQ of intelligentiequotiënt is veel bekritiseerd vanwege culturele en educatieve vertekening. David Wechsler, een Amerikaanse psycholoog en maker van de Wechsler Intelligence Scale, zei dat intelligentie 'een concept is dat een achteliggende realiteit impliceert, maar die realiteit moet worden afgeleid uit gedragswaarnemingen'.



## In een notendop

Een concept ontwerkdor mensen dat alle aspecten beschrijft van menselijk leren, aanpasbaarheid en creativiteit.

## Wat het betekent

Het kan handig zijn om onze intellectueel sterke en zwakke punten te kennen, zodat we ons potentieel maximaal benutten op alle gebieden van leven en leren.

## Sleutelfiguren

Raymond Cattell, 1905-1998  
Howard Gardner, geb. 1943  
Edward Thorndike, 1874-1949

## Leg het verband

persoonlijkheidstypen/  
de big five, blz. 114-115  
geest/hersenen,  
blz. 154-155

# wijsheid

Het verschil tussen wijsheid en intelligentie betreft de toepassing van kennis. Wijsheid is grotendeels waardegericht en 'wijze' besluiten zijn vaak degene die zijn gebaseerd op het grotere goed. De vraag is niet wat je doet of denkt, maar wie of wat er haat bij heeft.

Er is consensus dat bepaalde metacognitieve processen, dat wil zeggen denken over denken, essentieel zijn voor wijsheid. Die processen hebben te maken met reflectie, zelfbewustzijn, het hele plaatje zien en perspectieven integreren. Positieve psychologen definiëren wijsheid als de coördinatie van kennis en ervaring. Cognitieve psychologen vermoeden dat wijsheid specifieke cognitieve processen moet omvatten, zoals intellectuele bescheidenheid of gevoeligheid.

Igor Grossman en zijn collega's ontdekten bij een onderzoek in 2017 dat regelmatig spreken in de derde persoon de cognitieve processen van wijsheid vergroot: compromis, integratie, gevoeligheid en perspectief. Ze noemden dit verschijnsel Solomons paradox en stelden dat mensen wijzer nadenken over de problemen van anderen dan over hun eigen problemen.

Wijze mensen hebben vaak een bedachtzamere en reflectieve benadering van het leven en zien vaak het grotere geheel op een wellicht wat afstandelijkere en minder emotionele manier. Ze hebben doorgaans meer emotioneel evenwicht of regulering, zodat ze niet blijven hangen in de kleinere irritaties of details van een complexe situatie.

## In een notendop

Wijsheid bestaat uit een brede verzameling analytische, cognitieve en emotionele kwaliteiten voor een holistisch begrip van het leven.

## Wat het betekent

Wijsheid draagt bij aan persoonlijk en maatschappelijk welzijn, omdat het empathie, morele waarden en een reflectieve benadering van ons wereldbeeld met zich meebrengt.

## Sleutelfiguren

Susan Bluck  
Judith Glück, geb. 1969  
Igor Grossmann

## Leg het verband

veerkracht, blz. 70  
emotionele  
intelligentie/theory of  
mind, blz. 136-137



# obsessief-compulsieve stoornis

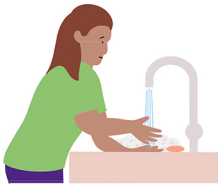
OCS is een psychische aandoening. Patiënten hebben last van opdringerige gedachten (obsessies) en herhaalde handelingen (compulsies). Die kunnen het dagelijkse leven sterk belemmeren.

Iemand met OCS blijft malen over gebeurtenissen of mensen. Om die pijnlijke angst te verlichten vertonen ze vaak compulsief gedrag. Er is sprake van een soort magisch en irrationeel denken: 'Als ik de voordeur tien keer controleer, gebeurt er niets ergs met mijn gezin.' Veel voorkomend compulsief gedrag is controleren, schoonmaken, tellen en objecten rangschikken. Iemand met OCS voelt de drang om een bepaalde gedraging te herhalen, zodat de aandoening het dagelijkse leven verstoort en andere psychische problemen kan veroorzaken.

