

Praktische psychologie voor sociaal werk



Noordhoff

**Karlijn Deuss, Marjoleine Vosselman,
Victor van Geel**

2^e druk

Praktische psychologie voor sociaal werk

Karlijn Deuss
Marjoleine Vosselman
Victor van Geel

Tweede druk

Noordhoff

Ontwerp omslag: Michiel Uilen
Omslagillustratie: DS Store
Illustraties binnenwerk: Karlijn Deuss
Hoofdstukopeningsbeelden: Shutterstock

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB
Groningen of via het contactformulier op www.mijnnoordhoff.nl.

De informatie in deze uitgave is uitsluitend bedoeld als algemene informatie. Aan deze informatie kunt u geen rechten of aansprakelijkheid van de auteur(s), redactie of uitgever ontleen.



0 / 23

© 2023 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland.

Deze uitgave is beschermd op grond van het auteursrecht. Wanneer u (her)gebruik wilt maken van de informatie in deze uitgave, dient u vooraf schriftelijke toestemming te verkrijgen van Noordhoff Uitgevers bv. Meer informatie over collectieve regelingen voor het onderwijs is te vinden op www.reprorecht.nl/onderwijs.

This publication is protected by copyright. Prior written permission of Noordhoff Uitgevers bv is required to (re)use the information in this publication.

ISBN(ebook) 978-90-01-07920-8
ISBN 978-90-01-07919-2
NUR 770

Voorwoord

Het is een eer het voorwoord te mogen schrijven voor dit psychologieboek voor de opleiding Sociaal werk. Een boek dat een belangrijke bijdrage kan leveren aan de vorming van studenten tot sociaal werkers; professionals die van grote betekenis kunnen zijn voor mensen in kwetsbare omstandigheden.

De auteurs memoreren mijn uitspraak dat sociaal werkers professionals zijn die van liefde voor mensen hun vak hebben gemaakt. Voor veel studenten ligt in die liefde de motivatie om voor de opleiding Sociaal werk te kiezen. Ze willen mensen helpen, omdat ze om mensen geven. Nu zijn er veel mensen die vanuit dezelfde motieven anderen helpen: als naaste, vrijwilliger of professional. Degenen die dat als sociaal werker willen gaan doen, hebben de verantwoordelijkheid te leren hoe er vanuit dit beroep gekeken wordt naar wat helpend is, wat dat betekent voor hoe je te werk gaat en wat je als sociaal werker wel en niet doet. Kennis speelt daarbij een belangrijke rol.

Sociaal werkers putten uit drie kennisbronnen: ervaringskennis, professionele kennis en wetenschappelijke kennis. Ervaringskennis komt voort uit wat we weten van mensen die behoefte hebben aan en ervaring hebben met ondersteuning van sociaal werk. In hun verhalen komt tot uitdrukking wat zij als helpend (hebben) ervaren. Professionele kennis is opgebouwd uit de ervaringen van sociaal werkers in de praktijk met wat wel en niet helpend is. Dit noemen we ook wel praktijkkennis.

Wetenschappelijke kennis is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Deze derde bron van kennis kent verschillende disciplines; vakgebieden met ieder een eigen focus. Van oudsher hebben sociaal werkers zich in hun werk laten leiden door wetenschappelijke kennis en inzichten uit in ieder geval de psychologie, sociologie en filosofie. Sociaal werkers richten zich op het tot hun recht komen van mensen in wisselwerking met hun omgeving. Dat betekent dat zij kennis dienen te verwerven vanuit het vakgebied dat de focus op de mens heeft liggen, de psychologie. Daarnaast is kennis uit de sociologie onontbeerlijk, waarbij de focus ligt op de sociale omgeving, op het samenleven. Zoals ook de auteurs van dit boek benoemen, is het sociaal werk een normatieve professie. De filosofie is daarom eveneens een onmisbare inspiratie- en kennisbron voor het zorgvuldig uitvoeren van dit werk.

Van liefde voor mensen je vak willen maken, betekent dat je wilt weten wat je het beste kunt doen in situaties dat mensen jouw ondersteuning nodig hebben. Mijn ervaring als sociaal werker, docent en onderzoeker is dat studenten daarvoor graag van ervaren sociaal werkers horen wat wijs is om te doen. Zij smullen van de in de praktijk opgebouwde kennis. Ze zijn

ook vaak gretig als (voormalig) cliënten of ervaringsdeskundigen hun kennis delen. Deze ervaringskennis maakt vaak een onuitwisbare indruk. Velen vinden het lastiger om te bepalen hoe ze alle wetenschappelijke kennis die de opleiding hen aanbiedt een plaats kunnen geven in hun werk.

Met plezier denk ik terug aan de colleges die ik in het verleden aan propedeutestudenten mocht geven om het belang van deze wetenschappelijke kennis te duiden. Aan de hand van voorbeelden uit de praktijk liet ik zien wat ik er als sociaal werker aan had gehad om bijvoorbeeld kennis te hebben over attributietheorieën. Dat ik daardoor kon zien hoe mijn cliënt geneigd was falen aan zichzelf toe te schrijven en wat dit deed met haar eigenwaarde en zelfvertrouwen.

De auteurs van dit boek leiden op een vergelijkbare manier studenten langs allerlei voor het sociaal werk belangrijke kennis en inzichten uit de psychologie. Het is duidelijk merkbaar dat deze drie psychologen veel ervaring hebben met het ontsluiten van hun kennis aan studenten Sociaal werk. Zij weten de kennis uit hun eigen vak – de psychologie – te vertalen naar tal van sociaalwerkpraktijken. Daarmee sluiten zij dicht aan bij wat studenten voor deze studie motiveert, maken zij theorie voor hen toegankelijk en vergemakkelijken ze het opbouwen van de body of knowledge voor het verantwoord uitvoeren van het mooie vak 'sociaal werk'.

Dit boek draagt bij aan het opbouwen van het professioneel kapitaal dat sociaal werkers kunnen zijn voor mensen die (tijdelijk) aangewezen zijn op de ondersteuning van professionals. Hopelijk zijn er sociologen en filosofen die zich door dit boek laten inspireren en de kennis uit hun vakgebied op een soortgelijke wijze willen delen met de toekomstige professionals van het sociaal werk.

Lisbeth Verharen
Lector Versterken van Sociale Kwaliteit

Inhoud

Inleiding 11

DEEL 1

Een psychologische bril 15

- 1 Perspectieven en geschiedenis van de psychologie 17**
 - 1.1 Wat is psychologie? 19
 - 1.2 Stromingen met hun eigen perspectief 20
 - 1.3 Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 33

- 2 Deelgebieden en toepassing in de psychologie 37**
 - 2.1 Psychologische deelgebieden 38
 - 2.2 Relevantie van psychologie 44

DEEL 2

Contact maken 47

- 3 Lichaamstaal 49**
 - Wat is lichaamstaal? 51
 - Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 56
 - Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 57
 - Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 59

- 4 Vooroordelen, stereotypen en discriminatie 61**
 - Wat zijn vooroordelen, stereotypen en discriminatie? 63
 - Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 66
 - Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 68
 - Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 69

- 5 Emoties 71**
 - Wat zijn emoties? 73
 - Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 79
 - Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 80
 - Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 83

- 6 Overdracht en tegenoverdracht 85**
Wat is overdracht en tegenoverdracht? 87
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 89
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 90
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 92
- 7 Empathie 95**
Wat is empathie? 97
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 99
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 100
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 102

DEEL 3

Afstemmen op je cliënt 105

- 8 Persoonlijkheid 107**
Wat is persoonlijkheid? 109
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 115
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 116
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 119
- 9 Intelligentie 121**
Wat is intelligentie? 123
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 127
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 128
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 130
- 10 Opvoeding en opvoedingsstijlen 133**
Wat is opvoeding en opvoedingsstijl? 135
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 140
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 140
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 142
- 11 Hechting 145**
Wat is hechting? 147
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 155
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 156
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 157
- 12 Psychosociale ontwikkeling: de theorie van Erikson 159**
Wat is psychosociale ontwikkeling? 161
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 162
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 166
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 168
- 13 Cognitieve ontwikkeling: de theorie van Piaget 171**
Wat is cognitieve ontwikkeling? 173
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 180
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 181
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 183

- 14 Identiteit 185**
Wat is identiteit? 187
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 192
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 193
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 196
- 15 Ouder worden 199**
Wat is ouder worden? 201
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 206
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 208
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 210

DEEL 4

Psychologische fenomenen herkennen en hanteren 213

- 16 Klassiek conditioneren 215**
Wat is klassiek conditioneren? 217
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 220
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 221
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 222
- 17 Operant conditioneren 225**
Wat is operant conditioneren? 227
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 231
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 231
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 233
- 18 Sociaal leren 235**
Wat is sociaal leren? 237
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 239
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 239
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 241
- 19 Cognitieve dissonantie 243**
Wat is cognitieve dissonantie? 245
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 247
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 247
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 249
- 20 Attributie 251**
Wat is attributie? 253
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 256
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 257
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 258
- 21 Belemmerende gedachten 261**
Wat zijn belemmerende gedachten? 263
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 267
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 270
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 274

