

Thijs Launspach

***We doen allemaal
maar wat***

en andere lessen uit de psychologie
die je leven beter maken

Spectrum

Inhoudsopgave



Omslagontwerp: Moker
Auteursfoto: © Desiré van den Berg
Opmaak: Elgraphic
Illustraties binnenwerk: Elgraphic
Afbeelding p. 125: iStock.com/zmeel

ISBN 978 90 00 38718 2
ISBN 978 90 00 38719 9 (e-book)
NUR 770,450

© 2024 Thijs Launspach
© 2024 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2024

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: We doen allemaal maar wat	13
Onderzoek naar de ziel	15
Een korte geschiedenis	19
Kwijlende honden	25
De psychologie van nu	31
We doen allemaal maar wat	34
Hoofdstuk 2: Over ons binnenste weten we maar weinig	36
Van hypnose naar praattherapie	37
They fuck you up, your mum and dad	39
Oraal, anaal, fallisch, genitaal	43
Hoe jij je ego beschermt	47
Het collectief onbewuste	51
Over ons binnenste weten we maar weinig	55
Hoofdstuk 3: Iedereen is een beetje gek	58
Een waanzinnige geschiedenis	59
De bijbel van de psychiater	62
De ijswinkel	69
Wat de dodo erover zegt	77

Hoofdstuk 4: We worden bepaald door onze sociale omgeving	80	Hoofdstuk 9: We kunnen tevredener zijn met ons leven	198
Collectief bruisen	83	Positief denken	199
Groepsdenken	85	Geen genotsexplosie	201
Diffusie van verantwoordelijkheid	89	We zoeken op de verkeerde plek	203
Omdat ik het zeg	92	Als een hamster in een rad	209
Over de grens	94	De knoppen waar je wél aan kunt draaien	212
Meer dan een individu	99	Van weten naar doen	219
Hoofdstuk 5: We zien de wereld altijd door onze eigen bril	102	Hoofdstuk 10: De toekomst wordt nog véél vreemder	222
Een model van de werkelijkheid	105	Wanneer computers zelf gaan denken	224
Leren is sociaal	111	Toegepaste psychologie	228
Hechting	113	Iedereen een coach	232
Je verplaatsen in de ander	117	Triptherapie	237
Mag Heinz stelen?	119	De toekomst wordt nog veel vreemder	241
We zien de wereld door onze eigen bril	123	Verantwoording	243
Hoofdstuk 6: Normale mensen bestaan niet	125	Dankwoord	245
Persoonlijkheid in kaart	128	Bronnen	247
Wat voor type ben jij?	132		
De Grote Vijf	135		
Normale mensen bestaan niet	144		
Hoofdstuk 7: We zijn (meer dan) ons brein	146		
Anderhalve kilo grijze stof	149		
Hoe je hersencellen met elkaar praten	156		
Anterogade amnesie	161		
Zijn we ons brein?	168		
Hoofdstuk 8: Ons geraffineerde hoofd laat ons soms in de steek	171		
Je slangen-detectiesysteem	172		
De archiefkast in je hoofd	178		
Twee vormen van denken	185		
De dirigent in je frontaalkwab	192		
Een vernuftige machine	195		

INLEIDING:

Onszelf en anderen beter begrijpen

Waarom zou je in hemelsnaam de psychologie willen bestuderen? In ieder geval niet uit praktische overwegingen. Laten we eerlijk zijn: hoewel psychologen hartstikke nuttig werk doen, is kennis over de psychologie nou niet echt onmisbaar. Wil je een huis verbouwen, een vis vangen of een bedrijf runnen, dan kun je best zonder. Als er een ramp is en we kunnen vijf mensen kiezen die het gaan overleven en met hun vaardigheden de wereld van morgen moeten vormgeven, haalt de psycholoog echt de shortlist niet.

Omdat je er geld mee kunt verdienen? Nou, nee, dat valt ook wat tegen. Psychologische kennis is belangrijk en fundamenteel, maar economisch gezien niet echt een prioriteit. De psychologie gaat je niet leren hoe je in vijf stappen rijk kunt worden – wel waarom je daar niet per se naar zou moeten streven, maar dat is een ander verhaal.