De behandeling is doorgaans een combinatie van cognitieve gedragstherapie, blootstelling en reactiepreventie, waarbij iemand zijn angst (bijvoorbeeld vize handen) het hoofd moet bieden zonder de dwangimpuls (wassen) uit te voeren. Geneesmiddelen en algemene gesprekstherapie zijn ook goede behandelingen.

Vaak kunnen compulsieve gedachten en gedrag een reactie zijn op heel echte traumatische gebeurtenissen en zijn gezien de context dan niet zo irrationeel. OCS kan op elk moment in het leven optreden, ook in de jeugd.

Een combinatie van erfelijkheid, neurologische en cognitieve factoren en familie- en omgevingsfactoren horen bij mogelijke oorzaken.



## In een notendop

Een psychische aandoening waarbij patiënten herhaaldelijk denken aan veront-rustende gedachten of gebeurtenissen en compulsief en ritueel gedrag vertonen om de spanning van die gedachten te verlichten.

## Wat het betekent

Volgens sommige schattingen heeft circa één procent van de bevolking af en toe last van symptomen van OCS.

## Sleutelfiguren

David M. Clarke, geb. 1954  
Stanley Rachman, 1934–2021  
Paul Salkovskis

Leg het verband psychotherapie, blz. 102  
cognitieve gedragstherapie, blz. 105  
aard/opvoeding, blz. 116–117

# perfectionisme

Perfectionisten leggen de lat enorm hoog op elk gebied van het leven en zijn overdreven kritisch op zichzelf en hoe ze presteren en zijn erg ontzet wanneer ze niet voldoen aan hun eigen normen. Er zijn wat gelijknissen met OCS, maar meer verschillen. Perfectionisme komt voort uit een verlangen naar succes en prestatie, anders dan OCS dat meer gaat om voorkomen dat er slechte dingen gebeuren.

Niet als bij OCS hebben veel mensen perfectionistische neigingen. Dit omvat faalangst ('Wat gebeurt er als ik dit niet goed doe?'), zeer kritisch denken ('Ik ben nutteloos, waarom kan ik dit niet?') en alles of niets denken waarbij bijna volmaakt gelijk staat aan totale mislukking. Perfectionistische persoonlijkheden ervaren doorgaans meer schaamte en schuldgevoel dan anderen wanneer dingen niet goed gaan. Ze vinden het lastig om los te laten en vertonen vaak uitstelgedrag uit angst dat ze niet volmaakt zijn. Ze beginnen zelfs niet met dat artikel, want wat als het slecht blijkt te zijn?

Therapeuten en psychologen werken met perfectionisten wanneer ze onoverkomelijke hindernissen in het leven tegenkomen. Er zijn veel oorzaken voor perfectionisme, waaronder vooral lage eigendunk, te kritische ouders, behoefte aan controle en angst voor oordelen van anderen. Natuurlijk bestaat er in het echte leven niet zoiets als 'volmaakt'. Onvolmaaktheid is deel van het mens zijn, dus een perfectionist zijn is een constante strijd.

## In een notendop

Een karaktertrek waarbij mensen onrealistische verwachtingen hebben van zichzelf en anderen.

## Wat het betekent

Ongezond perfectionisme kan leiden tot onnodige zorgen, angst en gevoelens van depressie.

## Sleutelfiguren

Wayne Goodman  
Michael Jenike, 1945–2023  
Judith Rapoport, geb. 1933

## Leg het verband

angst, blz. 88  
cognitieve gedragstherapie, blz. 105



## karaktertrekken

Karaktertrekken kunnen ontwapenend of gekmakend zijn! Wat zijn jouw belangrijkste karaktertrekken? Vermijd je conflicten? Blijf je liever rustig thuis of ben jij de gangmaker op elk feest? Is je glas halfvol?

Karaktertrekken zijn de kenmerken van een persoon: wat hem maakt wie hij is in verschillende omgevingen, tijden en situaties. Karaktertrekken zijn geen entiteiten in de hersenen, maar vertegenwoordigen onderliggende delen van onze persoonlijkheid.