- 22 Afweer 277**
Wat is afweer? 279
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 282
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 282
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 285
- 23 Gehoorzaamheid 287**
Wat is gehoorzaamheid? 289
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 291
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 294
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 295
- 24 Motivatie 297**
Wat is motivatie? 299
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 304
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 306
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 308
- 25 Individu en systeem 311**
Wat is een systeembenadering? 313
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 318
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 320
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 321
- 26 Conformisme 323**
Wat is conformisme? 325
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 328
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 329
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 332
- 27 Groepsdynamica 335**
Wat is groepsdynamica? 337
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 342
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 343
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 346
- 28 Agressie 349**
Wat is agressie? 351
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 355
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 356
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 360

DEEL 5

Tegenslag opvangen 363

- 29 Normaal of abnormaal 365**
Wat is (ab)normaal? 367
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 371
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 373
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 375

- 30 Rouw 377**
Wat is rouw? 379
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 384
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 385
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 387
- 31 Stress 389**
Wat is stress? 391
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 400
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 400
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 402
- 32 Traumatische ervaringen 405**
Wat is een traumatische ervaring? 407
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 414
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 415
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 418

DEEL 6

Bevorderen van eigen kracht 421

- 33 Veerkracht 423**
Wat is veerkracht? 425
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 428
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 429
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 431
- 34 Zingeving 433**
Wat is zingeving? 435
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 438
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 440
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 442
- 35 Flow 445**
Wat is flow? 447
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 449
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 450
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 451
- 36 Leefstijl 453**
Wat is leefstijl? 455
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 458
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 459
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 463
- 37 Liefde en intieme relaties 465**
Wat is liefde? 467
Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? 472
Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? 472
Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 475

38 Zelfeffectiviteit 477

Wat is zelfeffectiviteit? [479](#)

Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? [481](#)

Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? [482](#)

[Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 483](#)

39 Zelfcompassie 485

Wat is zelfcompassie? [487](#)

Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft? [491](#)

Hoe past een sociaal werker deze kennis toe? [493](#)

[Oefenen: hoe werkt dit bij jou? 494](#)

Literatuur [495](#)

Register [507](#)

Over de auteurs [514](#)

Inleiding

Schrijven jullie een psychologieboek voor sociaal werk? Is dat er dan nog niet? Deze vraag werd ons geregeld gesteld. En inderdaad, er zijn tal van psychologieboeken en gedurende de periode dat wij dit boek schreven verschenen er weer nieuwe op de markt. Wat is dan de meerwaarde van dit boek?

Een belangrijk verschil met andere psychologieboeken is dat dit boek het beroep van sociaal werker als vertrekpunt neemt. Om te komen tot een selectie van psychologische thema's, hebben wij ervoor gekozen om de beroepsopdracht en de kerntaken van sociaal werk als uitgangspunt te nemen en ons van daaruit de vraag te stellen: waarvoor heeft de sociaal werker nu precies psychologische kennis nodig? Uiteindelijk moet het er natuurlijk toe leiden dat je die kennis in je concrete handelen als sociaal werker toepast. Tegelijkertijd realiseren wij ons dat psychologische kennis niet alleen gericht is op directe toepassing, maar ook vormend is. Deze kennis draagt bij aan hoe jij in het beroep staat en in die zin dus ook aan je beroepsidentiteit. Om die reden is de verbinding tussen beroep en theorie wezenlijk. Psychologische kennis staat immers niet op zichzelf. Als je psychologische kennis gaat bestuderen, dan is het binnen hogere sociale studies cruciaal om steeds de bril van het sociaal werk op te zetten. Je wilt immers je beroepsperspectief niet uit het oog verliezen.

Psychologische kennis is voor sociaal werkers behulpzaam voor een aantal toepassingen. Wat ons betreft gaat het er in ieder geval om dat je in staat bent psychologische kennis te gebruiken om (1) contact te maken, (2) af te stemmen op je cliënt, (3) gedrag van cliënten te analyseren en te verklaren, (4) cliënten te helpen tegenslag op te vangen en (5) de eigen kracht van mensen te bevorderen.

Deze vijf toepassingsgebieden vormen de kapstok voor dit boek. Ze vormen, na het (eerste) deel 'theoretisch kader', vijf afzonderlijke delen waaronder psychologische thema's als empathie, lichaamstaal, veerkracht enzovoort worden gerangschikt. Die psychologische thema's vormen elk een afgerond en opzichzelfstaand hoofdstuk en kunnen in elke willekeurige volgorde binnen de opleiding worden aangeboden.

Ieder hoofdstuk volgt hetzelfde stramien. Zo openen we met een casus, daarna volgt een uitleg over de theorie. Voorts bespreken wij expliciet waarom het belangrijk is voor een sociaal werker om kennis over het betreffende thema te verwerven en beschrijven we hoe de sociaal werker deze kennis toepast. De hoofdstukken vormen inleidende teksten over de thema's en wijzen je ook de weg naar boeken en teksten die je kunt lezen als je je verder wilt verdiepen in het onderwerp.

Het beroep van sociaal werker is een normatieve professie. Dat betekent dat het een beroep is waarin steeds morele afwegingen gemaakt moeten worden omtrent de vraag wanneer je goed werk verricht (Van Ewijk & Kunneman, 2013). Je laat je met andere woorden leiden door een waardenkader dat met het beroep gegeven is. Je zult je voortdurend rekenschap moeten geven van de keuzes die je maakt. Hierbij baseer je je op de uitgangspunten van het beroepsprofiel en de beroepscode. Normatieve professionaliteit betekent dus dat je steeds kritisch moet kijken naar wat je met je handelen teweegbrengt, of het goed is wat je doet en hoe het de volgende keer misschien beter zou kunnen. Het vraagt erom dat je steeds opnieuw kritisch onderzoekt of de hulpverlening die je biedt ook recht doet aan onuitgesproken behoeften van cliënten. Omdat we in dit boek een brug slaan tussen theorie en praktijk, is deze normativiteit ook in dit boek nadrukkelijk herkenbaar. We beperken ons niet tot een objectieve uiteenzetting van psychologische theorieën, maar houden ook een moreel pleidooi voor het belang van deze kennis. Wanneer wij toelichten waarom het belangrijk is om kennis te nemen van bepaalde psychologische thema's, dan doen wij dat steeds vanuit de morele afwegingen die samenhangen met de beroepsopdracht. Wij realiseren ons dat wij hiermee afwijken van een gebruikelijke, meer objectieve kennisoverdracht. Dit betekent dat er in de lessen over deze thema's ook ruimte moet zijn voor andere visies. Wij hopen dat de teksten uitnodigen tot een vruchtbare dialoog, tussen student en docent, tussen studenten onderling en hopelijk ook tussen docenten onderling. Wij zijn dan ook benieuwd naar reacties. Natuurlijk kan een dergelijk boek nooit volledig zijn en wij hopen dan ook dat gebruikers ons willen wijzen op mogelijke verbeteringen.

In deze herziene editie zijn een aantal psychologische kennisinhouden geactualiseerd en aangepast aan de werkwijzen in de beroepspraktijk van het sociaal werk. Daarnaast zijn de teksten verrijkt met illustraties en waar nodig verhelderd op basis van ervaringen in het onderwijs.



Op de website **www.psychologiesociaalwerk.noordhoff.nl** staan extra hoofdstukken die te downloaden en te gebruiken zijn voor het onderwijs. Daarnaast vind je daar oefentoetsen en verwerkings- en toepassingsopdrachten voor het onderwijs.

Sociaal werk is een prachtig beroep. Niet voor niets noemt Lisbeth Verharen, die lector Versterken van Sociale Kwaliteit is, sociaal werkers 'professionals die van liefde voor mensen een vak hebben gemaakt'. Die liefde voor mensen hopen wij te voeden met psychologische kennis die de vakkundigheid vergroot.

We hopen dan ook dat de kennis in dit boek de hoofden vult met informatie en inzichten, terwijl het ook harten raakt. Alleen dan kunnen sociaal werkers de liefde voor hun doelgroep behouden en zich ontwikkelen tot die nabije, warm menselijke professional.

Nijmegen, najaar 2022

Karlijn Deuss
Marjoleine Vosselman
Victor van Geel

Psychologie is de wetenschappelijke studie van het gedrag en de geestelijke processen van mensen. Het gaat daarbij niet alleen om wat mensen doen, maar ook om wat zij voelen en denken. Het gaat om gedrag van individuen, maar ook om gedrag in groepen. Het sociaal werk is bij uitstek een vak waar je met mensen werkt en dus ga je in de beroepspraktijk voortdurend te rade bij concepten die hun wortels hebben in de psychologie als wetenschappelijke discipline.

Pas wanneer je weet wat de psychologie precies voor vakgebied is en wanneer je weet hoe de psychologie zich als wetenschap heeft ontwikkeld, ben je in staat om psychologische theorieën uit dit boek een logische plek te geven in je kennisbagage als sociaal werker.

Daarom leggen we in deel 1 van dit boek een theoretische basis, waarop we voortbouwen in de delen die volgen. Niet alleen de psychologie als wetenschap komt aan bod, we zetten ook de geschiedenis van het vakgebied uiteen. We bespreken de belangrijkste stromingen en toepassingsmogelijkheden. Het vak psychologie is namelijk altijd in beweging en gaat mee met de ontwikkelingen en visies op gedrag die door de eeuwen heen zijn ontstaan.

DEEL 1

Een psychologische bril

- 1 Perspectieven en geschiedenis van de psychologie 17
- 2 Deelgebieden en toepassing in de psychologie 37



1

Perspectieven en geschiedenis van de psychologie

- 1.1 Wat is psychologie?
- 1.2 Stromingen met hun eigen perspectief
- 1.3 Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft?