Omdat kennis van de psychologie je leven makkelijker maakt, dan? Ook daarin moet ik je vrees ik teleurstellen. De psychologie zit vol ontvullende inzichten over de menselijke natuur, waar je lang niet altijd vrolijk van wordt. Er worden in deze wetenschapstak nauwelijks makkelijke antwoorden gegeven. Al te veel kennis over de psychologie maakt dingen soms juist moeilijker: het zit altijd ingewikkelder in elkaar dan je al dacht. Voor je zielenrust kun je de psychologie misschien maar beter links laten liggen.

Er is eigenlijk maar één goede reden om je te verdiepen in de psychologie, maar het is dan ook wel een heel goede: om jezelf en ande-

ren beter te begrijpen. Hoe ontvullend de inzichten uit dit vakgebied vaak ook zijn, ze helpen wel om jezelf en de anderen om je heen met wat meer begrip en empathie te kunnen bekijken.

Dat is nodig ook, in deze tijd, want we lijken elkaar juist steeds minder te begrijpen. De tegenstellingen tussen links en rechts, tussen gewone mensen en havermelkelite, tussen stad en land, tussen Oost en West en tussen jong en oud lijken steeds groter. We lijken ons in te graven in ons eigen gelijk en steeds minder geduld op te kunnen brengen voor mensen die anders denken dan wij.

Tegelijk hebben we te maken met steeds toenemende eisen waar we zelf als mens aan zouden moeten voldoen. We moeten succesvol zijn, maar ook leuk, slim, aantrekkelijk, sportief, ondernemend én energiek. We moeten als mens opboksen tegen een volstrekt onhaalbaar ideaalbeeld. Wat we ook proberen, het gaat ons niet lukken dáár te komen. Ondertussen leren we onszelf af te wijzen omdat we niet in dat perfecte plaatje passen. Er is altijd wel iets te verbeteren aan onszelf, iets waar we ontevreden over kunnen zijn. We zijn dus nooit 'goed genoeg'.

De psychologie kan hier helpen. Ze houdt zich niet bezig met hoe mensen zouden móéten zijn, maar met hoe mensen daadwerkelijk zijn. Ze leert ons: niemand is perfect, en niemand heeft de waarheid in pacht. We hebben altijd te maken met onze eigen, beperkte blik op de werkelijkheid. Er bestaan geen 'normale' mensen, iedereen heeft wel iets gek. Meer dan we zelf zouden willen worden we bepaald door de beperkingen van ons brein, door de groepen waartoe we behoren, door onze genen en door de specifieke omstandigheden van ons leven. We zoeken ons levensgeluk geregeld op de verkeerde plek, en hebben lang niet altijd zicht op welke drijfveren en verlangens er binnen in ons spelen. Kortgezegd: we doen allemaal maar wat. Maar dan wel allemáál, dus je bent daarin niet de enige.

Als je daar een beetje moedeloos van wordt, begrijp ik dat goed. Gek genoeg vind ik het zelf wel geruststellend, deze gedachte. Niemand is perfect, iedereen is onzeker en we worstelen allemaal met

onzelf en met de wereld. We zijn allemaal klunzen, leert de psychologie ons, en ik vind dat dus een heel troostrijk idee.

Als student werd ik verliefd op de psychologische wetenschap. Een tak van de wetenschap die werd vormgegeven door buitenissige pioniers met wilde ideeën. Met spectaculaire experimenten in psychologische laboratoria, waar mensen in de meest gekke omstandigheden werden geplaatst. Theorieën die werden gevormd aan stoffige bureaus van werkkamers aan de universiteit, en in de behandelkamers van psychologen over de hele wereld. Een vakgebied vol vreemde snuiters dat ons leert wat voor vreemde snuiters we allemaal eigenlijk ten diepste zijn.

Na mijn studie gaf ik zelf een tijd les aan de universiteit. Ik begon boeken en columns te schrijven en podcasts te maken over psychologische onderwerpen. Vanuit de overtuiging: we kunnen allemaal wat hebben aan de inzichten uit de psychologie.

Het was altijd al een droom van me om een basiscursus psychologie te maken. Dus toen The School of Life in Amsterdam mij vroeg om een leergang over psychologie te ontwikkelen, hoefde ik niet lang na te denken: dit was mijn kans! Ik dook in een kleine tweehonderd jaar psychologische wetenschap om daar de belangrijkste lessen uit te halen, en gaf de online collegereeks aan in totaal zo'n vijftienhonderd deelnemers.