Karaktertrekken zitten er al jong in (althans, als je gelooft in aard boven opvoeding). In 1977 stelden Alexander Thomas en Stella Chess op basis van hun observatieonderzoek dat baby's vanaf de geboorte temperamentstijlen of karaktertrekken vertonen. Ze deelden de kinderen in als:

- **Makkelijk:** deze kinderen hebben doorgaans een positieve houding en passen zich snel aan nieuwe situaties aan.
- **Lastig:** huilen vaker, passen zich moeilijker aan aan nieuwe situaties en volgen niet regelmatig patronen.
- **Langzaam op gang:** passen zich langzaam aan en kunnen negatief reageren, maar tonen ook weinig intensiteit in hun emotionele reacties.

Karaktertrekken kunnen impact hebben op iemands functioneren in het leven. Vriendelijkheid en extravertie zijn bijvoorbeeld gekoppeld aan betere interpersoonlijke relaties en kunnen je helpen bij werk en in het gezin. Aan de andere kant kan een hoge mate van neuroticisme leiden tot meer stress en vatbaarheid voor psychische nood.



### In een notendop

De algemene psychologische kenmerken van iemand.

### Wat het betekent

Inzicht in karaktertrekken en hoe die zich ontwikkelen en veranderen kan grote effecten hebben op hoe we onszelf zien en hoe anderen ons zien.

### Sleutelfiguren

Gordon Allport, 1897-1967  
Raymond Cattell, 1905-1998  
Robert McCrae, geb. 1949

### Leg het verband

neurodiversiteit, blz. 14  
interculturele psychologie, blz. 26  
intelligentie, blz. 44  
introversie/extraversie, blz. 120-121

## sociale rollen

Denk aan alle rollen die je speelt: moeder, leraar, echtgenoot, vriend, dochter. Net als karaktertrekken bepalen sociale rollen wie we zijn, maar anders dan bij karakter verwijzen ze naar de verwachtingen van de maatschappij. De roltheorie zegt dat dagelijkse activiteiten veel te maken hebben met het naar buiten brengen van sociaal bepaalde categorieën. Elke rol omvat taken, verwachtingen, rechten, normen en gedragingen waar iemand mee te maken krijgt.

Het sociale rolmodel zegt dat mensen zich voorspelbaar gedragen en dat ons gedrag context-specifiek is, op basis van factoren zoals sociale positie. Genderrollen zijn hier een goed voorbeeld van. Vroeger bleven vrouwen vooral thuis en waren hun sociale rollen vrij duidelijk: kok, schoonmaker, moeder, verzorger, geen werk, geen inkomen, geen macht. Rolverwachtingen kunnen lastig zijn en sociale ongelijkheid voortzetten. Maar sommige sociale verwachtingen kunnen ook handig zijn, als verbindende lijn: mensen weten waar ze aan toe zijn en hoe ze zich moeten gedragen. Als je met een nieuwe baan begint, leer je al snel welke rol jij speelt in die organisatie en of die past bij je persoonlijkheid en verwachtingen.

We krijgen last van stress en spanning wanneer er conflict is in onze sociale rollen. Neem het voorbeeld van een moderne, werkende, westerse moeder. Ze heeft macht, onafhankelijkheid en autonomie, maar de strijdige eisen die aan haar worden gesteld wat betreft haar tijd en middelen kunnen tot veel stress en spanning leiden.



### In een notendop

Sociale rollen vormen samen met karaktertrekken iemands gedrag en ervaringen.

### Wat het betekent

Mensen kunnen zich sociale verwachtingen eigen maken. Inzicht in de interactie tussen karaktertrekken en sociale rollen kan laten zien hoe we omgaan met de sociale omgeving en werkomgeving.

### Sleutelfiguren

Judith Butler, geb. 1956  
Ralph Linton, 1893-1953  
Talcott Parsons, 1902-1979

### Leg het verband

LGBTQ+-psychologie, blz. 15  
interculturele psychologie, blz. 26  
bevestigings-vooroordeel, blz. 48  
tweetaligheid, blz. 58