Psychologie bestudeert de menselijke psyche: gevoelens, denken en gedrag. Omdat dit zo complex is, zijn er in de geschiedenis verschillende visies ontstaan; uiteenlopende manieren waarop psychologen kijken naar die gevoelens, dat denken en gedrag. Geen van die visies of stromingen bezit op zichzelf de waarheid, ze zijn allemaal een stukje daarvan. De onderwerpen die in de verschillende hoofdstukken van dit boek worden behandeld, hebben elk hun wortels in die psychologische stromingen. Dit eerste hoofdstuk biedt een overzicht. Het helpt jou als sociaal werker bij het begrijpen en toepassen van die concepten. Soms kom je zelfs tot de beste praktische oplossing van een probleem als je de kennis uit die verschillende inzichten combineert.

Clïëntbespreking

1

Stel je voor ... diverse psychologen buigen zich over het dossier van de 15-jarige Nigel, die vanwege problematisch grensoverschrijdend gedrag is aangemeld bij jeugdzorg: een gedragsdeskundige, een neuropsycholoog, een psychoanalyticus, een cognitief therapeut en een systeemtherapeut. Allemaal kijken ze met hun eigen psychologische bril naar de situatie. Zo ontstaat al gauw een verhitte discussie.

Presley, gedragsdeskundige: 'De ouders hebben hem dit sociaal afwijkende gedrag aangeleerd, da's duidelijk. Moeder geeft te snel toe als Nigel agressief wordt. Van vader krijgt hij alleen maar aandacht als hij de regels overtreedt. Hij wordt nooit aangemoedigd als hij zich eens goed gedraagt. Ik zou deze ouders willen leren hoe ze Nigel aangepast gedrag kunnen aanleren.'

Nicole, neuropsycholoog: 'Weet je wat ik denk? Die jongen heeft een puberbrein. Hij is vijftien en dan vindt er een sterke ontwikkeling plaats in diepgelegen hersengebieden die betrokken zijn bij emotionele reacties en beloning. De gebieden die de zelfcontrole regelen ontwikkelen zich langzamer. Daardoor laat hij zich meer leiden door emotionele prikkels.'

Andreas, psychoanalyticus: 'Nee, ik denk dat Nigel een strijd voert tussen zijn onbe-

wuste driften en zijn opkomend bewustzijn. Zijn probleemgedrag is volgens mij een poging om het tekort aan liefde tijdens zijn eerste levensjaren te compenseren. Laten we vooral uitzoeken of zijn superego wel voldoende ontwikkeld is.'

Aicha, cognitief therapeut: 'Aan de basis van gedragsproblemen liggen vaak diepgewortelde opvattingen over het zelf. Ik lees in het verslag dat Nigel zichzelf waardeloos vindt en dat hij vaak denkt: "ze moeten altijd mij hebben". Waarschijnlijk interpreteert hij sociale informatie verkeerd, wat zijn reactie vervolgens beïnvloedt. Ik zou vooral aandacht besteden aan deze storende gedachten en Nigel leren om vanuit een ander perspectief naar dezelfde situatie te kijken.' 'Nou, laten we vooral de sociaalpsychologische context niet vergeten!' zegt Amir, de systeemtherapeut. 'Neem eens een kijkje op de school waar Nigel zit om te zien hoe ze daar omgaan met groepsdruk. En ga ook eens onderzoeken welke positie Nigel sinds de scheiding heeft in het contact tussen vader en moeder. Het lijkt mij dat dit gezin vooral behoefte heeft aan begeleiding thuis om gezinsrelaties te verbeteren.'

1.1 Wat is psychologie?

Geen kind zal aan een zeer boze vader en moeder vragen: 'Mag ik vanavond een uurtje later naar bed?' Niemand zal tegen een geschrokken tiener die zijn telefoon in scherven op de grond ziet liggen, zeggen: 'Waarom kijk je zo raar? Dat is toch normaal. Zo werkt de zwaartekracht.'

Waarom is dat zo? Omdat vrijwel iedereen door eigen ervaring al snel enige mensenkennis bezit. En daardoor in het eigen gedrag rekening houdt met anderen. Je kunt tot op zekere hoogte redelijk goed aanvoelen en vermoeden wat anderen denken, voelen. We zouden niet kunnen samenleven als dat niet zo was. Uiteraard zijn er uitzonderingen.

De mate van psychologisch inzicht kan tussen mensen aanzienlijk verschillen. Dat inzicht kan gaan over behoeften, angsten, gedachten e.d. die betrekking hebben op bijvoorbeeld liefde, verlangen, eer, macht, idealen, frustratie, goed en kwaad etc. Voordat er een wetenschap als psychologie bestond, deden mensen dus al aan psychologie, zou je kunnen zeggen. Sommige mensen hadden er zelfs erg veel kijk op. Leidinggevend vaak, filosofen die er goed over nadachten en ook schrijvers bijvoorbeeld. In de roman *Misdaad en straf* van de Russische schrijver Dostojewski vermoordt een student met heel goede redenen een slecht mens, die de gemeenschap alleen maar schaadt. Dat vindt hij gerechtvaardigd omdat er juist door die moord veel goeds kan volgen. Maar desondanks krijgt hij toch schuldgevoel en wil tenslotte boeten voor zijn misdaad. Zo zit de mens in elkaar, laat Dostojewski zien.

Psychologie vind je bijvoorbeeld ook in gezegden, in tegeltjeswijsheid: oost, west – thuis best; zoals de waard is vertrouwt hij zijn gasten; met de hoed in de hand kom je door het ganse land; wie wind zaait zal storm oogsten; beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald; hoge bomen vangen veel wind; succes heeft vele vaders; de kruik gaat zo lang te water tot hij barst, etc.

Wetenschap

Als iedereen min of meer kijk heeft op menselijk gedrag, waarom dan nog een wetenschap psychologie? Omdat wetenschap toetst of iets ook echt waar is – tot het tegendeel blijkt, want wetenschap ontwikkelt zich ook. Je kunt op goede gronden wel dingen geloven en vinden, meningen hebben dus, maar kloppen die ook echt met de feiten? Hoe het objectief is, met bewijs erbij – dat is wat wetenschap als doel heeft. Wat nog vaak moeilijk genoeg is. Want neem nu zo'n 'waarheid' als 'Beleefdheid kost geen geld' maar men zegt ook 'De brutale heeft de halve wereld' – hoe zit het nu? Kun je nu beter beleefd zijn of brutaal zijn? Dat zou je wetenschappelijk kunnen onderzoeken en erachter komen wanneer het ene meer waar is en wanneer het andere en waar dat van afhangt.

Wetenschap werkt methodisch. Dat wil zeggen dat wetenschappers op een vaste, goed doordachte manier te werk gaan. Ze nemen dingen waar, beschrijven die, bedenken een mogelijke verklaring (hypothese) en kijken of die juist is door een voorspelling te doen die je kunt controleren door observatie of experiment. Wetenschappers proberen zo wetmatigheden te ontdekken. Die hebben vaak de vorm van een 'als-dan-uitspraak'. Als je water verhit tot 100 graden Celsius dan gaat het koken. Als je mensen frustreert dan worden ze agressief. Dat laatste is onderzocht. Word je door frustratie agressief? Dat lijkt wel zo. Daardoor heb je een vermoeden dat

Methodisch

er een verband is tussen die twee. In dit voorbeeld een causaal verband: het een is de oorzaak van het andere. Dat is nu nog maar een theorie, iets dat je bedenkt. Maak, als je dat wetenschappelijk wilt onderzoeken, om te beginnen eerst duidelijk wat je onder frustratie verstaat en wat onder agressief. Ga dan observeren. Niet hier en daar maar bij voldoende mensen in verschillende situaties. Het lijkt wel te kloppen. Doe een voorspelling en kijk of die uitkomt. Dit is op verschillende manieren gedaan. Onder andere door een onderzoek waarbij studenten werd gevraagd aan een urenlange test mee te doen met de belofte dat ze een maaltijd zouden krijgen. Die kwam niet. En jawel, de studenten werden – beschaafd – agressief: ze gingen boos vragen waar het beloofde voedsel bleef.

1.2 Stromingen met hun eigen perspectief

Vrijwel elke wetenschap heeft een bepaalde geschiedenis. Iemand begint ermee, bedenkt, onderzoekt, ontdekt dingen maar later kan blijken dat het toch niet altijd of niet helemaal lijkt te kloppen. Dan verandert een wetenschap. Er komen nieuwe ideeën die beter lijken te werken. Dat gaat in principe altijd zo door. Zelfs in zo'n exact vak als de natuurkunde zie je dat beeld van een ontwikkeling. Een voorbeeld is de astronomie. Ooit was men ervan overtuigd dat de aarde het middelpunt van het heelal was; alles draait om de aarde, dacht men. Dat lijkt inderdaad zo. Maar de planeet Venus bleek net als de maan schijngestalten te hebben (volle Venus, halve Venus etc. net als bij de maan). Dan moest de zon en niet de aarde het middelpunt zijn. De astronomie veranderde. Later gebeurde dit nog eens toen andere sterrenstelsels werden ontdekt buiten de Melkweg.