Die colleges werden de basis voor het boek dat je nu in handen hebt. Het doel ervan is jou als lezer een overzicht geven van de belangrijkste vakgebieden binnen de psychologie en de inzichten die ze ons hebben opgeleverd. Samen geven ze een overzicht van de belangrijkste ideeën uit tweehonderd jaar wetenschappelijke psychologie.

Ik probeer je in dit boek dus een breed beeld te geven van wat de psychologie inhoudt – althans, volgens mij dan. Besef wel dat dit dus ook maar een selectie is, en specifiek: mijn selectie. Had je een andere psycholoog gevraagd naar diens belangrijkste lessen uit het vakgebied, dan had je misschien een ander overzicht gekregen. De informatie in dit boek is dus noodzakelijkerwijs gekleurd door mijn

persoonlijke perspectief. Er zijn bovendien disciplines van de psychologie die de selectie niet hebben gehaald – organisatiepsychologie, bijvoorbeeld, of taalpsychologie. Niet dat die takken van de psychologie niet belangrijk zijn, maar ik vond andere lessen nóg belangrijker.

Wat je kunt verwachten: antwoorden op een aantal van de meest netelige vragen over de geest. Waarom willen we het zo graag goed doen? Hoe leren kinderen over de wereld? Hoe werkt ons brein? Wat huist er in ons onbewuste? Waarom houdt onze *mind* ons de hele tijd voor de gek? Waarom zijn mensen zo verschillend van elkaar? Waarom krijgen sommige mensen een stoornis, en andere mensen niet? Hoe kunnen we meer tevreden zijn met ons leven? Ondertussen neem ik je mee door de woelige geschiedenis van de psychologische wetenschap.

- 12 Nee, de psychologie maakt je leven niet makkelijker. Soms zelfs ingewikkelder. Het maakt je wel een wijzer en meer begripvol mens. Is dat een goede deal? Dat mag je natuurlijk zelf bepalen, maar ik zou zeggen van wel.

Hoofdstuk 1:

We doen allemaal maar wat

Wat is psychologie?

Op een dinsdagochtend in 2007 sta ik na te praten voor collegezaal A aan de Roeterstraat in Amsterdam. Aan weerszijden van de grote draaideur staan groepjes studenten in het meizonnetje met koffie of een sigaret het college te evalueren. Ik sta er ook tussen. In die tijd heb ik mijn enorme bos lange haren getemd in een paardenstaart, heb ik een wilde baard en draag ik grote zwarte truien boven wijde spijkerbroeken en open kisten. Ondanks mijn stoere voorkomen ben ik verlegen – ik heb bijvoorbeeld nog nooit een vraag durven stellen in die enorme collegezaal met vijfhonderd stoelen. Ik zit liever een beetje achteraan met een kruiswoordpuzzel.

Vandaag heb ik een goed humeur, niet alleen door de lente, maar ook door de lesstof. De afgelopen maanden waren best taai. Het eerste jaar van de studie zit overvol, het ging voornamelijk over statistiek, onderzoeksmethoden en biologie. Ik weet best dat dat belangrijke kennis is voor de rest van de studie, maar het is nou niet waarvoor ik me heb ingeschreven, en als alfa sukkel ik in de werkgroepen qua kennis een beetje achter de groep aan. Maar nu is het vak Grondslagen begonnen, waarbij ik me eindelijk uitgebreid kan verdiepen in de historische en filosofische fundamenten van de psychologie – hè hè.

Terwijl ik sta te praten word ik aangesproken door een ouderejaarsstudent. Ik heb haar al regelmatig gezien in het gebouw of in de trein, ze heeft indringende groene ogen en een ring door haar neus. 'Hoi, ik ben Lisa. Ik ben bezig met mijn onderzoek en zoek proefpersonen. Het duurt ongeveer een halfuurtje, en je kunt meteen mee-

doen. Het zou me heel erg helpen. Doe je mee?’ Ik heb die dag nog van alles in de planning staan. Die middag moet ik werken, daarvoor heb ik nog een paper af te maken, waar ik zo al te weinig tijd voor heb.

Natuurlijk zeg ik ‘ja’.

Lisa glimlacht en zegt: ‘Dank je wel, held.’