Bij de psychologie gebeurden ongeveer vergelijkbare dingen. Je ziet dat een tijd lang de meeste psychologen hun vak (wat is gedrag, hoe verklaar je het) op een bepaalde manier zien. Lang is bijvoorbeeld gedacht dat de bron van ons gedrag in het onbewuste zit. Later vond men dat het eerder leerprocessen zijn die ons gedrag bepalen en weer later was het idee dat het eigenlijk gaat om informatieverwerking, of zelfs dat niet maar 'domweg' de werking van de hersenen. Tijdens zo'n verandering in zienswijze kunnen de discussies flink oplaaien, zoals je ook ziet gebeuren bij de cliëntbespreking in de openingscasus. In de psychologie (en filosofie) is er bijvoorbeeld de steeds actuele discussie over de vrije wil: hebben mensen die nu of is dat maar een illusie? Psychologen die beweren dat de vrije wil niet bestaat – dus tegen alle dagelijkse ervaring van iedereen in – hebben beslist serieuze argumenten.

Om een overzicht te krijgen van de psychologie als wetenschap zal in grote stappen de geschiedenis van de psychologie worden verteld. Het gaat over *stromingen* in de psychologie: een tijdlang domineert een bepaalde opvatting over het vakgebied, dat noem je een stroming. Je zou ook van een perspectief kunnen spreken of met een nog preciezer woord van een paradigma. Het gaat erom dat je een redelijk beeld krijgt van hoe de zienswijze van psychologen veranderde. Hoe gingen ze op een nieuwe manier naar gedrag kijken en dus onderzoek doen?

Stroming
Perspectief
Paradigma

Het begin, een biologisch georiënteerd perspectief

De wetenschap psychologie begon in Duitsland, in Leipzig om precies te zijn, in het jaar 1879. Daar stichtte de filosoof en arts Wilhelm Wundt (1832-1920) een psychologisch laboratorium. In de VS was dat al vier jaren eerder door William James (1842-1910) gebeurd maar Wundt werd er beroemder door. In Leipzig ging men psychologische onderzoeken doen, zoals je dat typisch in een laboratorium doet. Een medewerker van Wundt was een natuurkundige, Gustav Fechner (1801-1887). Het begon met onderzoek naar zintuiglijke waarneming, het waarnemen van verschillen: Wanneer zie je dat het licht van een brandend lampje is toegenomen? Wanneer voel je dat een gewicht in je hand zwaarder is geworden? Als je twee potloodpuntjes op je huid drukt maar steeds dichterbij elkaar, op welke afstand voel je dan nog maar één punt? Dit soort experimenten deed men en men ontdekte dat je dat ook echt kon meten en in een formule kon uitdrukken. Het gaf niet direct veel inzicht in menselijk gedrag maar het begin van een wetenschap was er.

Fechner had – even terzijde – een brede belangstelling en zelfs een behoorlijk gevoel voor humor. Hij schreef een boekje over het bewustzijn na de dood, gedichten en een komisch stuk over de anatomie van engelen en over het bestaan van een vierde dimensie (www.verbodengeschriften.nl). Saai was het dus waarschijnlijk niet in het laboratorium.

Later deed men veel geheugenproeven: Hoe onthoud je iets het beste, een gedicht bijvoorbeeld? Alles ineens proberen te onthouden of in stukjes apart? (Dat laatste bleek beter.) Hoe gaat het vergeten? Men deed metingen, maakte er een grafiek van. In het begin vergeet je snel maar een zekere rest blijft lang hangen. Dit soort onderzoek wordt nog steeds gedaan. Het heet nu functioneel.

Realiseer je dat het perspectief op de psychologie in deze periode iets *technisch* was: we moeten te werk gaan als natuurkundigen; we moeten psychische verschijnselen observeren en meten en als dat kan zelfs in formules uitdrukken. Dat was toen de stroming, de kijk op de psychologie, het geloof dat je het vak zo moest uitoefenen. Dat werd spoedig anders.

Het was ook een *biologisch perspectief*: lichamelijke ‘dingen’ en psychische verschijnselen zijn met elkaar verbonden. Dat perspectief, die kijk op psychologie is *gebleven*. Dat klopt ook met alledaagse ervaring: je drinkt te veel alcohol en je gedrag wordt bepaald anders. Het biologische perspectief komt sterk terug in de hedendaagse psychologie, met name door het moderne hersenonderzoek. Dat komt verderop aan de orde.

Biologisch
perspectief

De psychoanalyse en het psychodynamisch perspectief

Het laboratoriumwerk leverde zinvolle dingen op, maar meer algemeen inzicht in menselijk gedrag kreeg je er niet door. Door het werk van Sigmund Freud (1856-1939) werd het perspectief veel breder en dieper. Freud was arts, meer een onderzoeker dan een dokter, was zeer intelligent en raakte geïnteresseerd in een in die tijd veelvoorkomende ziekte die histerie werd genoemd. Histerie kwam veel voor bij jonge vrouwen. De ziekte was vreemd. Iemand had bijvoorbeeld van de ene dag op de andere een verlamde arm terwijl aan die arm niets mankeerde; iemand kon ineens niet meer praten of drinken. Freud en de wat oudere arts Joseph Breuer (1842-1925) ontdekten dat de ziekte ineens kon verdwijnen als bepaalde herinneringen bij een patiënt weer bewust werden. Het ging dus niet om iets lichamelijks

bij histerie maar om iets psychisch: gevoelens, gedachten, herinneringen, vergeten, dromen e.d. Het werd het begin van een uitgebreide theorie over gedrag. Freud noemde het de psychoanalyse. Tegenwoordig spreekt men liever van de psychodynamische theorie. Dynamica betekent krachtenleer en daar gaat het in de theorie feitelijk om, om *psychische* krachten. De psychodynamica begon ongeveer rond 1900 en bestaat nog steeds.

Psycho-dynamische theorie

Psychische krachten kunnen je ook ziek maken, zoals je ongelukkig voelen, angsten hebben, verteerd worden door jaloezie, een onbeheersbare behoefte hebben aan seks e.d. Dat zijn geen medische problemen maar psychische. Door het uitpluizen van de psyche van lijdende mensen, vandaar psychoanalyse, kun je hen helpen. Door te praten dus. Freud werd een 'praatdokter'.

Psychoanalyse

Driften

De kern van de psychodynamica is dat mensen geboren worden met driften, psychische krachten dus, mensen willen wat. De belangrijkste drift is seksualiteit, de drift tot zelfbehoud en soortbehoud. Freud noemde de verzameling aangeboren driften het *Id* (Es). De driften willen bevrediging maar dat kan zomaar niet in een samenleving, je moet rekening houden met anderen. Dat gebeurt doordat je je gezonde verstand gebruikt, dus rekening houdt met de realiteit, wat kan en wat niet kan. Dat werd het *Ego* (Ich) genoemd. Bovendien worden je driften ook nog in toom gehouden doordat je een geweten hebt, het *Superego* (Uber-Ich). Dit is de psychodynamische theorie over de persoonlijkheid. En met die bril op geeft psychoanalyticus Andreas een verklaring voor het grensoverschrijdende gedrag van Nigel: een minder goed ontwikkeld superego.

Id (Es)

Ego (Ich)

Superego (Uber-Ich)



Hoe het Id, het Ego en het Superego ons gedrag bepalen

Freud schiep door ervaring met patiënten en het nadenken daarover ook een theorie over de ontwikkeling van de seksualiteit. Die begint niet bij tieners in de puberteit maar al veel eerder, zelfs bij zuigelingen en kleuters. Die eerste kinderjaren waren sowieso enorm belangrijk. Andreas legt daar dan ook de nadruk op bij het verklaren van het gedrag van Nigel. Wat toen gebeurde of juist niet gebeurde is bepalend voor de rest van zijn leven. Problemen van volwassenen zijn vaak alleen goed te begrijpen door te kijken naar wat er gebeurde in die eerste levensjaren. Om daarachter te komen gebruikte Freud dromen van patiënten en iets dat hij vrije associatie noemde, dat wil zeggen het hardop vertellen wat er spontaan bij je opkomt, soms uitgelokt door een prikkelwoord. Bijvoorbeeld: Wat komt er bij u op als ik 'moeder' zeg?

Vrije associatie

Over dromen schreef Freud een dik boek. Dromen zijn wensvervullingen die zich tonen in symbolen, stelde hij daarin. Als je bijvoorbeeld droomt over de koning en de koningin dan gaat het waarschijnlijk over je vader en moeder.

Freuds theorieën werden door anderen overgenomen en verder ontwikkeld. Er zijn meerdere bekende psychoanalytici zoals Carl Jung (1875-1961) en Alfred Adler (1870-1937). Die laatsten kregen overigens eigen ideeën waar Freud het niet mee eens kon zijn. Ze hielden wel vast aan het idee dat in het onbewuste de bronnen van ons gedrag te vinden zijn.

Het onbewuste

De psychoanalyse werd beroemd en had invloed op verschillende gebieden: de opvoeding, de zorg voor mensen met psychische klachten, de beeldende kunst (surrealisme), de literatuur, het begrijpen van massa's zoals bijvoorbeeld een volk dat houdt van de koning (vader-substituut), godsdienst, de reclame (colaflesje) etc. Colaflesje? Ja, dat zou (onbewust) de associatie oproepen met het ideale zandloperfiguur van een vrouw.

Kritiek was en is er ook. Het belangrijkste is dat de wetenschappelijkheid van de psychodynamica betwist wordt. Bepaalde theorieën kun je gewoon onmogelijk toetsen. Wat gebeurde er echt in de kinderjaren? Is een vertelde droom inderdaad zo gedroomd? Is de duiding van de droom juist? Freud bedacht telkens weer een uitbreiding van de theorie als bleek dat iets toch niet helemaal klopte. Er zijn dromen die afschuwelijk zijn en helemaal geen wensen kunnen zijn. Jawel, bedacht Freud, dan is het de wens dat ik ongelijk heb. Heel slim van Freud om weer wat te bedenken als de theorie niet leek te kloppen. Je kon de theorie eigenlijk niet weerleggen.

Bijvoorbeeld toen na WO I soldaten bij herhaling afschuwelijke dromen over de oorlog hadden, kon je niet meer blijven denken dat dromen wensvervullingen zijn. Freud bedacht een nieuwe drift, de doodsdrijf, de drift die alle spanning opheft door de terugkeer naar de anorganische toestand. Die verklaarde de nare dromen. Freud gaf overigens zelf aan dat hij echt theoretiseerde, dat wil zeggen: iets louter *bedacht* had om de vreemde feiten te verklaren.

Samenvattend – wat is het perspectief van de psychodynamica? De bron van ons gedrag ligt in het onbewuste. We worden met drijfveren geboren. In ons leven proberen we die driften te bevredigen en toch met elkaar samen te leven. De psychologie onderzoekt hoe dat werkt.

Niet letterlijk alle gedrag is zo te verklaren. Waarom je meer van appeltaart houdt dan van groenten volgt niet zomaar uit je aangeboren driften. Maar je beroepskeuze bijvoorbeeld waarschijnlijk wel.

Het Gestaltperspectief

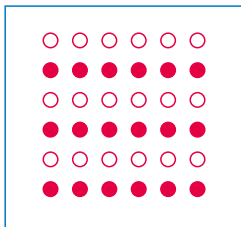
Omstreeks 1930 waren er enkele (Duitse) psychologen die vooral belangstelling hadden voor waarnemen: hoe nemen mensen de werkelijkheid waar? Want gedrag heeft uiteraard zeer te maken met wat je waarneemt. Het ging vooral om zien, visuele waarneming. De grondlegger was Max Wertheimer (1880-1943) die samenwerkte met enkele anderen zoals Kurt Kofka (1886-1941), Wolfgang Kohler (1887-1967) en Kurt Lewin (1890-1947). Het idee in de psychologie was tot dan toe dat je de psyche van een mens (waarnemen, denken, voelen etc.) het beste kon bestuderen en begrijpen door de elementen, de bouwstenen ervan te zoeken en te onderzoeken. Dat leek op de natuurkunde die de bouwstenen (moleculen, atomen e.d.) van de materie onderzoekt. De Gestaltpsychologen zagen in en toonden ook aan dat het bij waarnemen in ieder geval anders ging: je neemt gehelen waar, niet een verzameling stukjes. Je ziet geen letters maar een woord; je ziet niet apart neus, ogen, mond maar een gezicht; je hoort geen tonen, je hoort muziek. Het Duitse woord Gestalt betekent geheel, iets dat een geheel is. We nemen gehelen waar, sterker nog, mensen zien gehelen als die er niet eens zijn. Een voorbeeld is de film. Je ziet snel achter elkaar losse stilstaande beeldjes maar je neemt beweging waar.

Gestalt

Waarnemingswetten (Gestaltwetten)

De Gestaltpsychologen ontdekten waarnemingswetten (Gestaltwetten) die je makkelijk zelf kunt herkennen. Dingen die op elkaar lijken zie je als een groep die bij elkaar hoort. Dingen die dicht bij elkaar staan zie je als groep enzovoort. Figuur 1.1 laat dit zien.

FIGUUR 1.1 Waarnemingswetten



Het bleef niet bij waarnemen alleen. De gedachte kwam op dat ons hele gedrag ook weleens te maken zou kunnen hebben met Gestalten. Wat we denken, doen, voelen, ervaren, hoe we communiceren dat moet kloppen, moet een geheel zijn, consistent zijn zoals men zegt. Mensen willen hun leven als een Gestalt, als een geheel ervaren. Als ze dat niet kunnen dan hebben ze daar last van. En soms is dat zo omdat bijvoorbeeld in de vroege jeugd dingen niet mochten. Je mocht ze niet doen maar zelfs niet eens voelen. De Gestalttherapie die later (zeventiger jaren) ontwikkeld werd berust op dat idee. Dat wat er niet bij hoorde werd onderkend en erkend; daar werd je beter van, meer heel.

Consistent

Het Gestaltperspectief is dat het gedrag van mensen beïnvloed wordt door de neiging Gestalten te zien en ze zelf te scheppen en ze zelfs te willen voelen, je leven als een geheel willen voelen.

Het behavioristisch perspectief

Het behaviorisme – van *behaviour* (gedrag) – is in Amerika ontstaan. Het was een reactie op de psychoanalyse en met name op het (on)wetenschappelijke karakter ervan. Verschillende begrippen en beweringen van de psychoanalyse moest je als het ware geloven, omdat je die niet echt kon waarnemen of experimenteel kon vaststellen. Heeft bijvoorbeeld je partnerkeuze te maken met hoe je als kind je vader of moeder zag? Zou best kunnen, best aannemelijk zelfs, maar hoe zou je dat ooit kunnen bewijzen? En dat onbewuste en de verschijnselen verdringing (zie hoofdstuk 22) en overdracht (zie hoofdstuk 6), hoe moest je dat waarnemen? Als psychologie ooit een degelijke wetenschap moest worden dan moest het anders: niets aannemen wat je niet kon waarnemen. Dromen en gevoelens bestaan natuurlijk maar die kun je niet objectief waarnemen, maar het *gedrag* dat die dromen en gevoelens teweegbrengen, dat kun je wel objectief onderzoeken. Psychologie moest daarom alleen en slechts alleen over waarneembaar gedrag gaan. Wat er in iemands hoofd en hart gebeurde, dat zat als het ware in een zwarte doos (*black box*); dat was dan jammer maar helaas niet bestudeerbaar op de goede manier.

Ondanks die zwarte doos kon je toch heel ver komen in kennis en inzicht van gedrag. Het idee was namelijk dat vrijwel alle gedrag het gevolg was van *leerprocessen*. Gedrag begrijpen was het begrijpen van de leerprocessen die dat gedrag hadden gevormd. Je kon zelfs gedrag *maken* – als je wist hoe dat werkte. En dat wisten ze. Door conditionering (zie hoofdstuk 16). Aanvankelijk, bij John Watson (1878-1958), de grondlegger van het behaviorisme, was dat alleen klassieke conditionering. Het experiment met kleine Albert die geleerd werd bang te zijn voor witte wollige dingen is van hem. Later – zie verderop – paste de behaviorist Burrhus F. Skinner (1904-1990) ook en vooral *operante* conditionering toe.

Watson ging zelfs zover dat hij beweerde van baby's te kunnen maken wat je maar wilde, een arts, advocaat, ondernemer en zelfs een misdadiger. De techniek om dat te bereiken berustte op stimulus-responsverbindingen, S-R, klassieke conditionering dus. Als je dat effectief deed dan ontstond er duurzaam gedrag. Watson paste de methode toe op zijn eigen twee kinderen. Hij was tegen kussen en knuffelen (gratis beloningen, niet doen), 's morgens gaf je je kind een hand; nooit reageren op huilen – dan versterk je dat, niet doen dus. Het effect was desastreus. Een zoon pleegde zelfmoord, zijn andere zoon probeerde dat ook en diens dochter deed herhaalde pogingen.

Zo strikt functioneel – zo liefdeloos – moest het dus duidelijk niet.

Het behaviorisme als wetenschappelijke beoefening van de psychologie sloeg niettemin enorm aan. Het was wetenschappelijk veel bevredigender dan de psychoanalyse en het werkte. Je kon psychologie ook echt toepassen. Ook in de opvoeding (als je het liefdevol deed), bij patiënten met psychische problemen (gedragstherapie) en zelfs in het bedrijfsleven, bijvoorbeeld bij leidinggeven en reclamemaken. Dat laatste deed Watson op een zeker moment zelf toen hij ontslagen werd wegens een verhouding met een studente. Hij was daarin, in de reclame, uiterst succesvol, werd er ook rijk

Behaviour
(gedrag)

Zwarte doos
(black box)

Leerprocessen

Conditionering

door. Reclame is – even terzijde – vaak conditionering. Je plakt als het ware twee dingen aan elkaar: een product en positieve gedachten en gevoelens. Daarom zie je in reclames geen bejaarden cola drinken maar wel mooie, vrolijke jonge mensen.

Een andere bekende, zelfs beroemde behaviorist was Burrhus Frederic Skinner. Skinner was de expert in het onderzoek en het gebruik van operante conditionering (zie hoofdstuk 17). Daarbij is sprake van het bekrachtigen (belonen) van gewenst gedrag, wat bij klassieke conditionering niet gebeurt. Een toepassing is bijvoorbeeld te zien bij de training van honden. Dat gaat zo. In de eerste fase moet een hond iets doen, bijvoorbeeld ergens overheen springen. Je roept iets en als dat goed gaat, de hond springt, dan geef je hem meteen als beloning iets te eten en tegelijk – belangrijk! – maak je een klikkend geluid met een metalen klikding. De hond koppelt dat eten aan het geluid. Dat is klassieke conditionering: klik-lekker. Na enige tijd werkt dat klikgeluid alleen al als beloning en kun je de hondenbrok weglaten. Het beloningseffect hoort bij operante conditionering.