Lisa loopt voor me uit me naar een van de onderzoekszaaltjes van het psychologisch laboratorium. In een met tl verlichte ruimte wijst ze waar ik moet zitten. Ze neemt plaats aan de andere kant van de tafel. Achter haar hangt een enorm, rood schilderij. Ze pakt uit een tas een paar blokken, een stopwatch en wat papieren. Mijn taak is eenvoudig: ik moet met de blokken het patroon op een voorbeeld leggen, en dan het liefst zo snel mogelijk. Lisa start de tijd.

14 De eerste paar opgaven gaan me goed af. Daarna worden de voorbeelden snel moeilijker. Mijn ruimtelijk inzicht – toch al niet mijn sterkste punt – laat me op den duur volledig in de steek. Ik geef het maar op om de patronen te doorzien en schakel over op *trial and error*. Terwijl mijn pogingen steeds onhandiger worden, hoor ik Lisa zuchten. Ik wil het graag goed doen, maar raak ook gefrustreerd – zeker als ze laat doorschemeren dat ik het lang niet zo goed doe als de andere proefpersonen.

Na wat wel een uur lijkt, leg ik de laatste opgave en is het onderzoek voorbij. Lisa staat op en doet de deur voor me open. Terwijl we wat onhandig afscheid nemen, vraagt ze terloops: ‘Zeg, is je verder nog iets opgevallen?’ ‘Eh, nee, wat dan?’ vraag ik, bang dat ik zelfs in het bekijken van mijn omgeving steken heb laten vallen. ‘Nee, niks hoor,’ zegt ze met een glimlach, ‘nog bedankt, he!’

Zo’n jaar of vijftien later vraag ik me nog steeds wel eens af wat de reden voor het onderzoek van Lisa nou was. Het zou natuurlijk kunnen dat het een eenvoudig onderzoekje was naar het ruimtelijk inzicht van studenten – in dat geval was ik er gewoon bar slecht in en kon ze haar oprechte teleurstelling misschien maar moeilijk verber-

gen. Maar: in de experimentele psychologie is niets wat het lijkt. Deelnemers worden nog wel eens een beetje gemanipuleerd door de proefleiders. Misschien testte ze de invloed van negatieve feedback (zuchten, afkeurend kijken) op de prestatie van zo’n taak – dit hoop ik natuurlijk, want dan was mijn frustratie de bedoeling geweest. Of hing dat enorme rode schilderij daar niet toevallig, hing er bij andere deelnemers misschien een blauw schilderij? Dan vergeleek ze misschien wel de twee groepen, om te kijken naar de invloed van de aanwezigheid van bepaalde kleuren op de emotionele beleving van een moeilijke taak.

Ik heb Lisa daarna nog wel een paar keer gezien in het gebouw. Ik zwaaide dan halfhartig, keek naar de grond en liep door alsof ik heel snel ergens anders moest zijn.

Onderzoek naar de ziel

De meeste mensen die het woord ‘psychologie’ horen, denken voornamelijk aan de wereld van mentale gezondheid. Psychologie is dan de kennis van de menselijke geest, en dan vooral wanneer het niet goed gaat met die geest: wanneer er sprake is van een stoornis of mentaal lijden. Een psycholoog is voor de meeste mensen voornamelijk iemand waar je naartoe gaat wanneer je bent vastgelopen in je leven, die je vragen stelt om erachter te komen wat er precies aan schort, en die je in gesprekken helpt om de boel weer op de rails te krijgen. Gek is dat niet: de klinische psychologie (zoals dat domein binnen de psychologie heet) is ook een van de belangrijkste en grootste binnen het vakgebied. Heel veel psychologen gaan na hun studie inderdaad de geestelijke gezondheidszorg in. Ik ben daar ook voor opgeleid (al ben ik daarna iets anders met het vak gaan doen).

De psychologie is echter veel breder dan alleen de klinische tak. Alles wat met de menselijke geest of met menselijk gedrag te maken heeft, wordt in de psychologie onderzocht. Je hebt er arbeidspsychologen, verkeerspsychologen, ontwikkelingspsychologen, klimaatpsychologen, schoolpsychologen, psychologisch onder-

zoekers, testpsychologen en mediapsychologen rondlopen. Het vakgebied kent ondenkbaar veel verschillende specialisaties en niches. Kun je het bedenken, dan heeft er zich een psycholoog tegenaan bemoeid.