Skinner deed honderden onderzoeken met dieren, hij ontwierp er zelfs een speciaal apparaat voor: de Skinnerbox. Hij had veel invloed door zijn boeken. Hij geloofde dat alle gedrag het gevolg was van de interactie tussen een organisme en de omgeving. Er zijn dus twee factoren die een rol spelen, namelijk (1) de toestand van het organisme, een mens of dier, met alle aangeboren en door ervaring verworven eigenschappen en (2) de situatie, de omgeving waarin het zich op een bepaald moment bevindt. Als het gedrag dat door die interactie ontstaat, beleefd wordt als positief dan versterkt dat het gedrag; het organisme zal dan geneigd zijn vaker zo te reageren. Het voorstel van gedragsdeskundige Presley uit de openingscasus is dan ook: beloon gewenste reacties van Nigel en straf ongewenste reacties. Zo leert hij zich aangepast te gedragen.

Gedragstherapie

Het behaviorisme heeft veel opgeleverd. Onder andere een zeer effectieve therapie, de *gedragstherapie*. Leer mensen stapsgewijze nieuw gedrag (door dat systematisch te belonen) en leer ze het neurotische gedrag af. Critici zeiden dat je dan toch niets doet aan de oorzaak. Dat kan zijn, maar als het storende gedrag waar iemand onder lijdt weg is, dan is voor de patiënt toch ook het probleem weg.

In het onderwijs ontwikkelde men *geprogrammeerde instructie*: leren op basis van operante conditionering. Geef informatie, stel daarover een controlevraag, geef een beloning (Je hebt het goed!) en ga naar het volgende stukje informatie.

De reclame is al genoemd, training van dieren ook al. Het komt erop neer dat je gedrag, ook je eigen gedrag, versterkt door beloningen. Want gedrag dat beloond wordt, heeft de neiging herhaald te worden.

Het behavioristische perspectief is: bestudeer alleen waarneembaar gedrag. Gedrag is een gevolg van de interactie van een mens (of dier) met de omgeving en daarbij geldt dat er koppelingen ontstaan: als A gebeurt dan volgt B. Dat kan door klassieke conditionering (gelijktijdigheid) en door operante conditionering (bekrachtiging).

Het humanistisch perspectief

Succesvol was het dus, het behaviorisme. Maar toch kwam er een reactie. De behavioristen deden veel onderzoek met dieren, zoals ratten, duiven en apen, en ze beperkten zich tot direct waarneembare verschijnselen. Dromen van cliënten bijvoorbeeld, waar de psychoanalytici zoveel waarde aan hechten, die werden genegeerd. Maar er kwamen wel meer dingen niet in beeld, typisch menselijke dingen. Mensen willen zich ontplooien bijvoorbeeld. Een kunstenaar wil schilderen of muziek maken of dansen. Mensen kunnen dus een doel hebben, ze kunnen creatief zijn, betekenis geven aan dingen en verschillende belevingen hebben terwijl dat aan de buitenkant niet waar te nemen valt. Mensen zijn vaak religieus, ze beseffen het verschil tussen goed en kwaad, hebben oog voor schoonheid, hebben lief en kunnen zich opofferen.

De focus van psychologen ging nu meer uit naar de *hele* mens, niet alleen maar de objectief waarneembare dingen maar ook – om te zeggen – de echt menselijke, meer moeilijk waarneembare dingen. Er werd gesproken over een *derde weg* in de psychologie. De twee andere wegen waren de psychodynamica en het behaviorisme. De humanistische stroming bloeide vooral in jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw.

Hele mens

De nieuwe psychologie werd met name gevoed door twee mensen: Carl Rogers en Abraham Maslow.

Carl Rogers (1902-1987) was aanvankelijk een therapeut die op de behavioristische manier werkte – cliënten door conditionering ander gedrag leren. Maar hij geloofde dat mensen van nature goed zijn en een eigen vermogen hebben om te *groeien*. Die behoefte aan groei, worden wie je zijn kunt, dat leek hem de bron voor typisch menselijk gedrag. Dus niet alleen maar de leerprocessen die de behavioristen overal zagen. Wanneer die eigen groei geblokkeerd wordt dan ontstaan er problemen. Blokkades kunnen komen door opvoeders, door school, door opvattingen over wat mag en niet mag, door eigen misvattingen en talloze andere oorzaken. Het gaat erom die hindernissen te overwinnen. Wat daarbij enorm kan helpen is de begripvolle aandacht van een ander mens, een therapeut bijvoorbeeld maar in principe iedereen die echt goed luisteren kan. Rogers publiceerde hierover en liet zien hoe hij dat goede, actieve luisteren zag (zie hoofdstuk 7). In de psychotherapie maar ook in het gewone leven, bedrijven, scholen e.d., werd zijn luisteropvatting op grote schaal overgenomen, vaak onder de naam *counseling*. Ook werden er op talloze plaatsen veel zogenaemde *groeigroepen* georganiseerd. Een soort cursussen om je te bevrijden van belemmeringen om door te kunnen groeien. In de zeventiger jaren van de vorige eeuw was het ongeveer een hype (sensitivitytrainingen).

Actief luisteren

Abraham Maslow (1908-1970) was de andere vernieuwende psycholoog. Ook hij vond dat het behaviorisme een te beperkte kijk op menselijk gedrag had. Natuurlijk zijn leerprocessen van enorm belang, maar fundamenteeler is wat mensen van nature willen, wat hun natuurlijke *behoeften* zijn. Hierover ontwikkelde Maslow een theorie. Er zijn volgens hem een klein aantal fundamentele behoeften: lichamelijke behoeften, veiligheid, liefde, waardering en zelfverwerkelijking. Later nog aangevuld met behoeften aan kennis

Behoeften

en schoonheid. Maslow deed uitvoerig onderzoek of het echt zo was dat die behoeften algemeen zijn, dus voor ieder mens gelden. Hij concludeerde dat dat met redelijke zekerheid zo was. Bovendien meende hij dat de genoemde behoeften in een hiërarchische relatie stonden: de lichamelijke behoeften als de meest fundamentele en daarna achtereenvolgens de andere behoeften (zie hoofdstuk 24). Dit kon niet in onderzoek bevestigd worden, hoewel het wel aannemelijk lijkt. Wetenschap is streng.

Maslow zag de belangstelling van psychologen voor probleemgedrag (dan ga je immers naar een psycholoog) ook als een risico. Je kreeg daardoor een vertekende indruk van mensen, er is altijd iets niet goed. Hij begon een onderzoek naar psychische *gezondheid*: wat is gezondheid eigenlijk en waarom zijn er zo weinig echt gezonde mensen? De behoefte-theorie had alles te maken met dat onderzoek naar gezondheid. Alleen als de fundamentele behoeften redelijk vervuld zijn, met name de eerste vier, dan kom je pas toe aan echte ontplooiing (= zelfverwerkelijking). Maslow schatte dat dat maar zelden gebeurt, 1% van de mensen is echt psychisch gezond. Voor mensen-helpers dus werk genoeg.

Zelf-
verwerkelijking

Positieve
psychologie

Verwant aan de humanistische psychologie is de zogenoemde *positieve psychologie*. Die is ook te beschouwen als een perspectiefwisseling (paradigmawisseling). Het gaat om de verschuiving van het (vooral) gericht zijn op problemen bij mensen (angsten, depressie, trauma's, stoornissen) naar het onderzoeken van de voorwaarden voor gelukkig en gezond zijn. Een van de grondleggers is Martin Seligman (1942). Hij ontdekte door experimenten met honden dat je hulpeloosheid/passiviteit leert door bepaalde levenservaringen. Het is geen onveranderbare eigenschap. Gelukkig(er) leven kun je ook leren. Wees je meer bewust van positieve dagelijkse ervaringen, bijvoorbeeld: wees bewust dankbaar voor wat je wel hebt, richt je op realistische doelen e.d. De Hongaars-Amerikaanse psycholoog met de onuitsprekbare naam Csikszentmihalyi (1934) onderzocht het verschijnsel *flow*: zo in je bezigheden opgaan dat ze als het ware, in een positieve roes, vanzelf lijken te gaan; de omgeving 'bestaat niet meer' en vaak vergeet je de mond dicht te houden en de tong binnen.

Het perspectief van de humanistische psychologie was: bestudeer de hele mens en met name het typisch menselijke. Mensen hebben een interne behoefte om te groeien, ze hebben fundamentele behoeften, dat is de onderliggende bron van ons gedrag.

De positieve psychologie heeft als focus van onderzoek de (geestelijke) gezondheid, het gelukkig zijn, de lust om te leven meer/sterker voelen. De positieve psychologie krijgt vanaf het begin van de eenentwintigste eeuw steeds meer voet aan de grond.

Het cognitief perspectief

Al tijdens de bloei van de humanistische psychologie begon er een ander focus bij psychologen te ontstaan: informatieverwerking, gedrag als een vorm van informatieverwerking. De invloed kwam uit de wiskunde, natuurkunde en informatica. De computer was in aantocht. Het leek een zinvol perspectief om gedrag te beschouwen als het gevolg van informatieverwerking. De *black box* van de behavioristen ging wijd open. Wat mensen doen,

hun gedrag, wordt sterk bepaald door wat ze weten, wat ze geloven, hoe ze denken, wat ze zich (niet) realiseren, wat ze ontkennen of verdraaien – allemaal vormen van omgaan met informatie. De informatie komt uit de omgeving, uit de dagelijkse ervaring met mensen en dingen.