Ik heb wel eens gehoord dat er twee soorten mensen psychologie gaan studeren: (1) mensen die hun eigen binnenste beter willen begrijpen, en (2) mensen die andere mensen willen helpen. Beide groepen komen helaas niet echt aan hun trekken binnen de psychologie. De eerste groep niet, omdat de psychologie helaas maar weinig gaat over je eigen, individuele gedachtewereld. In deze wetenschap wordt gezocht naar hoe mensen *in het algemeen* in elkaar zitten, of hoe de mens zich *in het algemeen* gedraagt in bepaalde situaties. Maar het is niet zo dat je er dagenlang je eigen geest en eigen verleden gaat uitspitten op zoek naar waarom *jij* bent geworden zoals je bent. Zit je mentaal in de knoop of kamp je met onopgeloste zaken uit het verleden, dan is meer kennis over de psychologie meestal niet het antwoord. Je zult er niet de sleutel vinden tot je eigen individuele innerlijke wereld (maar wel een hoop interessante dingen leren over de werking van de geest in het algemeen).

De tweede groep – de mensen die psychologie gaan studeren om andere mensen te helpen – komt helaas ook vaak bedrogen uit. Ja, de psychologie heeft een aantal heel praktische therapeutische toepassingen. Je kunt als behandelend psycholoog hulp bieden aan mensen die in nood zijn. Maar aan een ‘hulpverlenerssyndroom’ heb je niets. Je leert al snel: zelfs als psycholoog kun je de ander niet redden, dat moet die ander toch echt zelf doen. Soms lukt dat, maar vaak genoeg helaas ook niet. Als je de ander te graag wilt redden als hulpverlener, zit dat de voortgang juist in de weg. Jij gaat het werk proberen te doen, je cliënt gaat achteroverhangen, en aan het eind van de dag ben je ontevreden. Of je neemt het werk mee naar huis, en gaat daar zitten malen over wat je beter had kunnen doen. Psychologen met een redderscomplex, daar wordt in de opleiding een hartig woordje mee gesproken, want ze zijn niet al te best voor zichzelf. Laat staan voor hun cliënten.

Ik behoorde zonder enige twijfel bij de groep van de redders. Ik had in mijn puberteit gemerkt dat mensen graag met me kwamen praten als ze ergens mee zaten. Door naar ze te luisteren (en soms advies te geven, iets wat je ook snel afleert op de opleiding) kon ik mezelf nuttig maken. Ik had een radar voor de gevoelens van anderen, waardoor zij zich gehoord voelden. Ik was zelf best onzeker, het voelde goed om op die manier iets te kunnen betekenen. Halverwege de middelbare school wist ik het dus zeker: ik zou therapeut worden. Voor de vorm bezocht ik nog wat open dagen sociologie en politologie, maar eigenlijk was mijn keuze al gemaakt.

Toen ik in het tweede jaar geconfronteerd werd met mijn eigen hulpverlenerscomplex, viel dat dus ook nogal rauw op mijn dak. Gedesillusioneerd vroeg ik me af of het vakgebied dan wel iets voor mij was, als mijn behoefte om mensen te redden waarschijnlijk niet bevredigd zou worden. Het was mentaal behoorlijk aanpassen. Maar tegen die tijd was ik zo gegrepen door het veelzijdige vakgebied dat ik er tóch mee door wilde gaan – zelfs als dat betekende dat ik een flink deel van de tijd zou besteden aan de beginselen van kansberekening en de finesses van psychologische onderzoeksmethoden.

Misschien is mijn blik niet helemaal objectief, maar de psychologie is gewoon het meest interessante dat er is. Wat kan er boeiender zijn dan te ontrafelen waarom mensen doen wat ze doen, voelen wat ze voelen en denken wat ze denken? Ik begrijp mensen die zich verdiepen in de econometrie, rechten of scheikunde heus wel, maar voor mij verbleekt het bij het grootste mysterie dat er is: hoe ons mentale leven werkt. Hoe onze ervaring ontstaat in de grijze massa tussen onze oren. Hoe onze blik op de wereld zich ontwikkelt in onze vroege jeugd. Hoe het soms mis kan gaan in ons hoofd, en we dan neerslachtig, angstig of warrig worden. Hoe mensen soms, gevangen door hun eigen logica en argumenten, de meest vreemde dingen denken en doen. In de psychologie leer je al snel: niets is wat het lijkt, alles blijkt een stuk ingewikkelder dan je in eerste instantie dacht en er bestaan geen eenvoudige antwoorden. Dat maakt het vakgebied ook zo fascinerend.

Ik hoop je in dit boek wat van die fascinatie voor psychologie mee te geven. Misschien is het goed om te beginnen met een definitie. Het

woord psychologie komt van het Griekse *psyche* (Ψυχή) dat ‘ziel’ betekent, en *logia* (λογία) dat ‘onderzoek’ of ‘wetenschap’ betekent. Het is dus het wetenschapsgebied van de ‘ziel’. En in het Nederlands hebben we dan gelijk een probleem, want dat woord associëren we met een meer religieuze context. Net zoals het woord ‘geestelijk’ overigens, dat in onze taal gek genoeg vooral te maken heeft met ‘geestelijke’, en niet zozeer met de menselijke geest. Eigenlijk past het woord mind dan weer het best – dat wordt gebruikt voor onze mentale wereld, het geheel van wat we denken, ervaren, herinneren, voelen en willen – maar daar is dan potdromme weer geen goede Nederlandse vertaling van. Psychologie houdt zich dus bezig met wat zich in de mind afspeelt, en met gedrag: datgene dat je kunt zien door wat mensen dóén.

Een ruwe definitie

Psychologie is:

- Een kennisgebied over de menselijke geest (mind) en over menselijk gedrag.
- Een perspectief van waaruit je naar de wereld kunt kijken en menselijke gedachten en gedrag kunt onderzoeken
- Een wetenschapsgebied dat door experimenten meer te weten probeert te komen over gedrag en de oorsprong daarvan in het brein.
- Een divers werkgebied dat strekt van therapie tot marketing.

Psychologie houdt zich dus bezig met ons innerlijke leven, en met ons gedrag. Er wordt in het vakgebied onderzoek gedaan naar wat er speelt in onze mind, en naar hoe mensen zich onder bepaalde omstandigheden gedragen. Alles wat met onze mentale wereld te maken heeft, valt onder het domein van de psychologie (en dat is best een hele hoop). Het is, tegenwoordig al helemaal, een vakgebied dat probeert die kennis te vergaren op basis van data en inzichten uit wetenschappelijk onderzoek.

De psychologie is ook een hoop *niet*. Het is geen filosofie, bijvoorbeeld, waarin ook wordt nagedacht over de menselijke conditie, maar dan vooral vanuit theorie en redeneringen. Het is geen sociologie, omdat dat meer gaat over specifieke groepen mensen en hun verhouding met de maatschappij, terwijl de psychologie de universele menselijke ervaring probeert te vatten. De psychiatrie houdt zich ook bezig met mentaal lijden, maar is een medische specialisatie – daarom mogen psychiaters ook medicijnen voorschrijven. Psychologen niet, dat zijn geen dokters maar gedragswetenschappers. Tot slot: er is ook een verschil met spiritualiteit. Psychologie gaat over wat we begrijpen van de menselijke ervaring, spiritualiteit gaat eigenlijk altijd over het ónbegrijpelijke en ónverklaarbare, over datgene wat we niet (kunnen) weten.

Een korte geschiedenis

Hoewel de wetenschappelijke psychologie nog maar krap twee eeuwen bestaat, zijn de wortels van de psychologie lang, en reiken ten minste tot de oude Grieken. Volgens Plato (ca 427 – 347 v.Chr.) kunnen we onze geest zien als een wagenmenner op een paardenkar. De kar wordt getrokken door twee paarden, het linker- en het rechterpaard. Het linkerpaard staat voor het hogere in ons: ons verstand, onze compassie, onze dapperheid en opofferingsgezindheid. Het rechter staat voor onze lagere natuur, onze wellust, passie, trots en instinct. De wagenmenner – ons redelijke zelf – heeft als taak om de kar op de baan te houden, ook al willen die paarden beide een andere kant op. Staat de wagenmenner toe dat een van de paarden de boel naar één kant trekt, dan eindigt hij in het ravijn.

Voor Plato was het lichaam stoffelijk en vergankelijk, maar de geest onstoffelijk en onvergankelijk. Daar was zijn beroemde leerling Aristoteles (384 – 322 v.Chr.) het dan weer niet mee eens. Voor Aristoteles stond de ziel niet los van het lichaam, en was ze net zo vergankelijk als het vlees. Die ziel had voor Aristoteles drie onderdelen. Onze **vegetatieve ziel** (onze plantenziel) is gericht op zaken die te maken hebben met voortplanting, met voeding en met kunnen

groeien. Onze **sensitieve ziel** delen we met andere dieren, die houdt zich bezig met onze waarneming vanuit onze zintuigen en beweging. Onze **rationele ziel** tot slot is uniek menselijk. Die is gericht op de gedachtenwereld, op rationaliteit en op moraliteit – eigenlijk al die ‘hogere’ functies van ons bestaan. Misschien kun je voor jezelf bedenken welke ziel er bij jou voorop staat – je plantaardige, dierlijke of hogere menselijke?