Er waren al verschillende psychologen die min of meer in deze richting dachten, dus het belang inzagen van cognitieve factoren bij gedrag en daar al onderzoek naar deden. Overigens is de stroming, die dus geleidelijk aan ontstond, de cognitieve psychologie, iets dat net als de reeds besproken stromingen niet verdwijnt maar als een zinvol perspectief blijft bestaan.

Een bekende naam uit deze periode is die van Aaron Beck (1921) en zeker die van Albert Ellis (1913-2007) (zie hoofdstuk 21). Ellis had zelf (als cliënt) ervaring met een psychoanalytische therapie maar vond die niet erg effectief. Toen hij eenmaal zelf therapeut was gaf hij zijn patiënten opdrachten. Dat bleek goed te werken. Doordat hij ontdekte dat het vaak bepaalde opvattingen (thoughts, beliefs) van patiënten waren die de problemen veroorzaakten of ze mede in stand hielden, richtte hij zich daarop. Het leidde tot de cognitieve therapie die samen met gedragstherapie vaak succesvol wordt toegepast, de cognitieve gedragstherapie. Door cognities te veranderen kun je gevoelens en gedrag veranderen. Nigel kan bijvoorbeeld beter over zichzelf denken als iemand die best wat kan, dan als iemand die voor het ongeluk geboren is. Dat maakt veel uit bij hoe hij op gebeurtenissen reageert. En tussen een gebeurtenis en het gevoel daarover zit een gedachte, bewust of niet. Die gedachte is bepalend voor het gevoel dat je door die gebeurtenis krijgt. Als je denkt dat onbeleefde mensen in het verkeer misschien wel een goede reden zouden kunnen hebben om zo te rijden (op weg naar een spoedbevalling!), dan erger je je niet zo. Het pleidooi van cognitief therapeut Aisha tijdens de cliëntbespreking is dan ook: leer Nigel sociale interacties anders interpreteren. Deze aanpak wordt in hoofdstuk 21 beschreven.

Het perspectief van de cognitieve psychologie is: gedrag wordt (vooral) bepaald door hoe we met informatie omgaan. Dat zijn cognitieve processen (waarnemen, denken, onthouden etc.). Die moeten bestudeerd worden en door cognities kun je zelfs psychische problemen helpen oplossen.

Het neurofysiologisch perspectief

Het neurofysiologische perspectief is een relatief nieuwe en best veelbelovende stroming. Een weer biologisch georiënteerde stroming dus. De cognitieve psychologie of cognitivistische psychologie zoals ook wel gezegd wordt, richtte de aandacht uiteraard sterk op wat in de hersenen gebeurt. Denken, cognitieve activiteit, gebeurt daar. Door moderne technische uitvindingen (scans) is het mogelijk waar te nemen wat er *in de hersenen* gebeurt. Hersendelen die actief zijn trekken meer bloed aan, want daar gebeurt iets, en dat kun je zien. Laat mensen in een scanner iets doen, iets oplossen of ergens aan denken, en dan zie je meteen waar de hersenen aan het werk gaan. Zo is er de laatste tijd veel ontdekt over het puberbrein, de verklaring die neuropsycholoog Nicole uit de casus geeft voor het onaangepaste gedrag van Nigel.

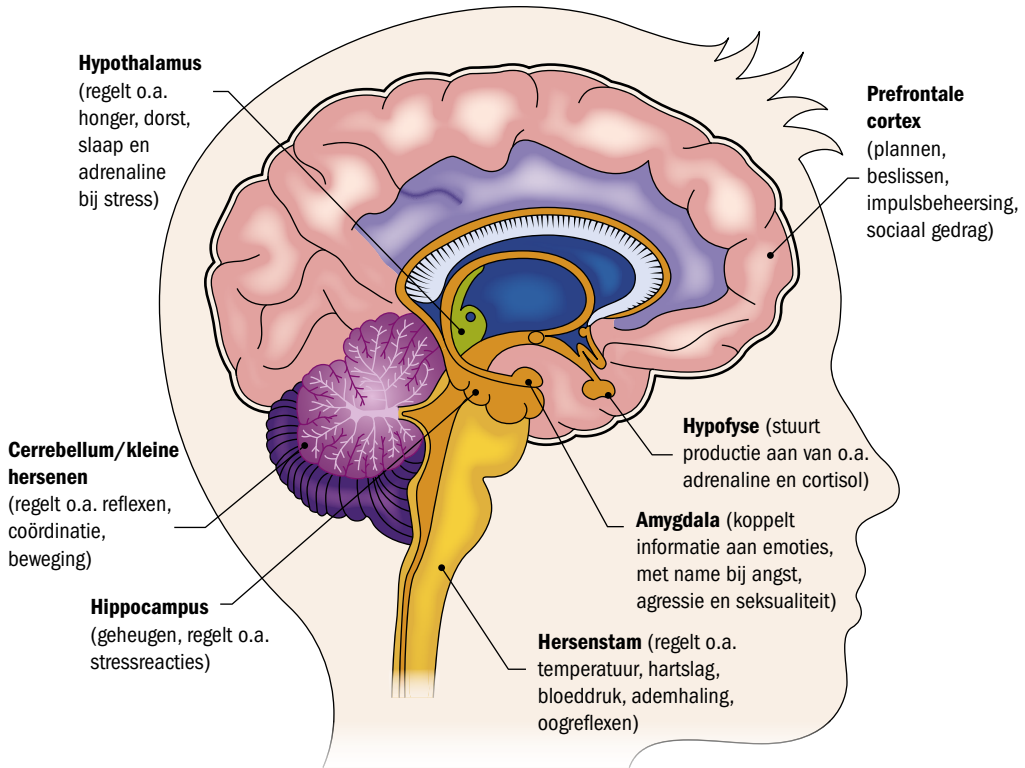
Cognitieve factoren

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve processen

Hersendelen

FIGUUR 1.2 Hersengebieden



Al veel eerder wisten artsen en psychologen dat hersenbeschadigingen grote gevolgen konden hebben voor het gedrag. Daar zijn beroemde voorbeelden van. Het beroemdste is waarschijnlijk het ongeluk op 13 september 1848: de 26-jarige Phineas Gage kreeg een ijzeren staaf dwars door zijn hoofd. Gage, die met springstoffen werkte bij de aanleg van een spoorlijn, overleefde dat, maar zijn persoonlijkheid, zijn gedrag, veranderde dramatisch. Van een aardig mens veranderde hij in een vaak onaardig iemand. Hij werd impulsief en ging onverantwoordelijke dingen doen. De verklaring was logisch: de staaf had de prefrontale cortex doorboord, het hersengebied dat betrokken is bij het maken van plannen en bij sociaal gedrag. Hersenoperaties hadden opvallende effecten. Medicijnen die in de hersenen werkten, konden gedrag aanzienlijk beïnvloeden. Het stimuleren van bepaalde hersengebieden had direct effect op gevoelens en voorstellingen. Zo bleken ook onze emoties een duidelijke plek in ons brein te hebben: het limbisch systeem. Dit systeem bestaat uit meerdere hersenstructuren die allemaal met elkaar verbonden zijn en zo onze emoties reguleren: de amygdala, hippocampus en hypothalamus. Kortom, die hersenen leken als het erop aankwam de echte sleutel te zijn tot het gedrag. Door het onderzoek van Benjamin Libet (1916-2007) waren psychologen (en zij niet alleen) met stomheid geslagen. Als wij bewust iets doen, bijvoorbeeld op een bepaald moment een hand optillen, dan blijkt dat de hersenen al een halve seconde eerder – dus vóór je besluit – begonnen zijn die beweging voor te berei-

Phineas Gage

den. Voor een beweging moet een elektrisch stroompje van je hersenen, via de zenuwen naar de spier. Dat elektrische stroompje wordt al gemaakt voordat je bewust iets doet!

Wie zit er nu aan het stuur? Wijzelf of onze hersenen?

De hersenen spelen een beslissende rol. Als ze niet werken dan gebeurt er niets meer, zelfs geen bewustzijn. Er zijn overigens wetenschappers die dat betwisten door de studie naar bijna-doodervaringen. Het lijkt soms toch zo te zijn dat mensen wel iets konden ervaren tijdens de periode van hersendood. Iets definitiefs daarover is nog niet te zeggen.

In Nederland bevat het boek *Wij zijn ons brein* van Dick Swaab veel voorbeelden van wat de invloed van de hersenen is. Ook de Nederlandse psycholoog Victor Lamme laat van zich horen door op grond van hersenonderzoek alom te verkondigen dat de vrije wil niet bestaat. Maar dan kun je ook niet verantwoordelijk zijn voor je gedrag en kun je dus doen wat je maar wilt. Samenleven is zo onmogelijk, niemand kan immers op zijn (wan)gedrag aangesproken worden. Maar dat gebeurt in feite wel, we leven toch samen. Zo zitten we midden in de actuele discussie.

Het perspectief bij deze stroming is: bestudeer de hersenen en het verband met vertoond gedrag. In de hersenen zit de directe, echte bron van het gedrag.