Schuiven we een paar eeuwen op in de tijd, dan vinden we rond het begin van onze jaartelling een groep denkers die zich bezighouden met de vraag hoe je een goed en sterk mens moet zijn. Deze Stoïcijnen (denkers van het stadsplein, de ‘stoa’) kun je eigenlijk zien als een soort lifecoaches, maar dan hun tijd ver vooruit. Ze hadden het over mentale gezondheid toen die term nog niet eens bestond. Van deze groep zijn de drie beroemdste de schatrijke zakenman Seneca (3 v.Chr. – 65 n.Chr.), de tot slaaf gemaakte Epictetus (50 – 130 n.Chr.) die zichzelf later in zijn leven vrijkocht, en de Romeinse keizer Marcus Aurelius (121 – 180 n.Chr.). Grappig genoeg zijn deze drie denkers ook in onze tijd weer enorm populair – voornamelijk onder stoere influencers en hippe ondernemers.

Veel van de filosofie van de Stoïcijnen komt hierop neer: om je te wapenen tegen het leven, moet je je best doen om een sterk en deugdelijk mens te zijn. Hoe rijk je ook bent, je ontkomt er niet aan dat het leven je enorme uitdagingen geeft, waar je maar beter tegen opgewassen kunt zijn. Dit doe je vooral door jezelf te relativeren, door te accepteren welk lot je is gegeven en door je voor te bereiden op momenten in het leven dat het minder met je zal gaan. Je moet zelfs – zegt Seneca – elke dag een kwartier gaan zitten, en je dan actief voorstellen dat alles in je leven mis zal lopen. Je huwelijk loopt op de klippen, je carrière flopt, al je vrienden verlaten je en je wordt ook nog eens ziek. Pas als je snapt dat je zelfs dát mentaal aan zou kunnen, ben je tegen het leven gehard – wat overigens niet betekent dat je die tegenslag dan ook leuk moet vinden. We hebben het lot dat ons gegeven is wel te accepteren, vinden de Stoïcijnen. Epictetus zegt daarover:

Wie ontevreden is met wat hij heeft en met wat hem door het lot is gegeven, is een leek in de kunst van het leven. Maar wie dat alles moedig verdraagt en er het beste van maakt, die kun je met recht als een goed mens beschouwen.

Volgens de Stoïcijnen moet je als mens streng onderscheid maken tussen de dingen die binnen jouw controlesfeer liggen – waar je dus iets aan kunt doen – en de dingen waar je geen enkele controle over hebt. Een heel goede manier om ongelukkig te worden is proberen controle uit te oefenen over dingen waar je geen controle over hebt. Het is iets dat ik mezelf ook telkens moet voorhouden wanneer ik merk dat ik enorm geërgerd ben. Bijvoorbeeld op een mooie zomerdag wanneer ik op mijn dakterrasje zit, maar de rust elke paar minuten bruuft wordt verstoord door luide langsrijdende motoren. Dan haal ik rustig adem, en herhaal ik tegen mezelf: Ik. Kan. Hier. Niets. Aan. Doen. Helpt dat niet, dan haal ik mijn favoriete relativerende citaat van Marcus Aurelius voor de geest:

Wanneer u zich bovenmatig aan iets ergert of u ongelukkig voelt, bedenk dan hoe kortstondig een mensenleven is, en besef dat wij allemaal na een korte tijd languit in de armen van de dood liggen.

Leuk is het niet, maar het helpt wel.

Zeker als ik me realiseer dat dat ook voor die motorrijders geldt.

Van de oude Grieken tot aan de eerste wetenschappelijke stappen binnen de psychologie is het nogal een sprong – een dikke 1500 jaar. Is er in die tussentijd dan niets gebeurd op het gebied van de psychologie? Natuurlijk wel, want ook in de tussentijd dachten mensen na over hoe de geest in elkaar zat. Het lastige was wel dat het antwoord op min of meer alle vragen in die lange tijd al vastlag: God. Waarom denken mensen wat ze denken, doen ze wat ze doen? Omdat God ze geschapen heeft, en Gods wegen zijn ondoorgrondelijk, *end of story*. Mensen kunnen deugdelijk zijn (zo handelen als de Bijbel voorschreef en God het dus had bedoeld) of zondig zijn en tegen Gods voorschriften ingaan. Maar er was in ieder geval een

plán, een allesomvattend verklaringsmodel, en dus was er minder aanleiding voor fundamenteel onderzoek naar de menselijke geest.

Dit betekent natuurlijk niet dat mensen zich in die tijd niet afvroegen hoe het in ons hoofd allemaal werkt. Er mocht dan misschien nog geen menswetenschappelijke traditie zijn, maar er was wel fictie, en daarin kun je ook een hoop van je vragen over de mens onderzoeken. Ik denk eigenlijk dat je iemand als William Shakespeare (1564 – 1616) best kunt beschouwen als een prototypische psycholoog. Hij liet als geen ander de personages in zijn stukken hele herkenbare psychologische ontwikkelingen doormaken. Hij had door dat mensen over het algemeen helemaal niet handelen uit ratio of moraliteit. Mensen laten zich vooral leiden door hun emoties en door hun behoeftes. Ze bedenken daar vervolgens allerlei hoogdravende redenen bij. Shakespeare schreef over heel menselijke thema's, die hun tijd ver vooruit waren: macht en wat dat met je doet, verlies en rouw, discriminatie, verliefdheid, jaloezie en hoe dat je kapot kan maken, (verboden) homoseksualiteit, depressie en minderwaardigheidscomplexen – en dat allemaal aan het begin van de zeventiende eeuw.

22

Ontwikkelingspsychologie à la Shakespeare

(Uit: *As you like it**, akte II, scène 7, monoloog van Jacques)

(...) Eenzelfde mens speelt vele rollen
doorheen de zeven fasen van zijn leven.
(...) In het eerste is hij een kind,
grienend en kotsend in de armen van de verpleegster.
Dan de zeurende schooljongen met zijn schooltas
en glimmend ochtendgezicht
die zich met tegenzin naar school sleept.
En dan de minnaar,

* Vertaling Jules Grandgagnage, <https://sites.google.com/site/shakespeare-vertalingen/home>, creative commons.

zuchtend als een oven, die een treurig lied schrijft
over de wenkbrauwen van zijn beminde.
Dan de vloekende soldaat, met een baard als een panter,
Altijd kwiek zijn eer verdedigend, ruziemakend
en op zoek naar de zeepbel reputatie,
tot zelfs in de mond van het kanon.
En dan is er de rechter,
zijn ronde buik met malse kip gevoerd,
Met ernstige blik en baard van respectabele snit,
Vol wijze gezegden en laatste nieuwtjes.
(...) De zesde leeftijd verandert hem
in een magere oude sufferd met bril en slippers,
en een slobberbroek die in zijn jeugd nog paste.
Zijn eertijds mannelijke stem klinkt hoog en kinderlijk,
met piepjes en gesis. De laatste scène van alles
die deze vreemde, bewogen geschiedenis beëindigt,
Is de tweede kindertijd en loutere vergetelheid,
zonder tanden, zonder ogen, zonder smaak, zonder alles.

23

In de negentiende eeuw worden dan de eerste stappen gezet op weg naar de psychologie als aparte wetenschapstak. In het Frankrijk van rond de Revolutie kwam psychiater Philippe Pinel (1745 – 1826) tot een nieuw inzicht: misschien moeten we 'waanzinnigen' (gehandicapten, depressieven, verstandelijk beperkten, epileptici) niet opsluiten als een gevaar voor de samenleving, maar moeten we hen proberen te behandelen, en misschien zelfs wel genezen. Voor ons volkomen normaal, indertijd een baanbrekend nieuw idee. Bij Pinel, en bij hoe de klinische psychologie daarna ontstond, zullen we in de volgende twee hoofdstukken stilstaan.

In Duitsland pionierde Wilhem Wundt (1832 – 1920) met het eerste psychologische laboratorium, waarin hij probeerde de psychologie binnen de wetenschappelijke methode te vatten. Wundt interesseerde zich in waarneming, reactie en andere empirisch waarneembare functies van de mind. Hij deed zelfonderzoek, maar pro-