Het systeem perspectief

Dit is niet zozeer een stroming zoals de meeste die besproken zijn, althans niet in die zin dat het een tijdlang de dominante manier van werken was in de psychologie. Er waren al vroeg psychologen die de psychologie beoefenden (bestuderen, toepassen e.d.) door gedrag van mensen te beschouwen in het geheel van het systeem (hier: een met elkaar verbonden groep mensen) waarin iemand zich bevindt. Gedrag van mensen vindt immers meestal plaats binnen sociale verbanden (sociale systemen), zoals een gezin, familie, een bedrijf, buurt, in het verkeer op feestjes etc. Vooral langdurige verbanden zijn relevant zoals gezinnen bijvoorbeeld. Iets dat iemand doet in een gezin is beter te begrijpen als je kijkt hoe het gezin – om zo te zeggen – gezinnetje speelt (zie hoofdstuk 25). Gezinsleden reageren typisch op elkaar, want daarin spelen de ervaring en de verwachtingen ten aanzien van die andere gezinsleden altijd een rol. Daarom is hun gedrag zoals het is. Het is dus niet zo simpel als: A doet dit en daarom doet B dat. Want als A in een ander sociaal systeem zou zijn dan zou hij juist daardoor anders gedaan hebben en dat geldt ook voor B. Zo gedraagt Nigel zich volgens systeemtherapeut Amir onaangepast door de positie, de plek, die hij heeft in zijn gezinssysteem. Ook ziet Amir de sociale omgeving op de school waar Nigel zit als bepalend voor zijn gedrag.

De systeemgerichte psychologie is een soort parallelle stroming, tegelijk met andere stromingen. Hij is er steeds bij psychologen die iets doen waar bij dat systeemaspect een grote rol speelt. Zoals te verwachten, is dat zo bij hulpverlening aan gezinnen of aan leden van een gezin of in andere situaties waar er echt sprake is van een sociaal systeem, dus van samenlevende of samenwerkende mensen.

Systeem

FIGUUR 1.3 Overzicht van zeven psychologische perspectieven

	Psycho-analytisch perspectief	Gestalt-perspectief	Behavioristisch perspectief	Humanistisch perspectief	Cognitief perspectief	Neurofysiologisch of biologisch perspectief	Systeem-perspectief
Wat veroorzaakt gedrag?	Onbewuste psychische krachten/driften (Id), regulerende krachten (Ego) en ons geweten (Superego)	Onze neiging Gestalten (gehele) te willen zien	Leerprocessen door bijvoorbeeld: - een prikkel uit de omgeving te koppelen aan een reactie - belonen en straffen - afkijken bij anderen	Typische menselijke factoren als onze vrije wil en de behoefte om te groeien	De manier waarop we met informatie omgaan, onze cognitieve processen (waarnemen, denken, geheugen)	Onze hersenen en lichamelijke processen	Onze sociale context, de situatie (gezin, cultuur of leef-omgeving)
Hulpverleningsvormen en invloeden	Psychoanalyse: onderzoeken welke (verborg) gedachten en gevoelens een verband hebben met onze psychische problemen	Gestalttherapie: het 'heel maken' van de persoon door de ervaring van contact maken in het 'hier en nu'	Gedragstherapie: ongewenste gedragingen en emoties afleren door de prikkel die het veroorzaakt te koppelen aan ander, gewenst gedrag	Clientgerichte psychotherapie Actieve luisterhouding Positieve psychologie	Cognitieve therapie, RET	Hersenonderzoek Psychofarmaca (medicijnen)	Gezinstherapie Familie-opstellingen
Belangrijke psychologen	Freud, Jung, Adler	Wertheimer, Korfa, Kohler, Lewin	Pavlov, Watson, Skinner, Bandura	Rogers, Maslow, Seligman	Ellis, Beck	Wundt, James, Fechner, Libet, Swaab	Minuchin, Nagy

De systeemtheorie kwam op verschillende terreinen bij wetenschappers op. Vanaf de veertiger jaren van de twintigste eeuw ging het snel. In de biologie, de natuurkunde (geen sociale systemen natuurlijk maar stoffelijke, materiële), de wiskunde, de cybernetica (besturing van systemen o.a. door feedback), de sociologie en de antropologie. De theorie is niet makkelijk. Er zijn in een sociaal systeem met enkele mensen al heel veel interacties mogelijk. Die zijn bovendien niet lineair, dat wil zeggen niet simpel zoals A veroorzaakt B. Het is, zoals men zegt, *circulair*: A veroorzaakt weliswaar B maar dat doet A doordat B een bepaalde invloed heeft. Het is onduidelijk waar gedrag eigenlijk begint, want je kunt ook met enig recht beweren dat B begonnen is door invloed te hebben op A enzovoort.

Circulair

In de hulpverlening heeft de systeemtheorie geleid tot hulp aan systemen, het hele gezin bijvoorbeeld. Een van de haast wonderlijke methoden is de zogenoemde *familieopstelling*. Iemand die een probleem heeft zet familieleden op een plaats in de ruimte om zich heen, meer en minder dichtbij al naargelang de relatie. Het gekke is dat het ook vreemde mensen mogen zijn die de plaats van een familielid vervullen, ook dan blijkt de opstelling toch te werken. In die opstelling komen gevoelens en gedachten op die onthullend kunnen zijn in verband met het probleem. Soms zelfs bij de niet-familieleden.

Familieopstelling

Een voorbeeld van de sterkte van systemen vind je in hoofdstuk 27 in de beschrijving van de pikorde bij kippen.

De zeven psychologische perspectieven zijn overzichtelijk weergegeven in figuur 1.3.

1.3 Waarom is het belangrijk dat een sociaal werker deze kennis heeft?

Dit hoofdstuk heeft als doel om je te informeren over de verschillende manieren die er zijn om psychologie te bedrijven, de stromingen, de perspectieven. Het gaat vaak over onderzoekers, beroemdheden, want die hebben immers de kennis en methoden bijeengebracht die je als hulpverlener nu ter beschikking hebt. Alsof ze de gereedschapskist gevuld hebben voor ons. Iets weten van hoe ze dat gedaan hebben, helpt je bij het begrijpen en toepassen.

Realiseer je dat alle stromingen zinvol hebben bijgedragen. Soms gingen wetenschappers weleens te ver in hun inschatting van de eigen aanpak. Daar komt vroeg of laat toch weer een corrigerende reactie op. Een voorbeeld is dat de behavioristen (de gedragspsychologen) in hun hoogtijdagen bepleitten om een baby vooral te laten huilen, anders zou je ongewenst gedrag maar belonen en op die manier de baby leren dat huilen loont. Die arme moeders (en vaders) kregen dus het advies om hun baby in de door hen gewenste structuur te dwingen en dus te laten huilen, terwijl dat natuurlijk door merg en been ging. Dit behavioristische advies is natuurlijk tenenkrommend voor meer biologisch gerichte psychologen die juist het inzicht vertegenwoordigen dat huilen een evolutionaire functie heeft: het is dé manier voor een baby om kenbaar te maken dat het iets nodig heeft. En ook de psychodynamisch georiënteerde psychologen zullen zich bezorgd

tonen over de ontwikkeling van de hechtingsrelatie als een verzorger een baby laat huilen. Vaak ontmoeten de diverse perspectieven elkaar in het midden. Want nog altijd doen we ons voordeel met de behavioristische inzichten over belonen en straffen. Daarnaast heeft de invloed van de hechtingstheorie ook zijn vruchten afgeworpen.

Stromingen wisselen dus wel, maar op een bepaalde manier gaan ze ook door. Er wordt nog steeds onderzoek gedaan naar zintuigen en geheugen. De hedendaagse nogal beroemde psychiater Irvin Yalom maakt welbewust gebruik van de dromen van zijn patiënten ondanks de kritiek die er op de psychoanalyse is. Stromingen gaan dus niet helemaal weg, ze blijven zinvolle benaderingen die bij bepaalde problemen juist goed bruikbaar kunnen zijn.

De psyche van de mens is complex en al die verschillende perspectieven vanuit de psychologie dragen allemaal hun steentje bij aan het begrijpen en hanteerbaar maken van psychologische fenomenen. De rijkdom aan perspectieven die hierdoor is ontstaan, maakt dat we recht kunnen doen aan de complexiteit van de menselijke geest. Het sociaal werk is gevoed door tal van deze stromingen en je ziet dat bepaalde methodieken geworteld zijn in specifieke psychologische stromingen. In de motiverende gespreksvoering en in het oplossingsgericht werken herken je (onder andere) invloeden uit de humanistische psychologie. In het taakgericht werken herken je (onder andere) invloeden uit het behaviorisme. Methodieken zijn geworteld in een traditie die een theoretisch kader biedt. In de praktijk komt het er vaak op neer dat een combinatie van inzichten wordt vertaald naar een praktische benadering. De methodieken worden behalve vanuit de psychologie gevoed door andere disciplines, zoals de sociologie, antropologie, economie en andere menswetenschappen. In die zin is het sociaal werk rijk aan perspectieven.

Hopelijk laat je je inspireren door de cognitieve psycholoog Albert Ellis, door je te laten leiden door een krachtige gedachte. Als je je nu voorneemt jezelf te bekwamen tot een deskundige, een *indrukwekkend deskundige* hulpverlener, dan zou deze cognitief psycholoog zich in de handen wrijven van plezier, want die gedachte helpt geweldig bij de studie. En vanuit de positieve psychologie – die voortvloeit uit de humanistische psychologie – zou je er goed aan doen welbewust waardering te hebben en ook dankbaar te zijn voor al het bruikbare dat de verschillende psychologische invalshoeken voor het hulpverleningsberoep te betekenen hebben.